

Il potere delle parole

Bollettino on line di Psicologia e attualità

DICEMBRE 2009 * Numero 30

A cura dello studio di Medicina Psicosomatica

Viale dei Primati Sportivi, 50

00144 ROMA

www.caterinacarloni.it

&

www.scrittura-creativa.it

Elisabetta Mastrocola

giornalista e scrittrice

elisabetta.mastrocola@alice.it

Caterina Carloni

psicologa e psicoterapeuta

info@caterinacarloni.it

In questo numero:

Vivere per raccontarla

"La vita non è quella che si è vissuta, ma quella che si ricorda e come la si ricorda per raccontarla", dichiarava Gabriel Garcia Marquez in un suo libro del 2002. In omaggio alla parola scritta, dedichiamo questo numero del bollettino a tutti coloro che amano scrivere, ai poeti e ai narratori di tutti i generi, agli scrittori sconosciuti e a chi possiede abbastanza fantasia per trasformare un foglio bianco in un regno da conquistare, in cui combattere, superare gli ostacoli, incontrare l'Amore e vivere felice e contento fino... alla prossima storia!

SOMMARIO:

Gli auguri della redazione

Il terapeuta di carta *le meravigliose storie dello Srimad Bhagavatam*
di Caterina Carloni

L'angolo della poesia: "SE"
di Rudyard Kipling

La scrittura nel mito
di Elisabetta Mastrocola

.. Se scrivere ... *Estratto da "Lettere a un giovane poeta" di R.M. Rilke*
di Elisabetta Mastrocola

Lo scriba *estratto dagli Insegnamenti di Omraam Mikhaël Aïvanhov*
di Elisabetta Mastrocola

Sri Sri Siksastaka *estratto da www.harekrisna.it "Le preghiere dei Maestri"*
di Caterina Carloni

Il quadro "Natura morta con Bibbia"
di Vincent Van Gogh

CORSI

Care amiche ed amici,
anche quest'anno prepariamoci a questo meraviglioso terribile evento che comincia con la vigilia di Natale e termina con i Re Magi, lasciandoci le tasche un po' più vuote e la pancia un po' troppo piena. Regali, abbuffate, riunioni con i parenti, giochi di società, sembrano essere stati inventati apposta per generare un senso di solitudine e di mancanza che spesso è solo l'effetto di false aspettative.

Meglio non cercare il Natale in un panettone o in una sala di cinema. Meglio cercarlo nella compagnia di amici veri, nella semplicità di una preghiera e - perché no? - in un libro.

Vi auguro un dolce Natale da portare nel cuore tutto l'anno, fatto di voglia di rinnovamento, di serenità e di unione con il Divino che è presente - sempre - in ognuno di noi.

Caterina

Libro utile e divertente:



Carognate di Natale - 100 battute sotto una buona stella Volume rilegato a colori e proprio bellissimo. Formato: cm (22x23) pagine 120 + copertina Editore: Gremese € 15,00 (se po' fa).

IL TERAPEUTA DI CARTA

Le meravigliose storie dello Srimad Bhagavatam

Tra le tecniche terapeutiche più antiche - e recentemente riproposte dalla medicina non convenzionale - un posto di primo piano spetta a quella che gli studiosi del settore hanno oggi ribattezzato "biblioterapia", ovvero la cura psicologica derivante dalla lettura di libri particolari, il cui contenuto è in grado di attivare processi di autoguarigione.

La buona lettura ci aiuta, infatti, a trovare le istruzioni per l'uso della situazione che stiamo vivendo; trasforma la nostra angoscia e ci permette di comprenderla attraverso l'esperienza di un altro, come attraverso uno specchio.

I cosiddetti manuali di autoaiuto - scritti per risolvere i problemi e favorire il benessere psicologico di chi li legge - rappresentano un filone che oggi prospera soprattutto negli Stati Uniti, dove circolano circa 3700 titoli di questo genere.

Secondo lo psicologo olandese Ad Bergsma dell'Università di Rotterdam, che all'argomento ha dedicato una ricerca, questo genere di "terapia" ha successo perché:

- i libri sono facilmente accessibili
- sono poco costosi
- garantiscono riservatezza
- ci danno la soddisfazione di sapere che non siamo i soli a soffrire di un determinato "problema".

Diverse ricerche mostrano che ciò che leggiamo influenza il nostro modo di vedere il mondo.

Raymond A. Mar, psicologo della York University di Toronto, ha mostrato, in un esperimento mirato ad analizzare gli effetti dell'esposizione prolungata alla narrativa, che le persone che hanno appena letto un racconto rispondono meglio a un test sulle interazioni sociali rispetto a quanti hanno letto un articolo di una rivista.

In effetti, si sta cominciando ad analizzare alcuni testi con lo stesso criterio adottato per i farmaci, confrontando il benessere dei soggetti prima e dopo la lettura e paragonandolo a quello dei pazienti che non hanno letto il libro. Una prassi adottata soprattutto in Gran Bretagna, dove il servizio sanitario prescrive spesso la lettura come primo intervento per i casi meno gravi.

Anche se alcuni testi propongono soluzioni smentite dalle ricerche recenti (per esempio invitano ad esprimere la rabbia, quando sappiamo che è un modo per mantenerla viva) o troppo generiche per essere utili, diversi studi europei e statunitensi confermano l'utilità della biblioterapia.

Scrittura e lettura sono attività meno lontane tra loro di quanto si possa credere, e sono entrambe forme di autoterapia: come lo scrittore parte per la sua creazione da testi e storie preesistenti, chi legge interpreta il testo trovandoci quello di cui ha bisogno in quel momento.

I risultati migliori si ottengono nel trattamento di ansia, depressione e disturbi con l'alcool di lieve entità, ma anche insonnia e disfunzioni sessuali, mentre gli effetti su tabagismo e alcolismo grave sono meno soddisfacenti.

Il fatto stesso di leggere induce un processo psicofisiologico di rilassamento e migliora il livello di concentrazione.

Secondo John Norcross dell'Università di Scranton, che si occupa dell'argomento, **tutto dipende dal testo scelto**, e il fatto che sia un bestseller, di per sé, non è indicativo.

Le autorità britanniche, all'avanguardia nel campo della medicina alternativa (nel 1946, ad esempio, hanno ufficialmente introdotto l'arteterapia in tutti gli ospedali e formalizzato un iter formativo specifico per gli operatori del settore), hanno approvato una lista di 35 titoli considerati validi, mentre negli Stati Uniti è stata pubblicata "The Authoritative Guide to Self-Help Resources in Mental Health" (una guida per la scelta di testi considerati terapeutici) a cura di Norcross e di altri psicologi.

Un libro sbagliato, infatti, può avere effetti negativi, secondo gli esperti, visto che può generare sensi di colpa, o in alcuni casi convincere erroneamente una persona che il suo problema non abbia soluzione.

Queste ricerche dimostrano il potere fondamentale e imprescindibile della parola scritta, valore ben conosciuto dall'antica tradizione psicologica indovedica, che, attraverso la scrittura, ha tramandato le sue conoscenze sacre affinché gli uomini dell'era attuale potessero elevarsi.

Tali conoscenze, conservate e trasmesse fino a tarda epoca esclusivamente per via orale, canale privilegiato di comunicazione della Divina Sapienza, vennero messe per iscritto al solo scopo di preservarle e di contrastare il progressivo degrado morale e spirituale dell'umanità.

Fu il grande saggio Krishna Dvaipayana Vyasa, che all'inizio dell'attuale era di Kali, nel 3000 a.C. circa, redasse il Veda originario suddividendolo in quattro parti (le quattro Samhita o raccolte), affidando ciascuna di esse ad uno dei suoi discepoli.

Si narra, però, che dopo aver compilato questi autentici capolavori di letteratura e di poesia e redatto il Mahabharata, in cui è contenuta anche la Bhagavad-gita, fosse ancora insoddisfatto. Arrivò allora al suo asrama, sulle rive del fiume Sarasvati, il grande Maestro Narada, che gli consigliò di scrivere un'Opera in cui fossero pienamente esaltate e descritte le glorie infinite del Signore Supremo:

"Le parole che non esprimono le glorie del Signore, sufficienti a rendere pura l'atmosfera dell'intero universo, sono considerate dalle persone sane come luoghi di pellegrinaggio per i corvi. Poiché abitano il mondo trascendentale, le persone perfettamente realizzate non trovano alcun piacere in esse.

D'altra parte, le opere che descrivono le glorie trascendentali del nome, della fama, della forma e dei divertimenti del Signore Supremo e Infinito sono d'ispirazione completamente spirituale, e le parole sublimi che riempiono le loro pagine sono destinate a rivoluzionare le abitudini empie delle civiltà deviate di questo mondo. Anche se la loro stesura presenta qualche irregolarità, queste Scritture sono sempre ascoltate, cantate e accolte da tutti gli uomini puri che sono animati da una profonda onestà" (S.B. 1.5.10-11).

Fu così che Vyasadeva scrisse la più vasta e perfetta sintesi di sapere vedico, lo **Srimad Bhagavatam**.

Quest'opera maestosa, composta di diciottomila versi, comincia con la domanda che l'imperatore Pariksit rivolge a Sukadeva Gosvami: "Poiché tu sei il maestro spirituale dei grandi santi e devoti, t'imploro di tracciare per tutti gli uomini, e in particolare per chi è in punto di morte, la via della perfezione. Indicami, ti prego, ciò che un uomo deve ascoltare, glorificare, ricordare e adorare, ma anche ciò che deve evitare. Ti prego, rivelami questa conoscenza" (S.B. 1.19.37-38).

Le risposte di Sukadeva Gosvami spaziano dalle origini dell'universo alla natura del sé spirituale, e costituiscono una fonte inesauribile di informazioni dettagliate sugli aspetti più diversi dell'eredità spirituale dell'India.

In questa narrazione sacra, Maharaja Pariksit, allora Imperatore del mondo e in possesso di tutte le qualità del rajarsi, del santo re, viene avvertito della propria morte sette giorni prima. Rinuncia, perciò, al suo regno e si ritira sulle rive del Gange per digiunare e apprendere la verità spirituale dal suo Maestro Sukadeva Gosvami, davanti ad un'assemblea di santi eruditi, fino al compimento della profezia.

Oltre a costituire un raro modello di poesia, lo Srimad Bhagavatam svela i meccanismi e le strutture della società vedica, scientificamente organizzata, pacifica e basata su un elevato pensiero spirituale. Fornisce, inoltre, informazioni psicologiche sulla natura della coscienza, sul comportamento umano e sull'identità dell'essere, e rappresenta una guida semplice e pratica che permette di raggiungere la più alta conoscenza di sé. Perfetto modello di elevatissima e originale libroterapia, lo Srimad Bhagavatam racconta una lunga serie di storie, una dietro l'altra, in cui nulla è irreversibile o irrimediabile, e ogni vicenda trova un suo più profondo significato simbolico e trascendente attraverso prove, elaborazioni e riflessioni. L'equilibrio raggiunto è sempre una fase transitoria verso nuovi traguardi.

Il testo andrebbe letto come fanno i bambini, che amano leggere o ascoltare sempre la stessa storia, senza varianti, in modo da rielaborare gli avvenimenti, in particolare quelli che generano ansia, fin quando si giunge a conoscere la storia a fondo e ad intuirne gli insegnamenti profondi.

Queste storie offrono, infatti, strumenti di problem solving, suggerendo soluzioni a livello profondo e simbolico; attivano processi di autoguarigione; sono utili per superare difficoltà esistenziali e anche crisi momentanee; facilitano il recupero dell'equilibrio interiore e stimolano processi di crescita spirituale.

I personaggi che si muovono in questi scenari sono figure archetipiche che incarnano le contraddittorie tendenze insite in ognuno di noi, i membri della propria cerchia

familiare e sociale nei loro opposti aspetti, e possono suscitare forti reazioni emotive attraverso un meccanismo di proiezione (di cui già parlavano Freud e Groddeck) e una forma di identificazione che può funzionare sia in positivo che in negativo.

Le vicende narrate esorcizzano incubi sepolti nell'inconscio, placano inquietudini, aiutano a superare insicurezze e mettono di fronte alle reali difficoltà dell'esistenza con un linguaggio non realistico, che è l'unico pienamente recepibile a livello profondo.

Quest'Opera non solo può dare molto conforto e arricchire il nostro bagaglio culturale, ma diventare uno strumento terapeutico capace di promuovere la trasformazione della coscienza e l'apertura a nuove prospettive esistenziali.

Caterina Carloni

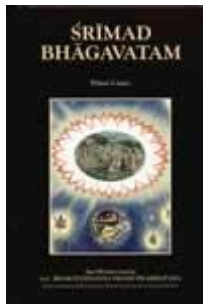
Per approfondire:

A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, "Shrimad Bhagavatam", The Bhaktivedanta Book Trust International, 1996

Bettelheim B., "Il mondo incantato - uso, importanza e significati psicoanalitici delle fiabe", Feltrinelli, 1985

Silvera M. "Libroterapia", A. Solani, 2007

Santagostino P., "Guarire con una fiaba", Feltrinelli, 2006



Srimad Bhagavatam (12 canti - 27 volumi)

"Il frutto maturo della conoscenza Vedica". Tratta dell'argomento più puro e importante che possa venire contemplato dalla conoscenza umana: il nome, la fama, la forma e i divertimenti sublimi del Signore Supremo.

L'ANGOLO DELLA POESIA

SE di Rudyard Kipling

*Se puoi non perdere la testa quando tutti
vicino a te l'hanno perduta e dicono: "Ne hai colpa tu!"
Se puoi ancora credere in te stesso, quando più
nessuno crede in te, e tuttavia ti chiedi
se non abbiano ragione gli altri e torto tu.
Se puoi attendere con calma ciò che ti spetta
o se, perseguitato, non pagare
odio con odio, offesa con vendetta,
senza per questo abbandonarti al gusto
di stimarti santo tra i santi e tra i giusti giusto.
Se puoi sognare, e tuttavia non perderti
nelle reti del sogno, e puoi pensare
senza tutto concedere al pensiero.
Se puoi fissare in volto trionfo e disonore,
senza per questo spalancare il cuore a nessuno dei due.
Se senza battere ciglio puoi il tuo vero
veder fatto menzogna sulle labbra
dell'insincero, e di colpo crollare quanto hai caro
per tosto ricomporlo con amaro coraggio.
Se in un solo colpo puoi rischiare
tutto quanto hai avuto dalla vita,
e perderlo, e poi ricominciare
senza pentirti della tua partita.
Se potrai richiamare il tuo coraggio
quando da un pezzo lo avrai dilapidato
e stare saldo quando sai che tu
altro non puoi fare, se non dirti. "Su!".
Se puoi toccare il fango senza insozzarti
e dar la mano ai re senza esaltarti.
Se amico o nemico male potrà mai farti.
Se tutti gli uomini avrai cari ugualmente,
ma più degli altri nessuno.
Se nel balzo saprai di un solo istante
superare l'istante che non perdona,
tua è allora la Terra, e tutto ciò che dona!*

LA SCRITTURA NEL MITO



Cosa spinge a scrivere? Cosa spinge a penetrare le regione del mondo interiore dove luci si alternano a ombre?

Quale desiderio di espressione si realizza nella costruzione di un testo, nato dapprima come intrico di corridoi, istintivamente percorsi dal Minotauro che per brama di vita si nutre senza sapienza?

Forse, come l'evoluzione richiede necessariamente il conoscere e disciplinare l'istinto perché possa trasformarsi nella forza del pensiero - e al pensiero limpido si arriva, appunto, dopo un lavoro di estrazione, cernita, ripulitura, ordinamento e armonizzazione - così la scrittura abbisogna di penetrare la fantasia ancora caotica e disorganizzata, per ricostruire, dalle tessere sparse davanti a noi, delle immagini chiare e sensate.

Ecco allora che lo scrivere diventa una messa a punto della realtà essenziale del nostro essere, della Verità unica, la nostra, che si manifesta con infinite sfaccettature.

Dalla terapia all'arte, dallo sfogo alla confidenza, dalla parola al verso, dal verso al poema sfilata tutta una rassegna civile di letteratura che testimonia la storia dell'uomo e il suo cammino nel mondo, interprete del collettivo e del personale come due strade parallele entrambe validissime, a tratti unite a tratti separate, e a lungo più o meno vicine.

Il desiderio di incontrare sé stessi è ciò che spinge alla scrittura, e più che una spinta è un obbligo al quale non possiamo pensare di sottrarci, ovviamente tutti noi che viviamo di scrittura e di lettura.

Si tratti del racconto, della poesia, del romanzo del principiante o dello scrittore, così come dell'articolo, della tesi o del saggio, quello che facciamo scrivendo è semplicemente entrare in noi stessi, in quel mondo complesso e variegato di sensazioni e di idee che cercheremo di rendere comprensibili.

La scrittura è una religione personale e universale nel senso letterale del termine.

Religione significa ricollegare, riunire, ed è ciò che la scrittura compie seguendo il filo rintracciato nel labirinto interiore, per liberare il pensiero e il sentimento, per liberare la parola.

Il Minotauro assassino è ucciso a sua volta dall'eroe appena il vissuto inespresso è illuminato dalla ricerca.

Scrivere ci migliora, ci eleva anche quando scriviamo sciocchezze, perché ci pone innanzi le sciocchezze che sonnecchiano dentro di noi.

E quando poi Teseo, simbolo della vittoria del pensiero sull'istinto, rivela la sua natura ingannevole, si scopre nella generosa Arianna l'artefice della liberazione, poiché è lei - emblema di amore coraggioso - a fornire il filo che guadagna l'uscita dal labirinto; dal caos istintuale alla luce della ragione, e poi alla libertà della conoscenza.

Arianna, giovane fanciulla la cui unica arma è un rocchetto di filo, rappresenta l'amore, la passione e lo slancio. È quella forza creativa inarrestabile e fiduciosa liberata nell'artigianato della scrittura, nella visione di mondi che generano mondi, esploratrice di quei lembi, ancora intatti, delle nostre immaginazioni potenti e grandi.

Il pensiero districa i nodi, raccoglie informazioni, passa al setaccio dati che andrà a predisporre nell'architettura delle parole, ma è il desiderio del cuore, con il proprio calore, a soffiare sul fuoco creativo.

Desiderio significa nostalgia della stella; e non è strano che, dal lancio nel cielo del diadema di Arianna, abbandonata da Teseo sulla spiaggia di Dia, si sia formata una splendida costellazione?

La scrittura trasforma il dolore e forma vita nuova, rinnovata e fresca.

Elisabetta Mastrocola

... *Se scrivere* ...



« Voi domandate se i vostri versi siano buoni. Lo domandate a me. L'avete prima domandato ad altri. Li spedite a riviste. Li paragonate con altre poesie e v'inquietate se talune redazioni rifiutano i vostri tentativi. Ora (poiché voi m'avete permesso di consigliarvi) vi prego di abbandonare tutto questo. Voi guardate fuori, verso l'esterno e questo soprattutto voi non dovrete ora fare. Nessuno vi può consigliare e aiutare, nessuno. C'è una sola via. Penetrate in voi stesso. Ricercate la ragione che vi chiama a scrivere; esaminate s'essa estenda le sue radici nel più profondo luogo del vostro cuore, confessatevi se sareste costretto a morire, quando vi si negasse di scrivere. Questo anzitutto: domandatevi nell'ora più silenziosa della vostra notte: *devo io scrivere?* Scavate dentro voi stesso per una profonda risposta. E se questa dovesse suonare consenso, se v'è concesso affrontare questa grave domanda con un forte e semplice « debbo », allora edificate la vostra vita secondo questa necessità. La vostra vita fin dentro la sua più indifferente e minima ora deve farsi segno e testimonia di quest'impulso. Poi avvicinatevi alla natura ... »

Rainer Maria Rilke

LETTERE A UN GIOVANE POETA
Edizioni Adelphi

LO SCRIBA



« Tutte le lettere dell'alfabeto cosmico, simbolizzate nella Cabala dalle lettere dell'alfabeto ebraico, si reggono l'una sull'altra nell'Universo.

Chi le sa combinare, aggiustare per formare delle parole, delle frasi, dei poemi è un vero Scriba.

Lo Scriba, nel senso iniziatico del termine, è colui che sa trasportare gli elementi della lingua, le lettere dell'alfabeto in tutti i settori della vita e particolarmente in sé stesso, dove si sforza di assemblare e di ordinare questi elementi al fine che ne risulti una "parola" bella e armoniosa, ed è questo il più difficile.

Quando il disordine appare in noi, le parole sono mal collocate, sono state mescolate senza ordine, senza scienza, senza saggezza. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Sri Sri Siksastaka

*Caitanya Mahaprabhu fu un grande erudito e mistico indiano vissuto nel 1500. Sebbene in gioventù fosse riconosciuto come un grande intellettuale, lasciò solo otto versi, chiamati **Siksastaka**. Questi otto preziosissimi versi, che rivelano chiaramente quale fossero la Sua missione e i Suoi precetti, sono qui presentati, con testo originale in sanscrito, nella traduzione italiana del Bhaktivedanta Book Trust International.*



(1)

*ceto-darpana-marjanam bhava-maha-davagni-nirvapanam
sreyah-kairava-candrika-vitaranam vidya-vadhu jivanam
anandambudhi-varadhanam prati padam purnamritasvadanam
sarvatma-snapanam param vijayate sri-krishna-sankirtanam*

Glorie al **sankirtana** di Sri Krishna, che ripulisce il cuore da tutta la polvere accumulata da anni ed estingue il fuoco della vita condizionata, caratterizzata da ripetute nascite e morti. Questo movimento del **sankirtana** è la benedizione più grande per tutta l'umanità perché diffonde i raggi della luna delle benedizioni. È la vita di tutta la conoscenza trascendentale. Espande l'oceano della felicità trascendentale e ci abilita a gustare in pieno il nettare del quale siamo sempre ansiosi.

(2)

*namnam akari bahudha nija-sarva-saktis
tatrarpita niyamitah smarane na kalah*

*etadrisi tava kripa bhagavan mamapi
durdaivam idrisam ihajani nanuragah*

O mio Signore, solo il Tuo santo nome è in grado di conferire tutte le benedizioni agli esseri viventi e Tu hai centinaia e migliaia di nomi, come Krishna e Govinda. In questi nomi trascendentali Tu hai investito tutte le Tue energie trascendentali, inoltre non vi sono neanche regole difficili da seguire per cantarli. O mio Signore, per la Tua gentilezza ci concedi di avvicinarci facilmente a Te mediante i Tuoi santi nomi, ma io sono così sfortunato che non ho alcuna attrazione per essi.

(3)

*trinad api sunicena
taror api sahisnuna
amanina manadena
kirtaniyah sada harih*

Si dovrebbe cantare il santo nome in un umile stato di mente, sentendosi più bassi di un filo di paglia nella strada; bisogna essere più tolleranti di un albero, privi di ogni sensazione di falso prestigio e sempre pronti a offrire i nostri rispetti agli altri. In tale stato di mente è possibile cantare il santo nome del Signore costantemente.

(4)

*na dhanam na janam na sundarim
kavitam va jagad-isa kamaye
mama janmani janmanisvare
bhavatad bhaktir ahaituki tvayi*

Onnipotente Signore, io non voglio accumulare ricchezze, né desidero belle donne, né seguaci. Ambisco solo al Tuo servizio devozionale incondizionato nascita dopo nascita.

(5)

*ayi ganda-tanuja kinkaram
patitam mam visame bhavambudhau
kripaya tava pada-pankaja
sthita-dhuli-sadrisam vicintaya*

O figlio di Maharaja Nanda, io sono il Tuo eterno servitore; tuttavia in un modo o nell'altro sono caduto nell'oceano di nascita e morte. Per favore, portami via da questo oceano di sofferenze e ponimi come un granello di polvere ai Tuoi piedi di loto.

(6)

*nayanam galad-asru-dharaya
vadanam gadgada-ruddhaya gira
pulkair nicitam vapuh kada
tava nama-grahane bhavisyati*

O Signore, quando i miei occhi saranno decorati di lacrime d'amore sempre fluenti, mentre canto il Tuo santo nome? Quando la mia voce verrà meno per l'emozione, e quando i peli del mio corpo si rizzeranno nel recitare il Tuo nome?

(7)

*yugayitam nimesena
caksusa pravrisayitam
sunnyayitam jagat sarvam
govinda-virahena me*

O Govinda, sentendo di essere separato da Te, mi sembra che un momento sia lungo dodici anni o anche più. Le lacrime scorrono dai miei occhi come torrenti di pioggia e il mondo è vuoto senza di Te.

(8)

*aslisya va pada-ratam pinastu mam
adarsanan marma-hatam karotu va
yatha tatha va vidadhatu lampato
mat-prana-nathas tu sa eva naparah*

Io non conosco nessun altro all'infuori di Krishna ed Egli rimarrà il Mio Signore anche se mi schiaccerà in un abbraccio possente o mi spezzerà il cuore non apparendo mai davanti a me. Egli è totalmente libero di agire come vuole, ma rimarrà per sempre, incondizionatamente, il mio Signore adorabile.

IL QUADRO



van Gogh, *Natura morta con Bibbia*, 1885, olio su tela, Amsterdam, Van Gogh Museum

Vincent Willem van Gogh (Zundert, 30 marzo 1853 - Auvers-sur-Oise, 29 luglio 1890) è stato un pittore olandese.

Autore di quasi 900 tele e di più di mille disegni, tanto geniale quanto incompreso in vita, si formò sull'esempio del realismo paesaggistico dei pittori di Barbizon e del messaggio etico e sociale di Jean-François Millet. Attraversata l'esperienza dell'*Impressionismo*, ribadì la propria adesione a una concezione romantica della vita, nella quale l'immagine pittorica diventa l'oggettivazione della coscienza dell'artista: identificando arte ed esistenza, van Gogh pose le basi dell'*Espressionismo*.

« Vorrei fare dei ritratti che tra un secolo, alla gente di quel tempo, sembrassero delle apparizioni. Non cerco di raggiungere questo risultato attraverso la somiglianza fotografica, ma attraverso un'espressione appassionata, impiegando come mezzo di espressione e di esaltazione del carattere la nostra conoscenza e il nostro gusto moderno del colore »

CORSI

&

NEWS

SABATO 16 gennaio 201

IL CUORE il centro degli affetti

Il cuore è l'organo essenziale per la vita, come un piccolo "sole" all'interno di ogni creatura vivente. Il corpo "pulsava" e vive al suo ritmo:

"In questa città del Brahman (che è il corpo) un sottile loto forma una dimora, dentro la quale vi è un piccolo spazio. Bisogna ricercare ciò che vi è dentro questo spazio, bisogna desiderare di conoscerlo. Questo spazio che si trova all'interno del cuore è altrettanto vasto quanto lo spazio che abbraccia il nostro sguardo. L'uno e l'altro, il cielo e la terra, vi sono riuniti; il fuoco e l'aria, il Sole e la Luna, la folgore e le costellazioni, e tutto ciò che appartiene a ciascuno di loro in questo mondo e ciò che loro non appartiene, tutto ciò vi è riunito" (Chandogya Upanishad).

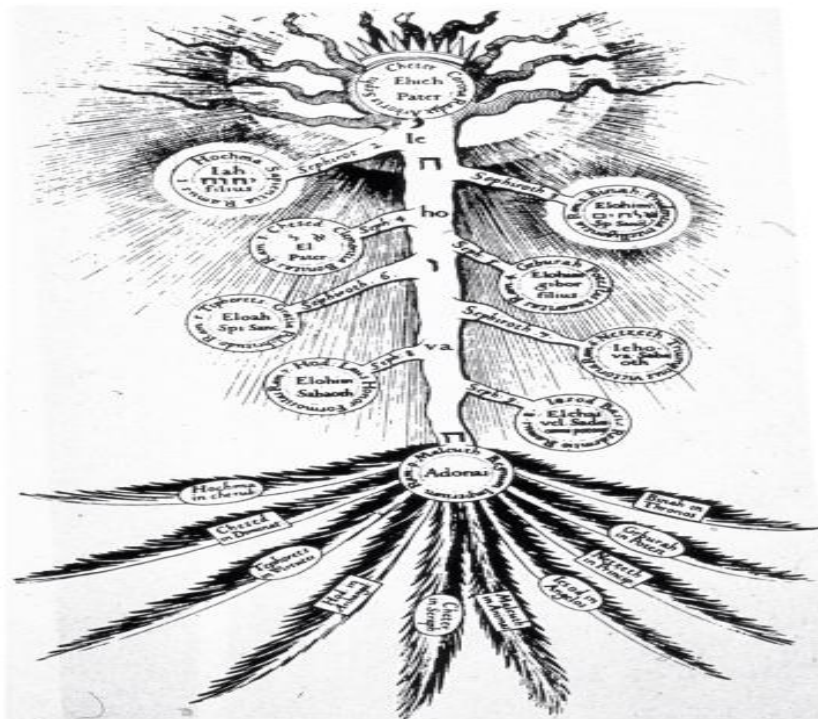
Sintesi di maschile e femminile, di spirito e materia, il cuore rappresenta la sede dei sentimenti, delle emozioni e dell'intuizione. La sua salute dipende dalla flessibilità con cui lasciamo dialogare ragione e inconscio, passione e creatività.

L'incontro è tenuto dalla dott. Caterina Carloni

Orario: dalle 10 alle 13.30 e dalle 15 alle 18.30

E' necessaria la prenotazione

Costo: 100 €



"L'uomo è un albero rovesciato con le radici che tendono al cielo e i rami verso terra"

(Platone)



Secondo una delle più recenti direttive emanate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, il concetto di benessere non può essere limitato ad uno stato di assenza di sintomi conclamati, ma deve coinvolgere tutti gli aspetti della vita umana: fattori fisici, psichici, sociali e spirituali.

La Medicina Psicosomatica moderna, in linea con tale direttiva, parte dal presupposto che l'organismo umano sia una totalità integrata in cui gli aspetti fisici e psichici concorrono in modo interdipendente a produrre lo stato di salute di un individuo.

Ogni disturbo, in questa ottica, è sempre il tentativo di portarci in un altro stato energetico che ci distolga da noi stessi e realizzi la nostra vera essenza. Così, una forma depressiva può indicare una crisi che vuole farci rinascere, l'ansia la vita che cerca spazio per emergere, l'attacco di panico l'energia vitale che prorompe, la psoriasi la corazza delle emozioni bloccate, l'asma la paura di perdere gli affetti, l'aritmia cardiaca segnala il bisogno di vivere ad un ritmo diverso e la colite il bisogno di liberarsi dai pensieri sporchi.

La malattia si configura quindi come manifestazione simbolica di un disagio del nostro sé; i simboli, le metafore e le analogie sono le chiavi di lettura per comprendere l'origine del disagio stesso, anche nelle più complesse situazioni patologiche.

In questa prospettiva, il sintomo di cui il paziente soffre non è mai davvero il suo problema, ma il segnale di quel problema. La malattia costituisce perciò una risorsa da utilizzare, una preziosa alleata della nostra naturale tendenza ad evolvere.

Occorre pertanto superare la lettura riduzionista che vede il sintomo solo come un ostacolo da abbattere sulla via della guarigione ma riconoscere che la malattia è un fatto essenziale e ineliminabile della nostra vita: essa rappresenta un momento flessibile in cui la salute può ridisegnarsi verso un nuovo equilibrio.

Il corso è suddiviso in moduli indipendenti di una giornata volti a fornire conoscenze e strumenti concreti per applicare nella vita di tutti i giorni i metodi curativi della medicina psicosomatica.

La Medicina Psicosomatica propone un nuovo modello interpretativo della salute e del benessere che affonda le radici nella saggezza antica delle culture di tutto il mondo. Comprendere il valore positivo dei sintomi e guardare al proprio corpo come ad uno specchio in cui si riflette la propria psiche aiuta a capire meglio noi stessi e a innescare il processo naturale della guarigione.

Prossimi incontri

20 febbraio 2010

5. le vie respiratorie: la dimensione simbolica, l'asma, gli attacchi di panico (Dr. Silvia Sozzi)

20 marzo 2010

6. Lo stomaco e l'intestino: il processo digestivo, la colite, la sana alimentazione (Dr. Caterina Carloni)

17 aprile 2010

7. La pelle: il simbolismo, la psoriasi, le dermatiti (Dr. Silvia Sozzi)

22 maggio 2010

8. Gli strumenti di cura: le tecniche espressivo-creative, il disegno, il suono, la scrittura, i metodi di rilassamento, la visualizzazione (Dr. Silvia Sozzi)

19 giugno 2010

9. Il ciclo della vita: il processo della morte, la rinascita, esperienze di premorte, la regressione (Dr. Caterina Carloni)

Gli incontri sono aperti a chiunque desideri apprendere l'uso di strumenti terapeutici capaci di trasformare un disagio in un'opportunità di crescita personale

Docenti e organizzatori:

Caterina Carloni, psicologa e psicoterapeuta, specialista in medicina psicosomatica www.caterinacarloni.it www.psicosomaticaweb.it
info@caterinacarloni.it

Silvia Sozzi, psicologa e psicoterapeuta, specialista in medicina psicosomatica silviasozzi@fastwebnet.it

Ogni incontro si tiene il sabato dalle 10 alle 13.30 e dalle 15 alle 18.30

E' necessaria la prenotazione

COSTO: € 100 per singolo modulo

Si rilascia attestato di frequenza

SEDE DEL CORSO:

Studio di Medicina Psicosomatica

Viale dei Primati Sportivi, 50 (EUR Palasport) 00144 ROMA

PER INFORMAZIONI:

Tel. 06.54210797 - 339.5258380 - 339.2197176

info@caterinacarloni.it

FAX: 06.97258889

"Nessuna medicina è in grado di curare ciò che la felicità non riesce a curare"

Gabriel Garcia Marquez

Il Laboratorio di scrittura creativa di **Elisabetta Mastrocola** organizza i **CORSI**:

CORSO DI SCRITTURA CREATIVA E FORMATIVA

"LA VIA DELLA SCRITTURA"

Il corso è rivolto a coloro che vogliono sperimentare le proprie capacità creative e letterarie, a coloro che hanno bisogno di superare eventuali difficoltà nell'espressione scritta, a coloro che desiderano migliorare tecnica e stile imparando ad organizzare e gestire un elaborato; siano essi operatori di comunicazione, professionisti, amanti della scrittura alle prime armi o più semplicemente persone, che utilizzando questo potente strumento artistico e scientifico, vogliono conoscersi meglio.

COME RITROVARE LA CREATIVITA' PERDUTA

Il mito di Penelope rivisto e corretto...

La creatività è la capacità inscritta in ogni individuo che va oltre un talento specifico ed è a nostra disposizione in qualunque momento e in qualsiasi situazione.

La proposta di un corso sulla creatività ha lo scopo di attivare questa straordinaria potenzialità e propone un cammino di conoscenza utilizzando il testo "Il ritorno di Penelope", dove la mitica regina parte per un viaggio di ricerca interiore che la porterà alla scoperta di una forza che non sapeva di possedere...

Il corso si articola in 14 lezioni.

Per informazioni contattare: elisabetta.mastrocola@alice.it

www.scrittura-creativa.it

Tel. 0658204323 - 3335298204

Lo studio di Medicina Psicosomatica offre:

consulenze psicodiagnostiche

psicoterapie individuali e di coppia

sostegno psicologico

sedute di arteterapia

tecniche di rilassamento

corsi di Yoga

seminari di medicina psicosomatica

contatti:

Dr. Caterina Carloni

info@caterinacarlioni.it

Sede: Viale dei Primati Sportivi, 50 00144 Roma EUR

06.54210797 - 3395258380 - fax 06.97258889

".....La cosa che più mi interessa al mondo è il processo creativo. Che razza di mistero è questo che fa sì che il semplice desiderio di raccontare storie si trasformi in una passione tale che un essere umano è capace di morire, di morire di fame o di freddo o di quel che sia pur di fare una cosa che non si può né vedere né toccare., e che in fin dei conti, in realtà, non serve a nulla..."

(Gabriel Garcia Marquez, "Come si scrive un racconto", 1997, Giunti, Firenze)

Il bollettino online "IL POTERE DELLE PAROLE" è visibile anche sul sito
<http://www.ilpoteredelleparole.it>