

Il potere delle parole

Bollettino on line di Psicologia e attualità

FEBBRAIO 2010 * Numero 31

A cura dello studio di Medicina Psicosomatica

Viale dei Primati Sportivi, 50

00144 ROMA

www.caterinacarloni.it

&

www.scrittura-creativa.it

Elisabetta Mastrocola

Direttore responsabile

giornalista e scrittrice

elisabetta.mastrocola@alice.it

Caterina Carloni

Editor

psicologa e psicoterapeuta

info@caterinacarloni.it

In questo numero:

LA NATURA DELL'AMORE

SOMMARIO:

Il quadro "Camille Monet con il figlio Jean sulla collina"
di Claude Monet

Il matrimonio, simbolo universale *Brani estratti dal volume "I segreti del libro della natura" di OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV Edizioni Prosveta*
di Elisabetta Mastrocola

La città di Brahma
di Caterina Carloni

Immagini di natura viva
di Elisabetta Mastrocola

L'angolo della poesia
Il mondo di Emily Dickinson

La saggezza degli alberi *articolo pubblicato su Medical Team Magazine n. 3 dicembre 2009 anno 8*
di Caterina Carloni

Esplorare l'amore *articolo liberamente estratto da www.harekrisna.it*
di Visakha Devi Dasi

CORSI E NEWS

*Care amiche ed amici,
vi offriamo questo numero del bollettino come "valentina" per augurarvi tanta felicità e tanti momenti di vero amore da trascorrere con chiunque vogliate.
Dedicata agli innamorati e celebrata in gran parte del mondo, la festa di San Valentino è in realtà una ricorrenza istituita nel 496 da Papa Gelasio I in sostituzione della festa pagana delle "lupercalia" (riti dedicati alla fertilità e non all'amore romantico).
La più antica "valentina" di cui sia rimasta traccia risale al XV secolo, e fu scritta da Carlo d'Orléans, all'epoca detenuto nella Torre di Londra dopo la sconfitta alla battaglia di Agincourt (1415). Carlo si rivolge a sua moglie con le parole: "Je suis desja d'amour tanné, ma tres douce Valentinée....".*



Biglietto d'auguri di San Valentino (1910 circa)

L'amore, si sa, ha molte facce e si serve di tante espressioni, di tanti piani di realtà, delle relazioni più diverse per richiamarci alla sua presenza. Scegliete quella che preferite. Quel che conta è che "vous etes desja d'amour tanné", e non importa per chi o per cosa: un innamorato, la mamma, il migliore amico, l'animale prediletto, un fiore, sono tutto quel che occorre per un messaggio da cuore a cuore.

*Buon San Valentino,
Caterina*

IL QUADRO



Claude Monet, "Camille Monet con il figlio Jean sulla collina" - National Gallery of Art, 1875

"il mio solo merito è stato di aver dipinto direttamente di fronte alla natura, cercando di rendere le mie impressioni davanti agli effetti più fuggevoli, e sono desolato di essere stato la causa del nome dato a un gruppo, la maggior parte del quale non aveva nulla di impressionista".

Claude Monet (1840-1926)

IL MATRIMONIO, SIMBOLO UNIVERSALE



« Al cinema, a teatro, nei romanzi, nelle canzoni, nelle poesie, di cosa si parla? Sempre dell'amore. Di amore o di matrimonio. Ecco, di amore e di matrimonio non si può discutere: uomini e donne vengono sulla terra con il bisogno di amare e, per la maggior parte di loro, di unirsi in matrimonio con l'essere che amano. Evidentemente, l'amore e il matrimonio non sempre combaciano; qualche volta c'è l'amore ma senza il matrimonio, e altre volte, il matrimonio ma senza l'amore. Comunque, in generale, un uomo e una donna che si amano hanno la tendenza a sposarsi per vivere insieme e

curarsi l'uno dell'altra. Dunque, comunemente, uomini e donne si amano e si sposano. Così va il mondo.

E se adesso vi pongo la domanda: «Ben inteso, le vostre principali preoccupazioni sono l'amore e il matrimonio. Ma, come li comprendete?... O piuttosto, anche senza parlare di matrimonio, perché pensate che dovete stabilire un contatto con un altro essere, unirsi a lui, e almeno per qualche secondo, non essere che un tutt'uno con lui?» chi saprà rispondere? Poche persone si pongono questa domanda; dal momento che è così, è inutile rompersi la testa. Ma ecco che gli Iniziati, loro, hanno l'abitudine di riflettere su tutte le manifestazioni dell'esistenza per approfondirle, e hanno scoperto che questa tendenza così naturale, così estesa, di cercare un altro essere per unirsi a lui, nasconde uno dei più grandi segreti dell'universo. Se l'uomo comprendesse il significato di questa tendenza e sapesse utilizzarla nei suoi lavori spirituali, diventerebbe una divinità.

La tradizione rapporta che all'origine, l'essere umano è stato creato uomo e donna. Dunque ogni uomo è nello stesso tempo uomo e donna, e ogni donna è allo stesso tempo donna e uomo. Essere un uomo o essere una donna, non è che essere una metà, e allora bisogna che ognuno ritrovi la sua metà complementare. Dove? In sé stesso. È questo che non si sa. Per ogni uomo e per ogni donna il vero matrimonio è l'unione interiore con l'altra metà del proprio essere, e non l'unione esteriore con una donna o con un uomo. Sì, è questo il vero matrimonio: trovare questa altra metà di sé stesso, attirla, fondersi con lei, e diventare finalmente un essere completo per realizzare un lavoro magico.

La maggioranza dei matrimoni che si fanno sulla terra non sono ancora che delle esperienze, dei tentativi più o meno riusciti, in attesa di poter realizzare il vero matrimonio che è di ordine spirituale. Questo vero matrimonio è rappresentato nelle religioni dell'India con il simbolo del lingam. Conoscete questo simbolo: insegna che i due principi (il principio maschile rappresentato dalla linea verticale, e il principio femminile rappresentato dalla base orizzontale) nell'essere umano non devono mai essere separati. Ogni uomo, ogni donna deve arrivare a realizzare interiormente l'unione dei due principi. Certo, è molto difficile; e anche, la maggior parte delle volte, quando un uomo e una donna si uniscono fisicamente sono in realtà separati. Che siano separati fisicamente, questo non è molto importante; quello che è importante è che ognuno realizzi in sé stesso il matrimonio del principio maschile e del principio femminile.



Amore e Psiche – François Gerard

Se siete capaci di comprendere i misteri del matrimonio, comprenderete tutti i segreti della vita. Il matrimonio è la cosa più diffusa, ma pochi ne conoscono il senso profondo. Qualcuno si annoia, e si sposa per distrarsi ... o ha bisogno di piaceri sensuali, e cerca il (o la) partenaire che gli doni questi piaceri ... o è povero, e si sposa per arricchirsi ... o è incapace di sbrogliarsela nella vita quotidiana e ha bisogno di una cameriera o un assistente per essere aiutato. Cosa hanno fatto gli uomini del matrimonio, non me ne parlate!

Il matrimonio per me è un atto talmente sublime che non sono ancora sicuro di averlo approfondito veramente. Quello che so, è che solo il matrimonio, il matrimonio spirituale, permette di realizzare delle grandi cose. Fino a che l'uomo non si sposa interiormente, ha la forza, la quintessenza, ma non può condensare questa quintessenza perché sia visibile, tangibile, reale nel piano fisico: gli manca il fattore capace di fornire la materia per realizzare le cose, vale a dire, giustamente, il principio femminile. E se la donna non è sposata interiormente, ha tutti i materiali, ma non ha la fiamma, la scintilla che tutto deve accendere. Può avere molta materia, ma se questa materia non si accende, ella è morta, stagnante, perché lo spirito è assente. Non dimenticatelo mai.»

Brani estratti dal volume "I segreti del libro della natura"
di OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV
Edizioni Prosveta

LA CITTA' DI BRAHMA



*Presso la tradizione Induista, **Brahma** è uno degli aspetti di Dio, la prima Persona della Trimurti (composta da Brahma, Vishnu e Shiva), all'interno della quale è conosciuto come il Creatore. Non deve essere confuso con Brahman; mentre quest'ultimo rappresenta l'aspetto di immutabilità, di infinito, di immanenza e di realtà trascendente, l'Origine divina di tutti gli esseri, Brahma ne è un agente. Egli è il primo essere a venire creato all'inizio di ogni ciclo cosmico (o kalpa), è la prima manifestazione del Brahman e per questo viene considerato l'architetto dell'universo, il padre di tutti gli esseri. Brahma, essendo il Principio Supremo del Cosmo, risiede nel cuore dell'uomo, nella città di Brahmapura, sede dell'Intelligenza Universale e simbolo dell'unità integrale del corpo fisico, energetico e divino.*

Le Upanisad narrano: "Questo principio che sta nel cuore è più piccolo di un chicco di riso, più piccolo di un chicco d'orzo, più piccolo di un chicco di senape, più piccolo di un chicco di miglio, più piccolo di un germe racchiuso in un chicco di miglio; questo Principio che sta nel cuore è anche più grande della Terra, più grande dell'atmosfera, più grande del cielo, più grande di tutti questi mondi messi assieme."

Ogni anno le malattie cardiovascolari uccidono più di 4,3 milioni di persone in Europa e sono la causa del 48% di tutti i decessi (54% per le donne, 43% per gli uomini). Le

principali patologie sono rappresentate dalle disfunzioni cardiache coronariche e dall'ictus. Nei Paesi membri dell'Unione Europea i morti per malattie cardiovascolari sono ogni anno 2 milioni e rappresentano il 42% del totale dei decessi.

Secondo un volume pubblicato dallo *European Heart Network*, che raccoglie i dati più recenti su incidenza, prevalenza, cause, effetti e costi economici di queste patologie ("*Statistiche delle malattie cardiovascolari in Europa 2008*"), esse sono ancora la prima causa di morte nel nostro continente, benché negli ultimi anni la situazione sia cambiata: il numero di decessi è salito vertiginosamente nei Paesi dell'Europa centro-orientale, mentre è diminuito costantemente in quelli del Nord, del Sud e dell'Ovest. È quanto emerge dalla terza edizione del rapporto.

Anche le cifre sono impressionanti: complessivamente, le malattie cardiovascolari sono costate nel 2006 circa 192 miliardi di euro, dovuti per il 57% (circa 110 miliardi) ai costi sanitari, per il 21% alla mancata produttività e per il 22% alle cure informali (82 miliardi). Le spese sanitarie dirette ammontano a 223 euro all'anno pro capite: sono quindi, tra tutte, le malattie che hanno i costi economici, oltre che umani, più elevati d'Europa.

I fattori di rischio sono noti: sedentarietà, stress, fumo, alimentazione sbilanciata, prolungati stati ansiosi o depressivi, cambiamenti di vita che hanno generato profondi sentimenti di perdita o di smarrimento.

La medicina psicosomatica, avvalendosi della ricca simbologia collegata alla dimensione cardiovascolare, interpreta tali disturbi come richiami ad un ritmo di vita più in sintonia con le esigenze dell'anima.

Come un piccolo "sole" all'interno di ogni creatura vivente, il cuore è l'organo essenziale per la vita.

Costituito da tessuto muscolare e dotato di un suo pacemaker naturale che stabilisce il ritmo delle pulsazioni, è formato da un organo cavo situato nell'emitorace sinistro, sopra il diaframma, tra i due polmoni. All'interno esso è diviso in quattro camere: due atri (superiori) e due ventricoli (inferiori), e ha il compito di pompare il sangue nell'albero arterioso che lo distribuirà a tutto l'organismo. All'interno delle sue pareti scorrono le arterie coronariche, deputate a nutrire il tessuto cardiaco. In sostanza, agisce come una pompa che, nel suo incessante movimento di contrazione (sistole) e rilasciamento (diastole), determina il ritmo dell'esistenza.

Presiede, infatti, al fluire del sangue nell'albero circolatorio e, attraverso la ricca vascolarizzazione dei tessuti organici, è in comunicazione con tutti i distretti corporei. Il corpo pulsa e vive al suo ritmo.

Quasi tutte le culture tradizionali attribuiscono al cuore il significato di centro simbolico dell'affettività.

In India è la dimora di Brahma, il Dio creatore (*Brahmapura*), per l'Islam il trono di Dio.

Presso i Sufi, i saggi islamici, la visione spirituale viene paragonata all'occhio del cuore. Gli alchimisti ritenevano che il crogiuolo interiore dell'uomo, il luogo che

fornisce il calore necessario al compimento della grande Opera, fosse nel centro del cuore.

Quando in Egitto si imbalsamavano i morti, l'unico viscere che restava intatto nel corpo della mummia era il cuore, che, come centro supremo dell'uomo, doveva rispondere delle azioni del defunto al cospetto del giudizio divino.

Anche nel vocabolario cristiano si dice che il cuore contiene il regno di Dio, perché questo centro dell'individualità - al quale ognuno fa ritorno nel corso del suo cammino spirituale - rappresenta lo stato primordiale e il luogo dell'attività divina.

Il doppio movimento (sistole e diastole) del cuore ne fa anche il simbolo del doppio movimento di espansione e di riassorbimento dell'universo.

Allah è "Cuore dei cuori e Spirito degli spiriti".

Poiché si trova al centro del corpo, i Cinesi fanno corrispondere al cuore l'elemento terra e il numero cinque ma - data la sua particolare natura solare - gli attribuiscono anche l'elemento fuoco.

Il cuore, insegna il maestro taoista Liu-Tzu, è il "maestro del soffio", riferendosi probabilmente all'analogia fra il ritmo cardiaco e la respirazione, identificati nelle loro funzioni di elementi cosmici.

La scrittura geroglifica egiziana rappresenta il cuore con un vaso.

Il triangolo rovesciato, rappresentazione della coppa, è anch'esso simbolo del cuore, e sembra riferirsi al principio passivo e femminile della manifestazione universale.

In realtà, quale perfetta sintesi di maschile e femminile, spirito e materia, il cuore è oscuro e cavo al suo interno, e come tale elemento femminile, ma è anche rosso e caldo, simbolo del fuoco all'esterno, e quindi contemporaneamente simbolo maschile.

Agisce al centro del corpo umano, dove materia e spirito si incontrano e si amalgamano pienamente.

Non solo: attraverso il piccolo circolo è a diretto contatto con i polmoni e quindi con l'elemento aereo identificabile con lo spirito; attraverso il grande circolo è invece a contatto con il corpo, con il "bios", il mondo della materia.

Nel linguaggio popolare troviamo molti riferimenti alla motilità cardiaca di carattere non fisico ma emotivo: si parla di "cuore che si stringe d'angoscia", "cuore che si allarga di gioia" o ancora di "cuore che si muove a compassione".

Come il cuore muove l'intero organismo, così sul piano simbolico "muove" gli affetti.

Ogni cuore ha un modo tutto suo di battere, riferito a due variabili: la forza più o meno intensa della contrazione, cioè la spinta impressa al sangue, e la sua frequenza, cioè il ritmo. Si potrebbe dire che la pulsazione rappresenta una specie di impronta digitale della personalità. Una forte spinta cardiaca, per esempio, un polso forte, denoterà una personalità energica, volitiva, il cosiddetto "uomo di polso", mentre il polso debole contraddistinguerà gli individui delicati, dal temperamento mite.

La forza della contrazione rifletterebbe quindi, in una certa misura, la forza della personalità. Un ritmo lento accompagnerà chi si concede delle pause, chi è tranquillo e posato; al contrario, un ritmo accelerato rifletterà uno stile di vita concitato, dominato da azioni incalzanti.

Il cuore è anche cardine della spiritualità, e, in questo senso, è considerato un organo sacro.

Dalla radice indoeuropea *krd* (cuore, centro, mezzo), tale parola, secondo André Lefèvre (*Voci cor e cordis affectus in Dictionnaire de spiritualité, t. 24-25, col. 2279*) ricorre nella Bibbia una decina di volte per designare l'organo corporeo, mentre si ritrovano più di mille esempi nei quali il suo uso è metaforico.

In certe rappresentazioni pittoriche, dal cuore partono dei raggi luminosi, mentre in altre l'organo è circondato da fiamme. L'assimilazione del cuore al sole è comune in tutte le culture, in Occidente come in Oriente; in entrambi hanno un significato centrale legato alla luce, alla creatività, all'amore, ma anche all'unità, alla totalità, alla coscienza e all'eternità.

Si legge nella *Chandogya Upanishad*: "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".

Aggiunge la *Bhagavad-gita* (capitolo 13, verso 18): "L'Anima Suprema è la fonte di luce in tutto ciò che è luminoso. E' al di là dell'oscurità della materia ed è non manifestata. E' la conoscenza, l'oggetto della conoscenza e il fine della conoscenza. E' situata nel cuore di tutti gli esseri." (Bhagavad-gita,).

Sua Divina Grazia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, Acarya Fondatore dell'Associazione Internazionale per la Coscienza di Krishna, commentando questo verso, precisa:

"L'Anima Sprema, Dio, la Persona Suprema, è la fonte di luce in tutti gli oggetti che risplendono, come il sole, la luna, le stelle, e così via. Le Scritture vediche ci insegnano che il mondo spirituale, illuminato dalla radiosità del Signore Supremo, non ha alcun bisogno del sole o della luna. Ma nel mondo materiale questa luce spirituale, il brahmajyoti, è velata dal mahat-tattva, dagli elementi materiali, perciò diventano necessarie le fonti luminose, come il sole, la luna o l'energia elettrica. Colui che desidera ardentemente andare nel mondo spirituale riceve dal Signore, presente nel cuore di ciascuno, la conoscenza necessaria per giungervi."

Punto di fusione tra psichico e organico, il cuore appare quindi come la sede di un'intelligenza profonda, intuitiva caratterizzata da un continuo passaggio dall'inconscio alla coscienza, pertanto dimora della facoltà intellettuale suprema.

Il suo stato di salute dipende invariabilmente dalla flessibilità con cui lasciamo dialogare ragione e inconscio, passione e creatività.

L'uomo a ogni livello (psichico, mentale, fisico) è fatto di cicli, ritmi, orari giornalieri, mensili, stagionali; cicli creativi e sessuali, di ripiegamento e di pausa. La contrazione e

la dilatazione del cuore (sistole e diastole), insieme a quella del respiro, esprimono la necessità dell'alternanza dei tempi perché la vita sia possibile, come in tutta la natura. Un'aritmia cardiaca indica che qualcosa in noi "polemizza" con lo stile di vita che ci siamo dati, reclamando la voglia di vivere a un ritmo affettivo diverso, di avere più spesso il batticuore e di emozionarsi. E' una parte di noi che molte volte vorremmo zittire e su cui vorremmo avere il sopravvento, ma che non è affatto disponibile a lasciarsi controllare.

Nell'ipertensione c'è una generale tendenza a dare poco valore all'introspezione e ad esercitare un ipercontrollo sulla realtà circostante. Per poter controllare la realtà, però, il cervello ha bisogno di una maggiore quantità di ossigeno e di energie, e il cuore deve pompare il sangue con maggiore forza. Nel contempo, lo stato di allerta porta a una contrazione cronica delle arteriole periferiche, creando una maggiore resistenza al fluire del sangue ai tessuti. La patologia nasconde in genere la paura del vuoto, dei silenzi, di commuoversi, di contattare l'interiorità.

L'infarto colpisce spesso persone che non si concedono il tempo di apprezzare la vita nella sua semplice quotidianità. Il superinvestimento nella carriera o nei beni materiali porta a dimenticare l'essenziale: la qualità dei rapporti affettivi e l'apprezzamento delle persone vicine.

Figlie naturali dei nostri tempi e di una cultura volta all'accumulo delle ricchezze, queste malattie ci ricordano la necessità per l'uomo moderno di recuperare ritmi e valori di vita perduti, di sviluppare abitudini più sane (è stata recentemente pubblicata sul *British Medical Journal* [ottobre 2009] la notizia che il divieto di sigarette nei luoghi pubblici riduce il rischio di attacchi cardiaci anche tra i fumatori passivi; lo ha stabilito un bilancio di undici studi condotti in Stati Uniti, Canada e Scozia), di praticare uno stile alimentare povero di grassi animali (è stato accertato che i grassi saturi prevalentemente contenuti nei tessuti animali aumentano il livello di colesterolo responsabile della formazione delle placche arteriosclerotiche e sono pertanto indicati fra i principali fattori di rischio per accidenti cardiovascolari), di coltivare il senso dell'umorismo, di imparare a liberare le emozioni in modo creativo e di sviluppare una modalità relazionale più sana, consapevole e distaccata, accogliendo e ricercando la dimensione spirituale dell'esistenza.

Il suggerimento offerto dalla malattia è di sviluppare un nuovo dialogo, più aperto e diretto, con le emozioni, di imparare a non ignorare la sofferenza, ma a darle spazio, ad elaborarla e manifestarla, ricercando *ciò che c'è dentro questo spazio, all'interno del cuore, dove sono riuniti il cielo e la terra, 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.....*

Caterina Carloni

IMMAGINI DI NATURA VIVA



E' strano pensare alla natura come a un qualcosa o a un qualcuno che osserviamo, ammiriamo, amiamo; o più tristemente usiamo e sfruttiamo. Pensiamo di possederla e controllarla, così come ci illudiamo di possedere e controllare la nostra vita e il nostro destino.

Per molti è la Grande Madre, siano essi ecologisti o spiritualisti; tipi distinti, che oggi si avvicinano sempre di più.

Grande Madre, Madre Divina, Gea ha tanti nomi quante sono le tradizioni, le culture, le storie, le religioni, le mitologie.

È una Dea, un Essere vivente.

Natura è il Pianeta Terra, un'entità viva e intelligente, Madre di figli che si chiamano Montagna, Collina, Valle; Oceano, Fiume e Ruscello, Spiaggia, Giardino, Erba Sasso, Delfino, Colomba, Capretta e Bambino ...

Noi siamo i suoi figli dimentichi perché abbiamo tagliato il legame, che era fatto di ascolto, prima di tutto, e

perché ne parliamo come di un qualcosa da cui ci distinguiamo.

Parliamo della Natura escludendoci da essa, come non ne facessimo parte, come fossimo Altro. Una parte di noi è sicuramente Altro. Ma questa porzione umana visibilissima si perde, nella nostra bizzarra concezione, altrove. Un altrove dal quale osservare, giudicare, economizzare e scartare.

Ci confondiamo, nella migliore delle ipotesi in buona fede, identificandoci totalmente con l'uomo pensante estraneo alla Materia, alla quale si avvicina solo in termini di utilizzo.

Ma chi può negare la nostra corporeità? E perché? Quanto danno e sofferenza ha portato questa concezione separatista fra pensiero e materia nei laici, e fra spirito e materia nei credenti?

Tornare Uno, Essere Completo significa unire gli opposti, i complementari.

L'interesse e il rispetto per la Natura stanno però crescendo, per motivi nobili o meno, e sembra superfluo ripetere quello a cui assistiamo continuamente, le tante catastrofi "naturali" che ci risvegliano a un repentino cambiamento di mentalità e a un conseguente diverso comportamento. Lo sappiamo e lo dobbiamo fare.

Quanto più dolce e illustre è soffermarsi a cercare, nello scrigno prezioso del nostro cuore, l'Amore per questa Madre tenera e forte. Allora, quando la riconosciamo, l'accettiamo e l'accogliamo in noi, Essa ci insegna a saper nascere, a saper vivere e a saper morire, come lei stessa fa incessantemente, regalandoci il suo più prezioso segreto: trasformare la Morte in Vita.

Elisabetta Mastrocola

L'ANGOLO DELLA POESIA

*L'erba ha così poche occupazioni
un mondo di semplice verde
con solo farfalle su cui meditare
e api da ospitare -
non ha altre da fare che cullarsi
tutto il giorno ai suoni melodiosi
che le brezze portano leggere -
e accogliere in grembo la Luce -
e inchinarsi a ogni cosa -
a infilare le gocce di rugiada
come perle, per tutta la notte -
E diventare così raffinata
che una duchessa invano attenderebbe
da lei un invito, un saluto, un'attenzione*

Emily Dickinson



Foto di Emily Dickinson, scattata fra il 1846 ed il 1847

Emily Dickinson (1830-1886) è stata una poetessa statunitense. Visse la maggior parte della propria vita nella casa dove era nata. Credeva che con la fantasia si riuscisse ad ottenere tutto e lasciò 1775 bellissime liriche, caratterizzate da semplicità e brillantezza. Il suo amore per la natura traspare da tutte le sue poesie. E' considerata una delle poetesse più sensibili e rappresentative di tutti i tempi.

LA SAGGEZZA DEGLI ALBERI

La natura, con i suoi eterni cicli di declino e rinascita, possiede il potere curativo di risvegliare nell'Uomo la consapevolezza della sua identità divina e trascendente



L'utilizzo terapeutico delle piante si ritrova in tutti i sistemi di cura, da quelli più antichi e basati sull'osservazione e sull'esperienza pratica, a quelli più sofisticati e con livelli di complessità teorica elevata, fino alla moderna biomedicina.

Comune a tutte le culture e a tutte le popolazioni sin dalla preistoria, la fitoterapia prevede l'utilizzo di piante o estratti di piante per la cura delle malattie o per il mantenimento del benessere.

Il termine viene dal greco *phyton* (pianta) e *terapeia* (cura).

Considerata medicina alternativa o complementare, per Ippocrate rappresentava il terzo strumento del medico accanto al *tocco* e alla *parola*.

La sua importanza, però, trascende i confini della medicina empirica, se si considera la straordinaria e prolifica letteratura dei temi simbolici collegati alle piante, al loro linguaggio e alla potenza evocativa e comunicativa delle immagini ad esse collegate.

Già negli anni Trenta il medico britannico *Edward Bach* ne aveva intuito tutto il potere curativo sottile, ideando quella geniale "terapia dei fiori" oggi nota e diffusa in tutto il mondo.

Secondo il Dottor Bach, la cura della persona deve prendere in considerazione soprattutto la prevenzione e la conoscenza dei disturbi psicologici, i quali determinerebbero i sintomi fisici. Il singolo fiore, in questa ottica, avrebbe la funzione di curare il disturbo emotivo che ha causato, o potrebbe causare, il malessere fisico. Ogni squilibrio fisico maschera, di conseguenza, un disagio dell'anima. "La salute è la completa e armonica unione di anima, mente e corpo; non è un ideale così difficile da raggiungere, ma qualcosa di facile e naturale che molti di noi hanno trascurato": questa celebre affermazione di E. Bach suggerisce le implicazioni filosofiche di questo metodo e il profondo amore dello studioso per la natura.

L'evidente analogia tra l'immagine del corpo umano e la struttura degli alberi suggerì al ricercatore svizzero *Emil Jucker* l'ideazione negli anni '50 di un test psicologico noto come "Baumtest", o test dell'albero. Le sue ricerche avevano confermato che l'uomo, attraverso dinamiche inconse, si identifica nell'albero e si proietta in quella forma verticale che ricorda la posizione eretta, esattamente come aveva ipotizzato lo psicanalista *Carl Gustav Jung*. Il disegno dell'albero veniva pertanto ritenuto l'equivalente di un autoritratto. I risultati delle ricerche del dottor Jucker furono raccolti da *Karl Koch* ne "Il reattivo dell'albero" (OS, 1984, Firenze).

Il test fa parte dei *reattivi proiettivi*, quelli in cui, di getto, senza indicazioni o soluzioni suggerite, la persona esprime i suoi lati oscuri. Nel test viene richiesto di disegnare un albero.

Karl Koch interpreta l'albero disegnato dividendolo in tre parti: 1) le **radici** sono la parte nascosta di una pianta, forniscono nutrimento e trattengono l'albero al terreno, per cui rappresentano la parte più inconscia e istintiva dell'Io, l'espressione della capacità di radicarsi nella realtà e la parte da cui viene tratta l'energia vitale; 2) il **tronco** è espressione dell'Io vissuto, per cui analizzarne forma, dimensione, inclinazione significa studiare il carattere e la vita cosciente del disegnatore; 3) la **chioma** (e quindi anche i rami ed eventualmente i frutti) rappresenta la capacità di interagire con l'ambiente e l'espressione della vitalità mentale (aspirazioni, interessi e ideali).

Il *Baumtest* non consente certo una completa analisi del carattere, ma può completare o arricchire i dati ottenuti con altri metodi considerati più precisi.

Da sempre considerato la raffigurazione del cosmo vivente in continua rigenerazione, l'albero evoca il carattere ciclico dell'evoluzione degli universi, la continua alternanza di morte e rinascita.

L'albero, inoltre, mette in comunicazione i tre livelli del cosmo: quello sotterraneo, per le radici che scavano le profondità in cui affondano; la superficie della terra, per il tronco e i primi rami; i cieli, per i rami superiori e la cima attirata dalla luce del sole.

Esso riunisce tutti gli elementi: l'acqua circola con la linfa, la terra si integra al suo corpo attraverso le radici, l'aria nutre le sue foglie, il fuoco si sprigiona dal legno se lo si strofina.

Per le sue radici affondate al suolo e per i rami che s'innalzano al cielo, l'albero è universalmente ritenuto un simbolo dei rapporti che si possono stabilire fra la terra e

il cielo; il suo simbolismo di *asse del mondo* trova la sua rappresentazione ideale nella quercia in Gallia, nel tiglio presso i Germani, nel frassino in Scandinavia, nell'olivo nell'Islam, nel baniano in India, nella betulla o larice in Siberia.

Secondo una tradizione cinese l'albero *Chien-mu* (Legno diritto) è al centro del mondo e lungo di esso ascendono i sovrani per accordare fra loro Cielo e Terra; nell'antico Egitto l'albero sacro per eccellenza è *Nehet*, il sicomoro, "sui cui rami abitano gli dei", come si legge nei Testi delle Piramidi, ma più spesso tale albero era per gli Egizi simboleggiato da *Djed*, la colonna sacra munita di quattro capitelli, ritenuta a sua volta simbolo della colonna vertebrale. Nella Bibbia si narra dell'albero della Vita piantato al centro del Paradiso terrestre. In America l'immagine dell'Albero cosmico ritorna nell'uso Sioux di piantare un albero al centro dello spazio riservato alla danza del Sole, oppure, nella civiltà azteca, come emblema di *Quetzalcoatl*, il "Serpente piumato", dio supremo ed eroe capostipite degli Aztechi, nonché simbolo solare della divinizzazione dell'uomo.

Non è un caso se la Medicina Psicosomatica sviluppatasi in Occidente ha accettato universalmente come suo simbolo distintivo, al pari del caduceo della tradizione medica, l'archetipo dell'**albero rovesciato**.

"L'uomo è come una pianta rovesciata con le radici che tendono al cielo e i rami verso terra", diceva Platone.

"L'Universo è un albero rovesciato che affonda le radici in cielo e stende i rami sopra tutta la terra", è scritto nel Rig Veda.

"Io so che esiste un frassino chiamato Yggdrasil, un alto albero, bagnato di bianca brina; di là derivano le rugiade che cadono nelle valli, e sempre verde sta presso la fonte di Urdhr" (Voluspa, 19). Così recita nel poema nordico Edda, l'indovina interrogata da Odino sul destino del mondo. Yggdrasill, come l'Asvattha indiano, è il simbolo dell'Universo. Si leva al centro di esso, la sua cima tocca la dimora degli dei, mentre i suoi rami abbracciano il mondo terrestre.

"Esiste un albero baniano, le cui radici si dirigono verso l'alto e i rami verso il basso; le sue foglie sono gli inni vedici. Chi lo conosce, conosce i Veda.

La vera forma di quest'albero non può essere percepita in questo mondo. Nessuno può vederne la fine, l'inizio o la base. Tuttavia si deve abbattere con determinazione quest'albero così profondamente radicato usando l'arma del distacco. In seguito si deve cercare quel luogo dal quale, dopo averlo raggiunto, non si torna più indietro", afferma Dio stesso nella Bhagavad-gita.

Questa immagine rappresenta l'universo materiale come estensione di un'altra realtà, immanifesta e originale, di cui l'albero è solo il riflesso.

Anche l'uomo, come l'albero rovesciato, affonda le sue radici in una realtà senza tempo che sfugge alla percezione sensoriale, in un universo la cui ricerca e comprensione, tuttavia, sono l'unica garanzia di felicità e benessere.

Caterina Carloni



L'amore spirituale trova la sua più completa espressione nella relazione tra Radha e Krishna. (Dipinto di Yadurani Devi Dasi)

ESPLORARE L'AMORE

Che cos'è l'amore? Dove si trova? E come si può ottenere?

di Visakha Devi Dasi

L'amore, ci è stato detto, è tutto ciò di cui abbiamo bisogno. È il tema di un infinito numero di libri, di canzoni, di film, di commedie, di sonetti, di articoli, di conversazioni e di pubblicità; è oggetto di meditazione, di struggente desiderio e di rimpianto; è una fonte di angoscia, di estasi e di tutti gli stati d'animo intermedi. Tuttavia oggi, nonostante la nostra capacità di ottenere molte cose, l'amore — o la relazione d'amore con i nostri amici, i nostri coniugi, figli e genitori — spesso ci sfugge. Perché? Esploriamo la natura del vero amore — il caldo, profondo, personale e tenerissimo sentimento di affetto che una persona prova per un'altra. Perché, nonostante lo desideriamo ardentemente, ci sfugge come per incanto?

Il vero amore non è casuale, ma è un atto di volontà che richiede la concentrazione dell'amante e la sua dedizione all'amato (in sanscrito viene detto *asakta manah* — "attaccamento mentale"). In altre parole l'amore riguarda i pensieri, i sentimenti e i desideri del mio amato e non i miei. Il vero amore è disinteressato. Colui che ama è interessato e attento ad ogni aspetto della vita dell'amato. In effetti colui che ama vede ogni cosa in relazione all'amato e vede l'amato ovunque. Questo non significa perdersi nell'infatuazione dell'amore, ma anzi trovare se stessi. Coloro che amano veramente comprendono la loro identità (*vijnana* — "conoscenza realizzata") ed agiscono in armonia con questa comprensione. Il vero amore può realizzarsi solo nella libertà — cioè quando colui che ama non è guidato da desiderio egoistico, perciò non è sotto il controllo della lussuria, dell'avidità, dell'invidia, della collera o di qualsiasi altra ambizione personale.

Queste qualità originali del vero amore ci attraggono profondamente perché è a questo livello che desideriamo amare ed essere amati. Sotto il nome d'amore la nostra era moderna propone invece la gratificazione dei sensi — l'opposto dell'amore. Se dai piacere ai miei sensi, all'immagine e alla stima che ho di me stesso, io posso "amarti". Se però non lo fai, non avremo mai un rapporto profondo e duraturo. Questo è desiderio egoistico e una persona che ne è dominata è alla sua mercè. Il desiderio egoistico distrugge la nostra obiettività e c'incatena al potente apparato illusorio, pervadente e degradante della società. Come possiamo liberarci da queste catene invisibili che sono più vincolanti delle catene esterne? Ciascuno di noi è invitato a liberarsi, a realizzare un fondamentale cambiamento dall'egoismo al disinteresse, da una vita centrata sull'io ad una centrata sul tu (o in particolare centrata su Dio). Allora non continueremo più a chiederci se siamo capaci di vero amore o se addirittura esista un amore simile.

Il vero amore allora, con la felicità che lo accompagna, non appartiene al livello materiale. In ultima analisi appartiene all'anima spirituale e al Signore Supremo. Lo scopo della nostra vita è favorire e coltivare il vero amore. Il suo fine è districarci dal fango e dalla sporcizia del "prima di tutto io" e farci tornare alla gloria del "Tu prima di tutto".

Il Signore dice: "Il puro devoto è sempre nel profondo del Mio cuore e Io sono sempre nel cuore del Mio devoto. I Miei devoti non conoscono altri che Me e Io non conosco altri che loro." (*Srimad-Bhagavatam* 9.4.68) E: "Un devoto vede Me in tutti gli esseri viventi e vede tutti gli esseri viventi in Me, il Signore Supremo, in ogni luogo. Per colui che Mi vede in ogni luogo e vede ogni cosa in Me, Io non sono mai perduto né egli è perduto per Me." (*Bhagavadgita* 6.29-30).

È un successo trascendentale così prezioso che nessuna felicità materiale può essere paragonata a quella che esso porta. Colui che sviluppa l'amore puro è completamente soddisfatto.

(Tratto da "Ritorno a Krisna")

CORSI

E

NEWS



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 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)

8 maggio 2010

R. La Medicina Psicosomatica e l'Ayurveda: la scienza della vita, la psicoterapia secondo gli orientali, l'armonia tra mente e corpo (Dr. Caterina Carloni)

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 <http://www.ilpoteredelleparole.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

Gli alberi di noce di Nazim Hikmet

Nazım Hikmet (1901-1963) poeta turco naturalizzato polacco, coltivò una grande passione per gli alberi, al punto da dedicare ad essi varie poesie. Come quella che segue.

L'Albero di noce

Schiuma su schiuma, la mia testa è una nuvola
Il mio interno esterno è un mare.
Io sono un albero di noce del parco Gulhane.
nodo su nodo, pezzo su pezzo un vecchio noce
ma né la polizia né tu lo sapete.
Io sono un albero di noce del parco Gulhane.
Le mie foglie brillano di uno scintillio
come un pesce nell'acqua.
Le mie foglie sono immacolate
come un fazzoletto di seta
strappale, o mia rosa, e asciuga
le lacrime dei tuoi occhi.
Le mie foglie sono le mie mani,
esattamente io ho centomila mani
e ti tocco con centomila mani, Istanbul.
Le mie foglie sono i miei occhi, e vedo con meraviglia
e ti guardo con centomila occhi, Istanbul.
Le mie foglie battono,
battono come centomila cuori.
Io sono un albero di noce del parco Gulhane
ma né la polizia né tu lo sapete.

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