

# *Il potere delle parole*

*Bollettino di Psicologia, Arte e Cultura*

**AGOSTO 2008 \* Numero 22**

*A cura del Centro Studi di Psicologia e Psicoterapia*

*Viale dei Primati Sportivi, 50*

*00144 ROMA*

[www.caterinacarlioni.it](http://www.caterinacarlioni.it)

&

[www.scrittura-creativa.it](http://www.scrittura-creativa.it)

## **DIRETTORE RESPONSABILE**

**Elisabetta Mastrocola** giornalista e scrittrice

[elisabetta.mastrocola@alice.it](mailto:elisabetta.mastrocola@alice.it)

## **EDITOR**

**Caterina Carloni** psicologa e psicoterapeuta

[info@caterinacarlioni.it](mailto:info@caterinacarlioni.it)

## **AUTORI E COLLABORATORI:**

Giulia Abbate, Ornella Campo, Alessandro Checchi, Umberto D'Arceto, Michele Di Nardo, Leonardo Facchini, Vinicio Nati, Jacopo Nuti,

In questo numero ***E' TEMPO DI VACANZE !***

***La voce del silenzio*** di E. Mastrocola

***Tempo libero*** di U. d'Arceto

***Il ritiro spirituale*** di Vishakha Devi dasi

***Eventi***

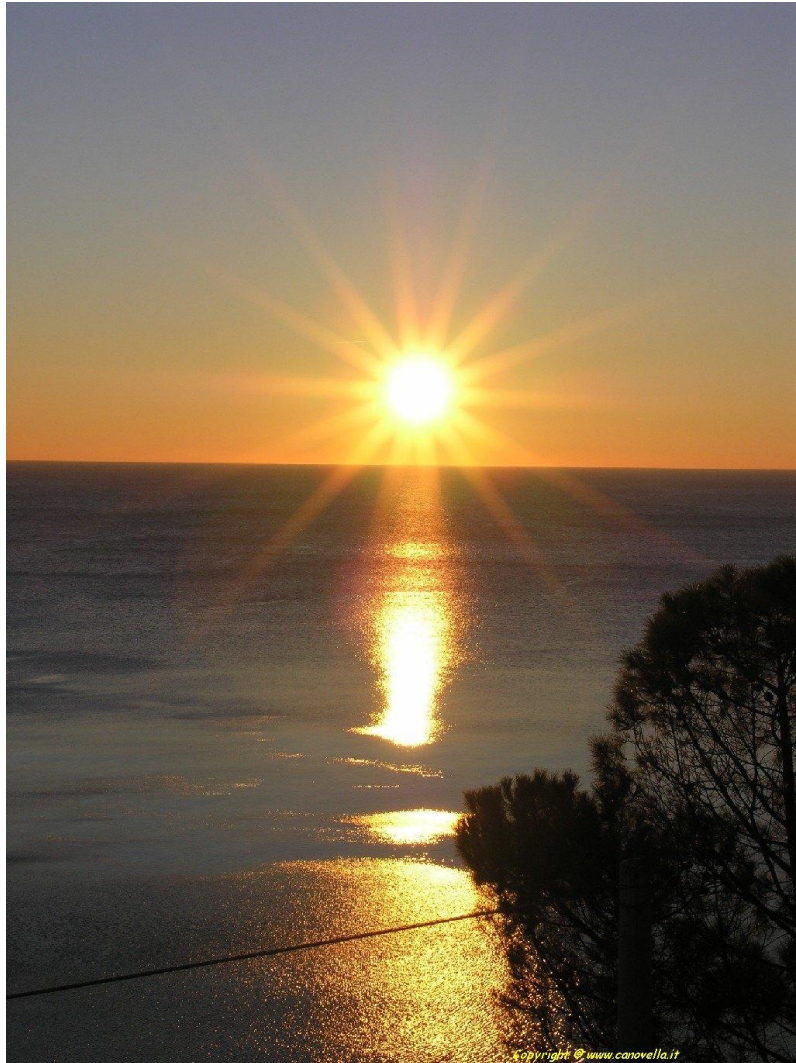
***News***

*Abbiamo voluto dedicare questo numero al tempo libero.*

*Trovare i ritmi giusti, scoprire nelle pause la nascita di nuovi ascolti, sviluppare il senso dell'attesa, cogliere l'occasione per immergersi nel vuoto e sentirne tutta la sua vitale pienezza, gustare i toni bassi della fine dell'estate ..... Questo è l'augurio che vi rivolgiamo affinché il tempo delle vacanze sia un momento di vera comunione con sé stessi, di ritorno all'essenziale e al dolce (e produttivo) far niente.....*

*Buone vacanze da Caterina e Elisabetta!*

# LA VOCE DEL SILENZIO



La pausa estiva finalmente si avvicina: è tempo di vacanza!  
Le scelte sono infinite e molte proposte, per diversi motivi, ugualmente  
allettanti.

È un momento che si attende ogni anno, per partire carichi di speranze, come se, questa manciata di giorni dovesse appagare tutte le aspettative di un intero anno.

Ma quante volte si ritorna delusi, senza aver trovato quello che si cercava?

Molti, ovviamente non tutti, cercano semplicemente un po' di pace e di leggerezza, ma trovarle non è poi tanto semplice!

Perché, nonostante l'organizzazione e gli accorgimenti, non si riesce a riposare, a ristorarsi, a ricaricarsi? Di cosa si ha veramente bisogno? Magari di un po' di silenzio, come dice anche il Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov?

*"Abbiamo bisogno del silenzio e particolarmente del silenzio della natura, perché nella natura abbiamo le nostre radici. Quando ci si trova da soli nel bosco, in montagna, accade che ci si senta trasportati in un lontano passato, nell'epoca in cui gli uomini vivevano in comunicazione con le forze e gli spiriti della natura. E anche, se si ascolta improvvisamente un canto d'uccello o il rumore di una cascata, si sente che queste sonorità partecipano al silenzio. Non lo distruggono, al contrario, lo sottolineano. Siccome qualche volta non si è coscienti del silenzio, non ci si presta attenzione. Bisogna che ci sia un rumore come lo spezzarsi di un ramo, il grido di un uccello o la caduta di una pietra per provare subito, intensamente, la sensazione del silenzio. Anche l'infrangere sordo delle onde non distrugge il silenzio profondo del mare, dell'oceano." \**

E' la nostalgia di queste radici che si vorrebbe soddisfare, perché solo attraverso il suono magico del silenzio si può ritrovare uno stupore che ci incanta ad ogni immagine.

*"Molte persone confondono silenzio e solitudine; per questo hanno paura del silenzio. In realtà il silenzio è un luogo abitato.*

*Se non volete diventare poveri o soli, cercate il silenzio; perché il vero silenzio è popolato da innumerevoli esseri.*

*Il Creatore ha posto abitanti ovunque: nei boschi, nei laghi, negli oceani, sulle montagne, e perfino sotto terra... E anche il fuoco è abitato, e le stelle. Tutto è abitato."\**

Tutti questi esseri ci parlano, con il loro proprio linguaggio, per istruirci. A tale proposito, nello stesso linguaggio umano - nell'etimo delle parole - troviamo elementi di apprendimento.

Nella lingua inglese la parola *listen* è l'anagramma di *silent*.

Per ascoltare dobbiamo fare silenzio; per ascoltare la voce interiore occorre silenzio.

*"Questa voce interiore parla senza sosta in ognuno di noi, ma è molto dolce, e occorrono molti sforzi per riuscire a distinguerla in mezzo a tutti i rumori..."\**

Quante intuizioni può suggerire la voce interiore! A quali livelli più profondi e più alti può elevare la consapevolezza, rendendo sensibili alla verità dell'anima, che abita il silenzio.

*"Il vero silenzio è al di sopra della saggezza, al di sopra della musica; è il mondo più luminoso, più potente, più bello, il centro dal quale sgorgano tutte le creazioni.*

*Questo silenzio è Dio stesso. Bisogna legarsi a lui, immergersi in lui sforzandosi di fermare il pensiero.*

*In questo silenzio, una pace straordinaria s'infonde in voi, e può accadere allora, che Dio vi parli. Poiché solo nel silenzio e nella pace Dio accetta di parlare..."\**

*Vacanza deriva da vacante, che significa essere vuoto, essere libero.*

*Essere vuoto, essere libero perché forse, può accadere, che Dio verrà a parlarci...*

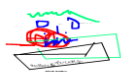
Elisabetta Mastrocola

\* Estratti dal testo *La voce del silenzio*

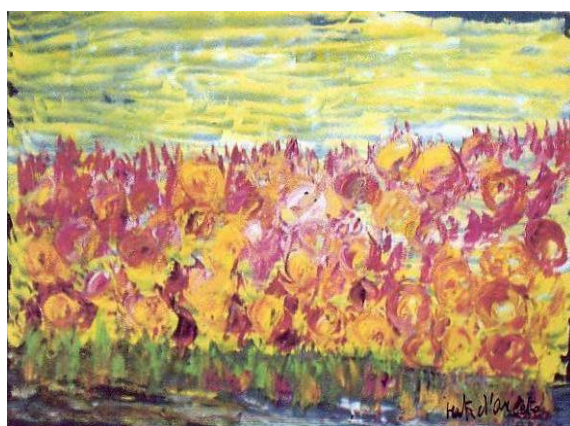
di Omraam Mikhaël Aïvanhov Edizioni Prosveta

# L'ANGOLO DELL'ARTE

di Umberto d'Arceto



Associazione Culturale  
Accademia Senza Frontiere - A.S.F.M.  
Fondazione di Umberto d'Arceto Pedroni



50x70 un' estate di rose per il tempo libero  
mare, monte e campagna (2008)

## TEMPO LIBERO

E' arrivata l'estate, il caldo è infernale,  
chi sta bene e chi sta male.  
Passando sotto il sole:  
prendi un colpo di calore.

Se poi passi all'ombra o sotto i tetti  
ti piove addosso l'acqua dei raffreddamenti.  
Ma quando arriva la bolletta della luce:  
ti raffreddano anche il portafogli.

Cari fratelli, non disperate, arriverà anche l'inverno

e passando sotto i tetti ti arriva ...  
la stessa acqua dell'estate!  
e il tuo portafogli sarà ancora più vuoto ...

Ma il tempo libero è bello; si va al mare,  
si ci diverte un mondo;  
basta avere tanti quattrini da spendere.

L'entrata al mare è aumentata,  
mica andrai nella spiaggia libera! che figura ci fai?  
e poi c'è l'albergo, deve essere almeno di \*\*\* stelle;  
a pranzo non puoi mica mangiare solo patate!  
E poi se vai in montagna, mica andrai su una montagnetta.  
Pensa a una bella montagna alta 2000mt.

Lì ci vuole il portafogli bello gonfio, se no che figura fai?  
Sai la vita è aumentata del 30% dall'anno prima,  
in montagna costa poco il mangiare e si spende meno che al mare,  
ma il portafogli si vuota prima.

Al mare ti metti un pantaloncino e una camicetta,  
in montagna ti ci vuole il camicione e un robusto pantalone,  
se gira il tempo ti ci vuole anche un bel giubbone.

Al mare è tutta un'altra cosa:  
puoi andare anche mezzo nudo.  
Cosa ti preoccupa! il tempo libero è una cuccagna.

E poi se vai all'estero stai tranquillo;  
che quando torni a casa;  
torni con mille cose che non ti serviranno mai.  
Ma devi essere felice perché  
hai vissuto il tempo libero che avevi a tua disposizione.

E poi se hai litigato con tua moglie

ti ci vuole fino al prossimo anno per fare la pace.  
Ma se per caso hai litigato con tuo marito  
preparati al divorzio perché fai prima a fare la pace.  
Potresti chiederla in moglie l'anno prossimo, buon tempo libero.

Roma 05-07-2008  
Umberto d'Arceto Pedroni  
con dipinto  
Poesia inedita e vietata la riproduzione  
anche di solo una lettera

la galleria d'arte del Maestro Umberto d'Arceto si trova a Roma  
in Via De' Cappellari, 125+126 (Campo de' Fiori)  
[www.umbertodarceto.it](http://www.umbertodarceto.it) e [www.accademiasenzafrontiereasfm.com](http://www.accademiasenzafrontiereasfm.com)  
E-mail: [accademiasf@tin.it](mailto:accademiasf@tin.it)  
<http://stores.ebay.it/umberto193527-un-vecchio-giornale-e>

**PSICOLOGIA INDOVEDICA**

Un Ritiro Spirituale Estivo nel  
**Villaggio di Saranagati**

Testo di Vishakha Devi Dasi



Sul lago Saranagati un telo da bagno diventa una vela per una zattera improvvisata.

Circa quarantacinque anni fa, nelle acque color verde blu del lago di Camp Kawakee, a prezzo di molta trepidazione e molta pratica, riuscii a coordinare le mie membra, la testa e il corpo nei fluidi movimenti del crawl. Finalmente sapevo nuotare. Le quattro estati trascorse in quel piccolo campeggio della parte interna dello Stato di New York fecero nascere in me la passione per l'attività all'aperto, per le esplorazioni e per una vita senza macchine né televisione. Là divenni consapevole dell'importanza del cameratismo, ma anche della solitudine. Imparai a rianimare una persona, a curare bene le ferite e a sopravvivere con un minimo di provviste. Non mi capitò mai però di chiedermi quale fosse lo scopo della vita e come poterlo raggiungere. E guardando indietro penso che nessun altro campeggiatore di Kawakee e nessun istruttore prendesse in considerazione questi problemi. Queste mie domande trovarono una risposta molti anni dopo — dal contatto con gli insegnamenti di Sua Divina Grazia A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada.

Srila Prabhupada spiega ripetutamente che il nostro corpo è temporaneo mentre la nostra anima è eterna. Nella forma di vita umana possiamo, se lo vogliamo, abbandonare gli impegni materiali e fare servizio devozionale ai piedi di loto di Sri Krishna senza desiderare alcun compenso materiale. Servendo il Signore con devozione, dice Srila Prabhupada, gradualmente diventeremo adatti a tornare a casa, da Dio. Egli dice anche che non dovremmo diventare padri e madri, se non siamo in grado di salvare i nostri figli dal ripetersi di nascite e morti — cioè dal ciclo di trasmigrazioni — impegnandoli al servizio del Signore Supremo Sri Krishna. Queste istruzioni sono chiare e sono confermate dalle Scritture. E per quelli di noi che sono genitori, l'ultima è una sfida particolarmente importante. La futilità delle attività materiali e il bisogno di una vita spirituale possono sembrare evidenti a noi, ma i nostri figli vogliono divertirsi e sentirsi stimolati — da un'esperienza come quella a Camp Kawakee — specialmente durante le loro vacanze estive.

In una lettera ad un suo discepolo Srila Prabhupada ha offerto una soluzione pratica a questo problema: "I figli dovrebbero essere istruiti sfruttando sempre il loro desiderio di giocare. Insegnate loro a fare i giochi di Krishna. Possono fare la parte dei pastorelli, delle mucche, dei pavoni, dei demoni etc. Se giocando pensano a Krishna come se fossero veramente associati a Lui, allora ben presto diverranno coscienti di Krishna." Egli inoltre ha spiegato: "Fate in modo che imparino qualcosa, a cantare, a danzare, a rispettare molto prasadam se lo desiderano e non siate dispiaciuti se hanno una natura incline al gioco. Fateli anche giocare e correre. È una cosa naturale." Queste istruzioni sono alla base del campeggio estivo per ragazzi al Villaggio di Saranagati nella Columbia Britannica in Canada.

Molto lontana dalla baraonda e dalle tensioni della vita urbana e suburbana, Saranagati, a quattro ore e mezzo circa di macchina da Vancouver, è un'area di circa 640 ettari costellata di laghi, una valle particolare delle Coastal Mountains, i cui abitanti seguono il principio di vivere in modo semplice per progredire spiritualmente seguendo le istruzioni di Srila Prabhupada. Al campeggio estivo per ragazzi, a cui dettero inizio Radha Kunda e Kartamasa Delaney, la giornata inizia con il canto del japa dei campeggiatori e con un kirtana cui seguono le preghiere alle piccole divinità di Krishna-Balarama adorate da questa giovane coppia di sposi, i genitori dei quali sono discepoli di Srila Prabhupada. Avendo come guida le istruzioni di Srila Prabhupada ("per svilupparsi è necessario esercitarsi," diceva Prabhupada), la giornata dei ragazzi viene organizzata con attività fisiche all'aperto ed esperienze pratiche culturali.

I campeggiatori fanno candele, imparano a tirare con l'arco e si aiutano l'un l'altro in un percorso ad ostacoli. Nuotano e fanno escursioni, creano diorama sulle attività di Krishna e per il piacere dei residenti di Saranagati recitano in uno spettacolo teatrale sui passatempi del Signore.

*(Tratto da Ritorno a Krishna)*

# NEWS

## **Viareggio, al via a fine settembre il Festival della Salute**

Roma, 29 lug. (Adnkronos Salute) - Sanità pubblica e privata, aziende del settore, politici, associazioni, mondo della ricerca si confronteranno dal 26 al 28 settembre a Viareggio in occasione della prima edizione del Festival della Salute. L'iniziativa, organizzata dalla Goodlink, ha il patrocinio del ministero del Lavoro, salute e politiche sociali, della Regione Toscana, della Provincia di Lucca e del Comune di Viareggio.

Numerosi saranno gli appuntamenti per parlare di prevenzione, alimentazione, medicina, stili di vita e invecchiamento, del rapporto tra energia, ambiente e salute - informa una nota - ma anche di politica, delle emergenze del nostro sistema sanitario, di economia e delle tematiche etiche. Non mancheranno, inoltre, eventi sportivi, teatrali e musicali e intrattenimenti per bambini.

Ad animare le tre giornate del Festival alcuni dei protagonisti del mondo delle istituzioni, della politica e della scienza: dal ministro del Lavoro, salute e politiche sociali Maurizio Sacconi al presidente della Fondazione Italianeuropei Massimo D'Alema, dal ministro per la Semplificazione Roberto Calderoli, al sottosegretario alla Salute Ferruccio Fazio, dal presidente della Regione Lombardia Roberto Formigoni al presidente della Regione Puglia Nichi Vendola, dal premio Nobel per la fisica Carlo Rubbia all'oncologo Umberto Veronesi, dalla vicepresidente del Senato Emma Bonino all'ex ministro della Salute, Livia Turco. Saranno presenti tra gli altri anche Piero Angela, Philippe Daverio, Gian Antonio Stella e Marcello Lippi che porterà un saluto di apertura del Festival della Salute.

La direzione scientifica è affidata alla Fondazione Italianeuropei, mentre presidente del comitato scientifico è Ignazio Marino, chirurgo dei trapianti di fama internazionale e presidente della commissione Sanità in Senato nella precedente legislatura. Il programma completo del Festival della Salute sarà presentato in una conferenza stampa che si terrà a Roma martedì 9 settembre.

## ***Filosofia: stare in ascolto del silenzio***

Il silenzio non è il luogo della passività o dell'isolamento, ma lo spazio originario dove ridare voce all'essenziale, alla dimensione più vera di noi stessi, al senso complessivo del vivere.

"Dopo aver camminato a lungo per le vie, in mezzo alla gente, alle cose e ai segnali, ho voglia di isolarmi dal rumore: cerco un luogo tranquillo per riposare, rilassarmi, pensare; per non pensare a niente, svuotarmi i sensi e la testa; per concentrarmi, smettere di sentire, cominciare ad ascoltare... Questa condizione di silenzio e di solitudine mi permette di ritrovare una percezione di me e del mondo che mi sta attorno, precisamente un ascolto. Il silenzio che mi sono procurato, isolandomi dai rumori normali, mi permette di ascoltare... Mi accorgo che in questo rilassarmi ho lasciato essere una dimensione di apertura della mia esperienza che di solito è messa a tacere".

Questa penetrante riflessione, tratta da *L'esercizio del silenzio* di Pier Aldo Rovatti, ci suggerisce la dimensione feconda del silenzio, inteso come spazio privilegiato per dare voce a ciò che, in un mondo che ci appare sempre più imprevedibile, disorientante, quando non ostile, teniamo segregato in quella gabbia d'acciaio che è diventata la nostra anima, in modo da poterci omologare ai linguaggi e ai vissuti dei più.

E questo perché l'omologazione esistenziale ci offre una sorta di rassicurante rifugio contro la fatica del vivere e, soprattutto, non mette alla prova il nostro coraggio, la nostra libera volontà di progettare percorsi alternativi a quelli efficientistici e produttivistici che connotano in modo radicale questo nostro stare al mondo.

Ascoltare il silenzio, di contro, mette in gioco la nostra "realtà totale" di uomini e ci permette di guadagnare alcune feconde dimensioni dell'esistenza, che qui ci limitiamo ad elencare, per approfondirle, comunque, nel prossimo intervento:

- Il silenzio come distanza dalla parola consueta;
- il silenzio come farmaco contro l'iperattivismo dell' *uomo-vetrina*;
- il silenzio come primato della "persona" sul "personaggio";
- il silenzio come scelta contro la decisione;
- Il silenzio come via privilegiata al dubbio metodologico e non esistenziale.

# EVENTI

Dal prossimo settembre lo studio di psicologia e psicoterapia di Viale dei Primati Sportivi si arricchirà del contributo e della professionalità dell'Associazione onlus

## Psicologia **Insieme**

Associazione Onlus - Partita Iva n° 08719661004

Aiuto psicologico

Percorsi di gruppo

Area scuola

Formazione



Le amiche psicoterapeute Alessandra Schiavi, Laura Catalli e Simona Morganti saranno operative il martedì e il giovedì.

Vi segnalo in particolare i loro interessanti seminari dedicati a tematiche attuali di interesse collettivo.

### ***SeminarInsieme***

*Ciclo di Seminari del martedì a partire da Settembre 2008*

Per informazioni [www.psicologiainsieme.it](http://www.psicologiainsieme.it) [info@psicologiainsieme.it](mailto:info@psicologiainsieme.it)

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](mailto:elisabetta.mastrocola@alice.it)  
e visitate il suo sito [www.scrittura-creativa.it](http://www.scrittura-creativa.it)

Tel. 0658204323 - 3335298204

# MASSAGGIO BIOENERGETICO DOLCE



**UNA TERAPIA CHE AGISCE SUL SISTEMA NEUROVEGETATIVO CON LO SCOPO DI RIPRISTINARE IL BUON FUNZIONAMENTO DEI RECETTORI SENSORIALI E I RITMI VITALI**

*Spesso lo stress provoca un fenomeno che blocca il movimento e aumenta la rigidità muscolare. Il blocco emotivo e l'inibizione psichica per esempio si manifestano creando uno stato di contrazione che esprime la paura: paura di aprirsi, di lasciarsi andare e di provare piacere.*

*Il massaggio bioenergetico dolce è stato formulato da Eva Reich, la figlia di Wilhelm Reich, il medico psicologo che pone le basi della psicosomatica nei primi anni del secolo scorso.*

*Si tratta di un trattamento di stimolazione leggera della cute che procede dalla testa ai piedi e ha effetto negli strati più profondi del tessuto muscolare. Sebbene il contatto sia dolce e leggero le reazioni di distensione sono infatti molto forti e questo permette di adoperarlo con i bambini, le donne incinte e le persone in stato di stress e di shock.*

*L'obiettivo del massaggio bioenergetico è quello di ripristinare il ritmo vitale.*

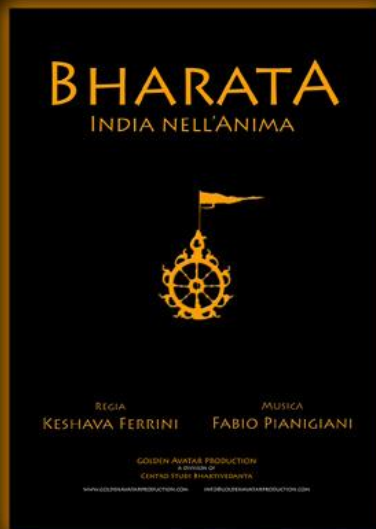
*Associazione culturale "Acqua e Fuoco"  
Via del Carroccio 14  
Tel. 0699702768  
Nicoletta cell. 339 2734063*

GOLDEN AVATAR PRODUCTION  
A DIVISION OF  
CENTRO STUDI BHAKTIVEDANTA  
PRESENTA

# BHARATA

## INDIA NELL'ANIMA

UN FILM PER COMUNICARE EMOZIONI



Lunedì 4 Agosto 2008  
ore 21.00

Biblioteca Comunale di Cecina  
via Corsini 7  
Cecina (Livorno)

Introdurrà la Dott.ssa Tania Zakharova  
Docente dell'Accademia del Centro Studi  
Seguirà dibattito

Al termine verrà offerto  
un dessert vegetariano

Con il patrocinio del  
Comune di Cecina



**Ingresso GRATUITO**  
è gradita la prenotazione

Informazioni e Prenotazioni presso la Segreteria CSB: 0587 733730 - 320 3264838

[www.goldenavatarproduction.com](http://www.goldenavatarproduction.com) - [www.c-s-b.org](http://www.c-s-b.org)