

Il potere delle parole

Bollettino on line di Psicologia e Attualità



Numero 45 Settembre 2012

Organo d'informazione del Centro Studi di Medicina Psicosomatica

Sede redazionale: Viale dei Primati Sportivi, 50 00144 ROMA

Tel. 06.54210797 fax 06.97258889

www.ilpoteredelleparole.it

info@ilpoteredelleparole.it

EDITOR:

Caterina Carloni psicologa e psicoterapeuta

Hanno collaborato in questo numero:

Giulia Abbate esperta in scienze della comunicazione

Ornella Campo psicologa e psicoterapeuta

Leonardo Facchini poeta e saggista

Elisabetta Mastrocola scrittrice e giornalista

Questa pubblicazione nasce dall'intento di offrire un panorama di Insegnamenti filosofici e psicologici nella prospettiva dell'incontro tra cultura occidentale e orientale.

periodico on line presente su



in questo numero:

LOOK AT ME!



SOMMARIO:

IL QUADRO

Seguendo la moda di James Gillray

OLTRE LE PAROLE

di Ornella Campo

LA CIVILTÀ DEL SOLE

E-Vocazione dell'Immagine

a cura di Elisabetta Mastrocola

MADE IN ITALY, sessant'anni di tradizione

di Giulia Abbate

L'OPINIONE

Onere e fascino della divisa

di Leonardo Facchini

SCIENZA BHAKTIVEDANTICA

Look & Psicologia

La maschera e l'abito mentale

a cura di Caterina Carloni

NEWS

Il libro: "Cristalli" di Ornella Campo

Una gita a Sant'Elia Fiume Rapido

Hdemia, donne e imprenditoria

CORSI

LE LEZIONI DEI MAESTRI

La soluzione a tutti i problemi

di Shrila Prabhupada

Care lettrici e cari lettori,

sul tema della moda e sull'influenza dell'abbigliamento nel dirigere ed alimentare stereotipi culturali e schemi mentali profondi, sia individuali che di gruppo, sono state scritte numerose pagine di letteratura e psicologia. Mallarmé definiva la Moda "la dea dell'apparenza. "La moda è così insopportabilmente brutta che va cambiata due volte all'anno", diceva Oscar Wilde. Un anonimo spiritoso ha scritto: "Gli specchi farebbero bene a riflettere prima di rimandarci la nostra immagine".

Ma tra tutte le citazioni sul tema, ne ho trovata una, bellissima e senza tempo:

Cercare adagio, umilmente, costantemente, di esprimere, di tornare a spremere dalla terra bruta o da ciò ch'essa genera, dai suoni, dalle forme e dai colori, che sono le porte della prigione della nostra anima, un'immagine di bellezza che siamo giunti a comprendere: questa è l'arte (James Joyce).

Già: l'arte. Curare il nostro look significa ricordarsi di essere un'anima racchiusa in un tempio che viaggia sempre con noi e che comunica agli altri ciò che siamo stati, quello che vorremmo essere e cosa ci manca per diventarlo.



Buona lettura!

CC

IL QUADRO



SEGUENDO LA MODA, James Gillray, 1794, British Cartoon Collection

OLTRE LE PAROLE

di Ornella Campo

Quando si pensa alla comunicazione è quasi spontaneo associare questo concetto con il linguaggio e le parole. Non è forse tramite queste che raccontiamo agli altri ciò che ci è successo o che abbiamo intenzione di fare, che presentiamo le nostre idee, che esprimiamo le nostre emozioni? Giornalisti, insegnanti, venditori, politici, esperti in *comunicazione efficace* ricorrono a infinite parole per spiegarci il pensiero altrui o per indurci a sposare una tesi piuttosto che un'altra, a scegliere un dato *qualcosa* invece di *qualcos'altro*. Tutti, perfino i bambini piccoli, usano le parole per convincere, per dimostrare un punto di vista, per ottenere, blandire, dichiarare, promettere: l'importanza e il valore delle parole è innegabile, la centralità del linguaggio nella comunicazione appare lampante. Eppure l'atto di comunicare, per quanto rappresenti forse ciò che gli esseri umani fanno più frequentemente e più spontaneamente, è un atto complesso che non si riduce alla mera sequenza verbale: basti pensare a quante parole un romanziere spende per illustrare in modo appropriato i dialoghi dei suoi protagonisti, descrivendo intonazioni, gesti, volume della voce, espressioni del viso, e tutti quegli elementi che consentono a chi legge di immaginare il tipo di conversazione in corso, sperabilmente nel modo più simile a come l'autore stesso l'ha immaginata.

A. Mehrabian (*Non-verbal communication*, 1967) spiega che nella comunicazione il messaggio passa attraverso tre distinti canali, ognuno dei quali ne veicola una percentuale diversa:

- Canale Non Verbale (mimica, gesti, postura, prossemica): 55%
- Canale Paraverbale (intonazione, ritmo, volume) 38%
- Canale Verbale (parole): 7%

Le parole hanno quindi un peso molto marginale, e secondo la Pragmatica della Comunicazione (Watzlawick, 1971) sono il mezzo tramite il quale si esprime l'aspetto di *contenuto* della comunicazione, mentre l'aspetto di *relazione* della stessa si esprime attraverso gli altri due canali: Non Verbale e Paraverbale. Il significato del messaggio, nella sua interezza, deriva quindi dalla *congruenza* che esiste tra i tre canali: se il linguaggio verbale parla soprattutto alla nostra mente conscia, che riesce a elaborarlo e ad analizzarlo, il linguaggio non verbale e il paraverbale parlano direttamente alla nostra mente profonda, che risponde facendoci sperimentare sensazioni e reazioni interne di benessere, disagio, dubbio, empatia, ecc. Maggiore è l'incongruenza tra i tre canali, maggiore sarà la perplessità suscitata dalla comunicazione; in questi casi, il valore maggiore sarà inconsciamente accordato alla parte non verbale della comunicazione stessa.

È sempre la Pragmatica della Comunicazione a insegnarci che ogni comportamento è comunicazione, e che comprende sempre in sé un aspetto di contenuto e uno di relazione. Il silenzio di una persona comunica che non vuole comunicare. Il sorriso, la postura, lo stesso abbigliamento trasmettono informazioni preziose su chi siamo, che tipo di persona pensiamo di essere, come vogliamo essere visti dagli altri, come noi vediamo gli altri: in merito a queste convinzioni e opinioni possiamo ricevere conferme o rifiuti, che funzionando come feedback riescono a produrre un cambiamento evolutivo.

Sviluppare una crescente consapevolezza relativa a questi aspetti può essere un valido strumento per andare verso relazioni migliori e sane.



Ornella Campo è psicologa e psicoterapeuta specializzata in ipnosi ericksoniana. È presidente dell'Associazione Areté di Palermo: www.assarete.it.

LA CIVILTA' DEL SOLE

a cura di Elisabetta Mastrocola



E-Vocazione dell'Immagine

In tutte le epoche, la moda e il costume sono stati suggelli di appartenenza a classi sociali, ordini, corporazioni e religioni, segnando altresì scelte filosofiche e politiche.

La forza dell'immagine, costantemente in evoluzione dallo strappo post-industriale, ma che prima del boom del consumismo era tacita e sottointesa, diventa fenomeno di massa con il sorgere del benessere collettivo che si sviluppa dalla seconda metà del ventesimo secolo - per quel che concerne l'Occidente - acquistando sempre più un significato sia profondo, nel cercare di appagare una soddisfazione interiore, sia commerciale, nello sfruttare il bisogno di tale benessere.

La sintesi di questi due aspetti si incontra nella gigantesca macchina economica alla cui catena di montaggio troviamo la teoria e la pratica della comunicazione, l'immenso mercato pubblicitario, lo spostamento di capitali, uomini e mezzi e, naturalmente, il desiderio di bellezza e di piacere dell'individuo.

Il prodotto finale, studiato a tavolino, ha l'utilità di far guadagnare prestigio. Un prestigio da non intendere come anacronistica prerogativa di menti raffinate e colte,

ma come l'opportunità di ottenere riconoscimento e apprezzamento dall'ambiente nel quale ci si trova, anche se questo è il più modesto della società.

Superata la fase della "divisa" e del suo rinnovamento - quei dettami della moda che fungono da red ditometro stampato in fronte - si può approdare ad un concetto di immagine più libero e creativo: l'espressione, attraverso la forma e il colore, di stati d'animo, di idee, di cosa si vuole condividere con gli altri.

A questo punto, quando non ci si adegua più a un qualcosa che non si sarebbe mai disegnato, colorato, tagliato e cucito - perché non piace e non rappresenta l'idea di bellezza che ognuno porta con sé, o piace e allora è diverso... - si può finalmente creare l'immagine. E questo è un momento davvero particolare.

Può accadere che, durante le fasi dell'immaginazione e della creazioni, nasca l'intuizione del potente effetto evocativo che un'immagine ha su di noi e sugli altri.



Le parole del Maestro **Omraam Mikhaël Aïvanhov** ben evidenziano questa consapevolezza, o per meglio dire, questo potere:

«Avete certamente constatato che quando siete tristi o scoraggiati, pensare a una persona che amate o ammirate vi conforta. Perché? Perché le immagini che abbiamo in testa o nel cuore non restano inattive; possiedono una vita, dei poteri, sono come delle sorgenti e dei trasformatori di energia.

Un'immagine può perdervi e un'immagine può salvarvi. Un'immagine può intossicarvi e un'immagine può agire come un antidoto. Quando vi concentrate su un'immagine, essa agisce su di voi, ponendo su di voi il suo sigillo. Non trascurate mai questo lavoro interiore con le immagini, così benefico; queste vi strapperanno dall'oscurità e dalle pesantezze terrestri. E se vi è difficile creare una bella immagine, ci sono talmente tanti quadri, statue, monumenti che potete contemplare!...

Sentirete che qualcosa, nella vostra anima, comincia ad assorbire questa bellezza, questa armonia, e diventerete non solo un ricettacolo, ma anche un emittente di energie pure»*

È straordinario riscoprire come dalla più piccola cosa, apparentemente insignificante, alla più grande, l'individuo partecipi inconsciamente alla vita e la vita partecipi consciamente all'individuo.

Elisabetta Mastrocola

*Estratto dal volume *Dictionnaire de livre de la nature*

di Omraam Mikhaël Aïvanhov

EDITIONS PROSVETA

Elisabetta Mastrocola è giornalista e scrittrice.

Pubblicazioni, attività e programmi sul sito www.scrittura-creativa.it.

MADE IN ITALY

sessant'anni di tradizione

di Giulia Abbate



La nascita della moda italiana si fa convenzionalmente risalire a una data: il 12 febbraio 1951. Giovanni Battista Giorgini organizzò una sfilata collettiva all'interno della sua residenza a Firenze, Villa Torrigiani, alla quale parteciparono le più importanti case di moda fiorentine, milanesi, romane con le loro creazioni sartoriali di notevole valore. L'evento venne presentato subito dopo gli appuntamenti di moda parigini, in modo da attirare i possibili clienti internazionali che si erano recati nella capitale francese, soprattutto americani, con la scusa di prolungare il loro viaggio a Firenze. Il nobile Giorgini intuì le potenzialità della sartoria italiana e quindi la possibilità di concorrere con le antiche ed elitarie boutique parigine e di soddisfare le esigenze e i gusti della nuova classe borghese americana in cerca di lusso ma anche di praticità.

Da questo momento in poi, la moda italiana iniziò ad impensierire seriamente gli atelier parigini che fino ad allora dominavano incontrastati nel settore. Diverse e grandi furono le personalità che resero famoso in tutto il mondo lo stile francese: Paul Poiret, con la rivoluzione della moda femminile degli anni venti che metteva fine definitivamente allo stile ottocentesco, con

l'introduzione della vita alta e dei colori vivaci; Coco Chanel, che semplificò le linee degli abiti da sera e intese la moda in un nuovo modo, pratico, di costo contenuto ma elegante allo stesso tempo; Dior, che fu il vero iniziatore della moda post bellica, lanciando nel 1947 il New Look teso a modellare il corpo femminile, ad esaltarne le forme.

I riflettori si accesero sulla moda italiana già qualche anno prima dell'evento nella Villa Torrigiani, quando il 27 gennaio 1949 nella basilica di Santa Francesca a Roma, fu celebrato quello che i più ritennero il matrimonio del secolo, quello tra Linda Christian e Tyrone Power. Il vestito della sposa era stato realizzato presso la boutique delle sorelle Fontana e grazie ai numerosi giornali e televisioni che parteciparono all'evento, furono pubblicizzati la moda e lo stile italiano in tutto il mondo.

Nonostante la crescita del settore dell'alta moda italiana e l'entrata in scena di molti nuovi stilisti come Valentino, Iole Veneziani, Germana Marucelli, un numero ancora alto di clienti preferiva rivolgersi alle sartorie per la creazione dei propri abiti e la maggior parte degli italiani che avevano scarse possibilità economiche, indossavano vestiti confezionati in casa.

Siamo ancora lontani dall'industrializzazione massiccia, anche se il boom economico degli anni '50 permetterà all'Italia di competere con paesi da sempre leader del settore.

Se prima del défilé del nobile Giorgini non esisteva il fenomeno commerciale della moda, poiché le case d'alta moda vendevano solo ai privati, successivamente, grazie soprattutto alla crescita economica del Paese, inizia un nuovo modo di intendere questo settore.

Molti stilisti iniziarono a creare l'alta moda pronta, ossia prodotti di alta moda confezionati per essere fruibili non solo da un'élite. Nasce così il prêt-à-porter italiano: senza rinunciare a materiali pregiati, le più importanti boutique realizzavano abiti non più su misura ma in taglie, adattabili quindi a tutti i clienti e a costi più bassi.

Con le contestazioni politiche di fine anni sessanta, anche la moda opera un taglio netto con il passato. Si diffonde un modo nuovo di concepire lo stile soprattutto tra i giovani: il movimento Hippy, la minigonna, diventato simbolo di indipendenza, di distacco, di cambiamento.

La crisi dei modelli di produzione tessile fu però inevitabile ma molti paesi riuscirono a superarla decentrando la produzione. L'Italia invece, priva di aree satellite, ripiegò sul sistema già diffusissimo delle piccole e medie imprese, combinando così moda e imprenditorialità, binomio che diede vita al cosiddetto Made in Italy.

Negli anni '70 dalla collaborazione dei due settori nacquero i primi *licencing*, ossia i primi rapporti di licenza del marchio. Con questo si prevedeva l'esclusione dell'impresa dalle scelte stilistiche del marchio e quindi l'esclusione dello stilista dalle scelte produttive dell'impresa. Cambia, di contro, l'immagine dello stilista che deve fondere la propria arte con il sistema di produzione industriale e perde la sua aura di prima donna, inarrivabile, piegandosi alle leggi del mercato. Le più grandi firme italiane sono diventate così un vero e proprio business da esportare in tutto il mondo. Numerosi negozi/atelier furono aperti in diverse zone ampliando gli orizzonti su mercati anche lontani, come quelli asiatici. Nonostante la crisi economica, il Made in Italy continua ad essere un punto di forza del sistema economico di tutto il Paese. Lo stile italiano è sempre riconoscibile anche nell'epoca della globalizzazione che tende a uniformare costumi e a far sparire le tradizioni.

La moda ha sempre sentito i grandi cambiamenti sociali ed economici ed è diventata espressione di nuovi modi di vivere: probabilmente oggi non sono così radicali queste trasformazioni che nei secoli passati hanno segnato l'inizio di nuove epoche, e le diversità nel

modo di vestirsi segnano piuttosto una diversa appartenenza sociale, un'adesione a un gruppo invece che a un altro.

Non possiamo più parlare di moda, ma di diverse "mode" ognuna simbolo di uno status sociale, di un pensiero politico, espressione di cambiamento. Ma anche in un mondo d'immagini, rimane sempre corretto non giudicare dalle apparenze, perché spesso dietro una determinata scelta stilistica non sempre si nasconde una profondità di pensiero ma una superficialità disarmante. E forse è questo il vero problema dei giorni nostri.



Tre jersey outfits by Chanel del Marzo 1917

Giulia Abbate, laureata in Lettere all'Università degli Studi di Roma Tre, è iscritta al corso di laurea Magistrale in Italianistica presso la stessa Università. Ha collaborato al quindicinale "L'Ardeatino" e "Il Nettunense"; scrive per il mensile "Tempi Nuovi".

L'OPINIONE

di Leonardo Facchini



ONERE E FASCINO DELLA DIVISA

Non si può dire che l'apparire e l'essere siano necessariamente in contrasto, tuttavia in diverse circostanze, il modo di presentarsi riesce positivamente a influenzare un comune osservatore, a prescindere dalle reali qualità e capacità.

I politici, ad esempio, prima di sottoporsi a un dibattito televisivo, sembrano privilegiare l'immagine personale a discapito di concreti e propositivi argomenti, di cui a volte manifestano carenze. D'altronde sanno che imbellettarsi e atteggiarsi vale a ottenere pubblicità, come a far affiggere manifesti per le strade con volti ritoccati, studiati sorrisi e slogan ad effetto. Chi Neri beve, ne ribeve (docet)...

L'essere è umile, non ha bisogno di mostrarsi e può tardare a farsi apprezzare, ma purtroppo l'occhio che vuole subito la sua parte, rischia di non vederlo.

Ecco allora profilarsi un mezzo, uno strumento che riesce a coniugare i due tratti di personalità: la divisa militare.

Sì perché sotto la divisa c'è tutta una tradizione di gesta da raccontare, di virtù trasmesse dai nonni, ai figli e ai nipoti, sì perché di per se stessa l'uniforme militare suscita ammirazione e affascina. L'apparenza si specchia dunque nell'essenza, l'abito si adatta all'habitus mentale. Non ditemi che non è sempre così, perché so bene che ogni regola ha le sue eccezioni. Vorrei altresì aggiungere che la persona la quale indossa una divisa, non pensa minimamente al giudizio di chi la guarda, ma alla responsabilità che ricade su se stessa nell'indossarla, nonché alla professione e alla missione che deve svolgere. Il secondo non è un termine esagerato se si

considerano le opere di pacificazione, di soccorso e di difesa delle istituzioni, quale quotidiano impegno, con tutti i ben noti risvolti.

Dalla divisa deriva un'intima fierezza legata a un naturale senso di appartenenza, ma soprattutto a un'etica intesa come insieme di principi trascendenti idonei a garantire l'assoluta e completa dedizione verso la società, alla cui protezione è finalizzata la stessa organizzazione. Così recita il regolamento di disciplina e nel contempo, per quanto concerne l'aspetto esteriore, prescrive che il militare deve avere cura particolare dell'uniforme e indossarla con decoro. A conferma quindi che, in tale ambito, l'abito dovrebbe fare pure "il monaco", salvo, ovviamente, diversa o impropria interpretazione dei principi enunciati, oppure... badare troppo alla forma e poco alla sostanza.

Quando un po' di anni fa i militari uscivano in divisa, anche perché non avevano nemmeno il tempo di potersi cambiare, erano un bel colpo d'occhio per chi li vedeva passeggiare, dal soldato all'Ufficiale, per il centro delle città, ammirati dalla popolazione e dalle belle figliole, peraltro perfette conoscitrici dei gradi e dei distintivi e ben disposte a stabilire legami di amicizia e sentimentali.

Oggi, con i tempi che corrono, non restano pressappoco che le sfilate del due giugno e quanto ci mostra giornalmente la televisione con gli Ufficiali dell'aeronautica, novelli Bernacca, tra cui le "tenentine" dalla voce suadente e il viso sorridente, intonato alla loro bella uniforme che dona e fa moda. Le quali, se è bel tempo mettono allegria e se c'è aria di temporale rassicurano la gente, in virtù della loro maniera (tratto, in gergo), di spiegare con competenza i vari fenomeni atmosferici.

Oggi fa piacere ancora osservare che chi ha bisogno di aiuto o di altro, tende a rivolgersi principalmente ai carabinieri o a persone in divisa, per l'immediato affidamento che suscitano.

Chi ha vissuto o vive in una caserma, fuori di questa conserva il suo assetto disciplinare e lo sviluppato senso civico, tanto da distinguersi nell'ambiente civile per tali qualità. In particolare, quelli che si congedano mantengono negli anni lo spirito di corpo, da riunirsi periodicamente o festeggiare un eventuale incontro con un loro ex commilitone con profonda gioia e felicità.

E' ben noto che il rapporto fra i militari si fonda sulla subordinazione del grado inferiore al grado superiore nel reciproco rispetto della persona: "chi sa obbedire sa anche comandare". Ognuno, nel contempo, fa parte di una catena circolare, e tanto più si è a stretto e quotidiano contatto, tanto più si formano legami consistenti e duraturi, a cominciare dal primo e l'ultimo anello, ben saldati tra di loro.



Una mia vecchia poesia potrebbe portare un contributo agli argomenti trattati:

IL COLONNELLO TRASFERITO

*Imbacuccati nei primi nebbiosi
mattini ascoltavamo
la squillante sua voce, silenziosi
nella grigia bambagia
senza spiragli di nitida luce,
mentre avanti al pennone,
con la nota sagacia, pronunciava
l'ennesimo sermone.
Tutto nel tempo sfuma, ma, d'inverno,
quando torna la bruma
a ristagnare sul piazzale, come
udire pare l'eco
di quella voce e, schierata, vedere
l'ombra dell'Ufficiale.
La vita di caserma ci accomuna
e separa, da Trapani
a Cividale, scavando nel cuore
amicizie e lasciando
orme, negli anni, d'acuto rimpianto.*

Leonardo Facchini



Ufficiale dell'Esercito in congedo, Leonardo Facchini ha ricevuto numerosi e prestigiosi riconoscimenti in vari concorsi letterari. Vive a Torino con la sua famiglia.

SCIENZA BHAKTIVEDANTICA

a cura di Caterina Carloni



Un dato incontrovertibile che emerge dalle ultime ricerche scientifiche condotte in tutto il mondo sull'utilità e sull'efficacia della psicoterapia è costituito dall'importanza imprescindibile della qualità del rapporto paziente-terapeuta nel produrre modificazioni di personalità. L'American Psychological Association, in occasione del centenario della sua fondazione, ha pubblicato un articolo di Lambert e Bergin in cui vengono riassunte le principali conquiste della ricerca in psicoterapia. Ne è emersa la necessità di prestare attenzione non solo all'aspetto metodologico del processo terapeutico, poco determinante in termini assoluti, ma anche e soprattutto alla varietà dei fattori connessi al rapporto emotivo tra lo psicoterapeuta e il paziente (la fiducia, l'empatia, il calore umano, l'accettazione).

Questi dati aprono un nuovo orizzonte di studio e di riflessione sul valore dei sentimenti e degli affetti nel promuovere la trasformazione delle coscienze, oltre a spiegare l'effetto positivo di tante terapie non convenzionali e di tante figure paraprofessionali nel trattamento e nella prevenzione della sofferenza psichica.

Ben lontano dal sentimentalismo e dalla passione fisica, questa grande fonte di cambiamento e di elevazione della coscienza si trova all'interno di ognuno di noi e rappresenta un potere speciale di integrazione e sviluppo della personalità.

I risultati di queste ricerche trovano un ampio riscontro negli insegnamenti tramandati fino a noi, attraverso una successione disciplica, da un'antica tradizione culturale indiana: la Scienza Bhaktivedantica (da Bhakti=amore, devozione e Vedanta=conoscenza, saggezza).

LOOK & PSICOLOGIA

QUANDO L'ABITO FA IL MONACO



Sapevate che giacca e cravatta sono la tenuta ideale per un furto? E che i calciatori in maglia nera sono ammoniti più spesso? Ad un colloquio di lavoro è meglio indossare abiti chiari o scuri?

Esiste una psicologia dell'abbigliamento per cui ogni indumento e ogni dettaglio sono capaci di modulare il comportamento delle persone che ci circondano attraverso codici impliciti che spesso veicolano stereotipi. Ecco che cosa raccontano i vestiti su noi stessi e sui pregiudizi di chi ci guarda. L'esperienza mostra, a dispetto di qualunque pretesa di anticonformismo, che i modelli psicologici e i clichés mentali riguardanti l'abbigliamento sono invece praticamente indistruttibili, ben ancorati alle **rappresentazioni collettive**.

L'EFFETTO CRAVATTA

Uno degli aspetti più sorprendenti delle ricerche sulla psicologia dell'abbigliamento è la loro convergenza sui risultati. Per esempio, sono stati simulati furti in un negozio in cui il ladro era un membro del gruppo di ricerca che indossava jeans e scarpe da tennis oppure giacca e cravatta: bene, è stato dimostrato che **la tenuta ideale da indossare per commettere rapine è in giacca e cravatta**. Ovviamente questo perché è difficile pensare ad un malvivente ben vestito e, chi assiste al furto, non capisce subito il gesto e cerca un'altra spiegazione rispetto a quella basata sulla semplice osservazione; ma attenzione, questa riflessione richiede un lavoro cognitivo supplementare che impedisce di reagire in maniera appropriata (citato dalla d.sa L. Zanella).

E che dire di quei ladri vestiti da preti che qualche tempo fa rapinarono una gioielleria a Roma che vendeva oggettistica religiosa? Anche in questo caso l'abito, o meglio l'uniforme, ha avuto

un potere nell'orientare i comportamenti delle persone, in questo caso i gioiellieri, che hanno tranquillamente aperto le porte del loro negozio.

E' indubbio il potere della divisa, che rappresenta la funzione di chi la indossa e senza della quale non saremmo in grado di accordare legittimità al rappresentante di un'istituzione o di un ente, ma il peso di quella legittimità è talmente inscritto nell'uniforme da indurci ad obbedire anche in situazioni in cui ciò che ci viene richiesto non è legittimo, piuttosto grottesco o riconducibile ad un abuso di potere.

L'ABBIGLIAMENTO IN STRADA

In un esperimento sulla psicologia dell'abbigliamento è stato chiesto a due persone di scendere in strada e conversare rimanendo a distanza di circa un metro l'uno dall'altro in mezzo alla folla dei pedoni. In un caso gli interlocutori erano vestiti da dirigenti, ossia in giacca e cravatta, in un altro in modo convenzionale, con jeans e maglietta. Il team di ricercatori ha poi osservato la proporzione di pedoni che passavano in mezzo ai due uomini ignorandoli. Questo studio ha dimostrato che i passanti evitavano più spesso la zona di interazione dei due protagonisti quando li consideravano di stato sociale elevato, cioè quando erano vestiti con eleganza. In quest'ultimo caso, infatti, i passanti li aggiravano invece di passare nel mezzo.

Queste ed altre numerose ricerche sulla psicologia dell'abbigliamento evidenziano sempre un **vantaggio per chi veste con eleganza**. Per esempio, è più facile che le persone facciano posto su una panchina ad una persona ben vestita, o che la aiutino più volentieri a raccogliere qualcosa che le cade, così come è più probabile che un automobilista si fermi più facilmente quando ha davanti una persona vestita con cura.

L'ABBIGLIAMENTO IN UFFICIO

Altri studiosi della psicologia dell'abbigliamento hanno chiesto ad alcuni responsabili delle risorse umane di valutare sulla base di fotografie un gruppo di candidati ad un lavoro. Gli psicologi hanno constatato che **gli esaminatori donna giudicavano più favorevolmente le candidate vestite con toni chiari o colorati, mentre gli uomini valutavano più favorevolmente le candidate che portavano abiti scuri**.

In ogni caso, gli uomini che indossavano abiti scuri ottenevano le valutazioni migliori.

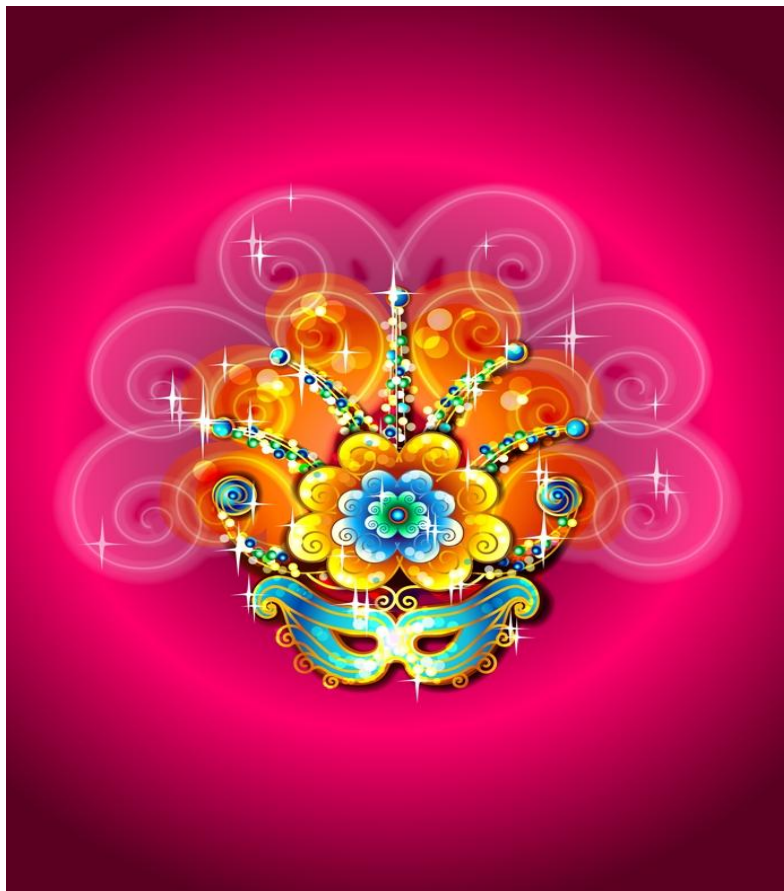
L'interpretazione di questi risultati si basa sul fatto che uomini e donne attribuiscono un senso diverso ai colori: le donne sarebbero attratte da abiti più colorati perché valorizzerebbero più degli uomini le qualità d'indipendenza dei candidati; gli uomini percepirebbero i colori scuri come simbolo di potere e dunque prediligendoli.

Non c'è da stupirsi che i vestiti influenzino i nostri giudizi; l'abito non è mai un elemento neutro, dà informazioni sull'individuo che lo indossa, ne esprime l'identità, anche se spesso entrano in gioco altri elementi imputabili a stereotipi o ad interpretazioni approssimative. Come dice un proverbio cinese: "Si rispetta l'abito, anche se non si rispetta l'uomo".

LA MASCHERA

l'abito mentale

La maschera è un meccanismo di difesa innescato in seguito ad una situazione di forte dolore, in genere accaduto in tenera età, che esprime un vissuto di profonda ferita emotiva. Essa costituisce una parte strutturante della personalità, la parte più esterna, e influisce sul modo di pensare, di agire, di sentire e di vedere le cose.



Sulla base dell'esperienza, della ricerca e dello studio di eminenti studiosi della psicologia (Reich, Lowen, Pierracos, Eva Brooks, Lise Bourbeau), si possono distinguere cinque ferite con le rispettive maschere:

- la ferita del rifiuto e la corrispettiva maschera da fuggitivo,
- la ferita d'abbandono e la maschera da dipendente,
- la ferita dell'umiliazione con la corrispondente maschera da masochista,
- la ferita del tradimento e la maschera del controllo,
- la ferita dell'ingiustizia e la maschera del rigido.

Queste ferite sono procurate dalle persone più vicine, di solito i genitori, in modo inconsapevole. Molto spesso loro stessi sono stati oggetto nell'infanzia di questa dinamica, ma non avendola riconosciuta e modificata, la ripropongono automaticamente senza saperlo.

La maschera, così come nella tragedia greca, propone un personaggio con caratteristici modi di pensare, di parlare, di proporre il corpo, di camminare, di respirare, ecc.

Essa è la risposta che il bambino ha trovato a suo tempo per sopravvivere alla ferita; è un meccanismo di difesa, un modo per ritrovare un ruolo attivo e di controllo su una situazione eccessivamente dolorosa.

"Ad esempio, chi subisce l'abbandono (di solito dal genitore dell'altro sesso), indosserà la maschera del fuggitivo come tentativo di ripristinare il proprio potere e volere. Avrà un corpo sottile e lungo, con poco peso e spessore, parlerà in modo non incisivo, non prenderà l'iniziativa, userà termini e modi che comunicheranno un messaggio di provvisorietà e di poca presenza. E' un modo per illudersi che non è l'altro ad abbandonarlo, ma è lui che se ne va, è sua la responsabilità di quanto sta succedendo e, come tale, può modificare la situazione quando e come vuole. Ma, di fatto, è come mettere un cerotto ad una ferita: non si vede, è nascosta, ma non è cancellata. C'è e pulsa" (d.sa S. Costantini).

Smascherarsi è il primo passo per andare a scoprire la ferita e poterla curare.

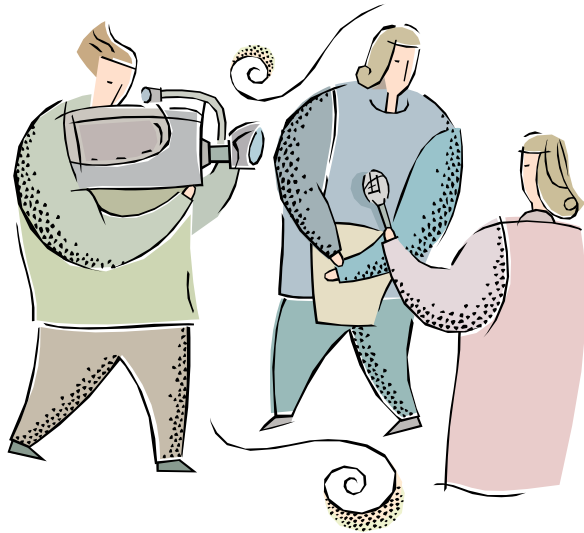
Ciascuno di noi può avere più maschere, anche se generalmente ce n'è una che risulta maggiormente predominante e strutturante rispetto alle altre. Talvolta la ferita principale, quella più profonda, è quella meno visibile, si nasconde sotto altre più evidenti e superficiali.

L'abbigliamento, il look che scegliamo per distinguerci dagli altri può avere spesso la funzione di aiutarci ad elaborare il nostro vissuto, la nostra ferita, a facilitarne la comunicazione agli altri e a recuperare gradualmente coscienza per poter finalmente avviare un dialogo con quella parte di noi bloccata nel suo primitivo dolore e nella sua legittima aspirazione a dare e ricevere Amore.

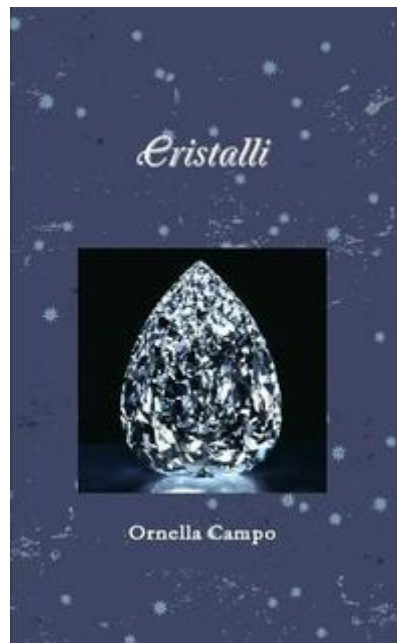


***Caterina Carloni è psicologa e psicoterapeuta ad orientamento psicosomatico.
Pubblicazioni, attività e corsi su www.caterinacarlioni.it.***

NEWS



IL LIBRO



Titolo: CRISTALLI

Autore: Ornella Campo

Casa editrice: Lulu.com

"In uno spazio e un tempo sospesi tra sogno e realtà, la protagonista del racconto viaggia alla ricerca del proprio Sé, mettendo in gioco tutta la propria vita e le proprie convinzioni. Lasciandosi guidare tanto dall'intuizione quanto dalla lucida razionalità, Klijia segue il fascino misterioso di cristalli e gemme che, mentre sembrano indicare la strada verso l'autorealizzazione, fanno filtrare e vibrare il richiamo profondo della Dama Velata."

Il libro, reperibile su <http://www.lulu.com/shop/ornella-campo/cristalli/paperback/product-20232858.html>, è un racconto ricco di suggestioni evocative che rivela la profonda conoscenza dell'autrice dei simboli e degli archetipi psicologici. Il ritmo è coinvolgente come quello di una sinfonia di Mozart e incanta fino alla fine.

UNA GITA A....

Sant'Elia Fiume Rapido

Volete visitare una cittadina affascinante e piena di storia, vicina al mare e situata tra le bellissime colline laziali del frusinate? Prendete l'autostrada del sole in direzione Napoli e uscite al casello per Cassino, poi continuate dritti senza farvi distrarre dalla visione della splendida abbazia di Montecassino che comparirà alla vostra sinistra, altrimenti rischierete - occhi aperti mi raccomando! - di non vedere la freccia per Sant'Elia Fiume Rapido. Imboccate l'uscita e... voilà!



Biglietto da visita: seimila abitanti, di cui almeno due (quelli che vado a trovare ogni anno verso la fine di agosto) molto simpatici ed ospitali, aria salubre che garantisce lunga vita e buonumore, i resti di un acquedotto romano del 50 d.C. e un premio nazionale di poesia al quale partecipano i più grandi poeti italiani e stranieri. Più una medaglia d'argento al merito civile che recita:



medaglia d'argento al merito civile

"Centro strategicamente importante, situato sulla linea Gustav, durante l'ultima guerra mondiale si trovò al centro degli opposti schieramenti, subendo violenti rastrellamenti da parte delle truppe tedesche e devastanti bombardamenti alleati, che provocarono la morte di numerosissimi cittadini, tra cui molti giovani e bambini, e la totale distruzione dell'abitato. I sopravvissuti, sebbene provati dagli stenti e dalla sofferenza, seppero reagire ed intraprendere la difficile opera di ricostruzione.» S. Elia Fiumerapido (FR), 1943-1944

Tra le varie specialità mangerecce della zona, vi consiglio i "ravioli con broccoletti al rapido" accompagnati dai "friggiarielli" e serviti in un'atmosfera familiare e tranquilla presso l'Osteria La Cuminella, in piazza Riga.

Storia, tradizioni, ricorrenze, video e molte altre curiosità sul portale cittadino www.comune.santeliafiumerapido.fr.it.

HDEMIA DELLE PROFESSIONI

un progetto al femminile



Il 17 luglio scorso, nella sala del Palazzo Carpegna Villa Domus Mariae di Roma, l'associazione Hdemia delle Professioni ha fatto il suo ingresso nel mondo interprofessionale, festeggiando la sua nascita in un'atmosfera di allegra condivisione.

L'evento è stato introdotto dalla Presidente Rossella Quintavalle che ha presentato al pubblico l'iniziativa, tutta al femminile, con cui un gruppo di valide professioniste appartenenti a vari settori della realtà sociale ed economica del paese intende rispondere ai problemi e alle esigenze dell'attuale mercato del lavoro.

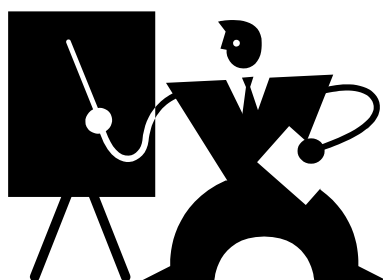
I relatori Nevio Bianchi, Giuseppe Maccarone, Paolo Pizzuti, David Trotti, Paolo Rossi e Antonino Cannioto, seduti a semicerchio, si sono alternati in relazioni, confronti e risposte ai quesiti sollevati dalla recente Riforma.

Associazione apartitica e apolitica, il **Centro Studi Interprofessionale** si occuperà di studio e a ricerca in ogni campo lavorativo e sociale, offrirà soluzioni e alternative per semplificare l'iter conoscitivo e formativo dei professionisti e fornirà un servizio di orientamento ai giovani in fase di ingresso nel mondo del lavoro, salvaguardando le pari opportunità.

Hdemia delle Professioni offrirà inoltre agli associati **corsi di formazione** finanziati con Fondi Interprofessionali, incontri di studio e di approfondimento.

Per saperne di più di questa interessante proposta e collaborare con Rossella, Patrizia, Raffaella ed Emanuela, visitare il sito www.hdemiadelleprofessioni.it.

CORSI



CENTRO STUDI DI MEDICINA PSICOSMATICA

Viale dei Primati Sportivi, 50 00144 Roma EUR
06.54210797 - 3395258380 - fax 06.97258889
www.caterinacarloni.it info@caterinacarloni.it



I nuovi corsi in partenza da ottobre 2012:

YOGA NIDRA

CORSO ANNUALE DI MEDICINA PSICOSOMATICA

PERCORSI BREVI DI AUTOGUARIGIONE

LA TERAPIA DEL RACCONTO

LA FOTOTERAPIA

...e inoltre tanti corsi on line per chi desidera seguirci da casa!



Contenuti, programmi e costi sul nostro sito

www.ilpoteredelleparole.it/news

e su www.caterinacarloni.it/corsi

CORSI YOGA



I corsi YOGA sono articolati in incontri settimanali comprendenti:

Approfondimenti teorici
Esercizi posturali
Controllo della respirazione
Tecniche di rilassamento psicocorporeo
Meditazione
Yoga Nidra

DATA D'INIZIO: lunedì 1 ottobre 2012

Calendario dei corsi:

Yoga di I° livello: lunedì e giovedì dalle 18.30 alle 19.30

Yoga di II° livello: lunedì e giovedì dalle 19.30 alle 20.30

Costo mensile: € 60

Si rilascia attestato di partecipazione

PER INFO:

Studio di Medicina Psicosomatica
V.le dei Primati Sportivi, 50 ROMA EUR
tel. 06.54210797 - 339.5258380

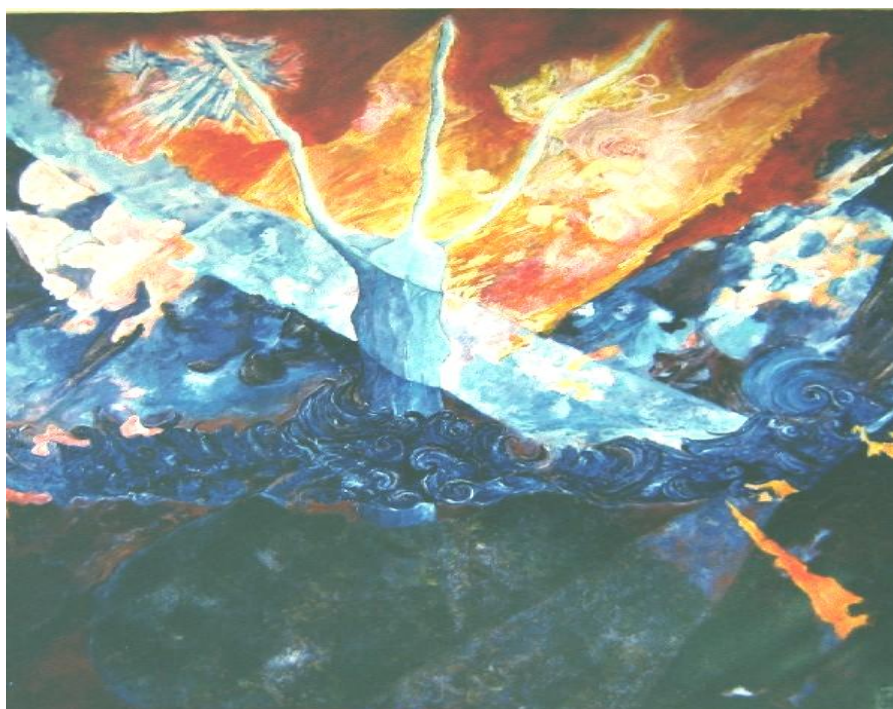
info@caterinacarloni.it

www.caterinacarloni.it

www.ilpoteredelleparole.it

Corso annuale di Medicina Psicosomatica 2012-2013

La Psicosomatica è l'arte e la scienza di curare l'essere umano come totalità. Il suo scopo è favorire lo sviluppo di una nuova e differente consapevolezza della vita e della malattia. Il sintomo, in quest'ottica, diventa uno strumento di crescita, la malattia un'esperienza necessaria all'evoluzione, il disturbo fisico un simbolo che apre la strada a nuovi significati esistenziali, riavvicinando l'essere umano a sé stesso e riportandolo sul proprio cammino evolutivo.



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



*"La medicina migliore per l'uomo è l'uomo stesso.
Il massimo grado di medicina è l'amore". (Paracelso)*

Il corso è suddiviso in nove 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.

Programma del corso:

10 novembre 2012

1. La medicina psicosomatica: il valore positivo del sintomo, la visione olistica, la saggezza del sé (Dr. *Silvia Sozzi*)

1 dicembre 2012

2. La medicina psicosomatica e l'Ayurveda: la scienza della vita, la psicoterapia secondo gli orientali, l'armonia tra mente e corpo (Dr. *Caterina Carloni*)

12 gennaio 2013

3. La testa: la dimensione simbolica, emicrania e cefalea, insonnia (Dr. *Silvia Sozzi*)

9 febbraio 2013

4. Il cuore: l'organo e i suoi simboli, la sede degli affetti, i disturbi cardiocircolatori, l'ipertensione (Dr. *Caterina Carloni*)

2 marzo 2013

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

6 aprile 2013

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

4 maggio 2013

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

8 giugno 2013

8. Il cibo e la psiche: anoressia, bulimia, obesità (Dr. *Silvia Sozzi*)

22 giugno 2013

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

Il corso è aperto a chiunque desideri apprendere l'uso di strumenti efficaci e capaci di trasformare un disagio in un'opportunità di crescita personale.

Docenti e organizzatori:

Caterina Carloni, psicologa e psicoterapeuta, specialista in medicina psicosomatica. Si occupa da venti anni di psicoterapia ad orientamento psicosomatico. Ph.D. in Hindo-Vedic Psychology, è autrice di vari saggi e di pubblicazioni scientifiche riguardanti l'interpretazione simbolica dei disturbi psicofisici e il rapporto anima-corpo in una prospettiva transculturale.

Silvia Sozzi, psicologa e psicoterapeuta, specialista in medicina psicosomatica. Si occupa di psicoterapia ad orientamento psicosomatico ed è esperta in tecniche di rilassamento psicofisico e di distensione immaginativa. Ha maturato una lunga esperienza nel settore dell'età evolutiva, con particolare riguardo alle abilità cognitive e all'educazione emotiva e socio-affettiva di bambini e ragazzi.

Gli incontri si terranno il sabato dalle 10 alle 13.30 e dalle 15 alle 18.30

COSTO:

€ 800 per l'intero corso
€ 110 per singolo modulo

Inizio corso: sabato 10 novembre 2012

Il corso è a numero chiuso.

Le iscrizioni termineranno il 20 ottobre 2011.

Si rilascia attestato di frequenza.

SEDE DEL CORSO:

Centro Studi 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

E' prevista anche una versione on line del corso, con possibilità di iscrizione durante tutto l'anno. Per info: info@caterinacarloni.it

MEDICINA PSICOSOMATICA

PERCORSI BREVI DI AUTOGUARIGIONE



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

Dall'attacco di panico alla gioia di vivere

Spesso, dopo un trauma o un evento non elaborato, una parte di noi tende a soffocare la propria energia creativa e a bloccare nuovi lati della personalità che vorrebbero emergere. *L'attacco di panico* rappresenta il vecchio modo di essere che sbarra la strada al nuovo, il guardiano che blocca l'espressione più sincera e genuina della nostra natura umana. La scienza psicosomatica insegna a non opporsi a questa forza vitale ma ad utilizzarla per ridisegnare il proprio stile di vita ricercando un rapporto più funzionale con i propri talenti e con i propri scopi esistenziali.

Il corso è organizzato in quattro incontri:

sabato 6 ottobre 2012
sabato 13 ottobre 2012
sabato 20 ottobre 2012
sabato 27 ottobre 2012

Orario: dalle 10 alle 11.30
Docente: dr. Silvia Sozzi

Dalla crisi esistenziale alla rinascita interiore

La parola "crisi" deriva dal greco e significa "scelta", "cambiamento". Può essere provocata da qualsiasi evento (separazione, trasferimento, perdita del lavoro, delusione sentimentale, malattia propria o di un familiare) che faccia traballare il sistema di abitudini dal quale dipende la nostra stabilità emotiva e la nostra sicurezza sociale. Nello stesso tempo, la crisi rappresenta l'occasione che la Vita ci offre per liberare nuove forze creative, capaci di promuovere quella rinascita interiore che è il vero motore di ogni trasformazione evolutiva. Attraverso le tecniche e gli strumenti della medicina psicosomatica, il buio della crisi diventa un momento di grande raccoglimento e meditazione da cui trarre pensieri totalmente nuovi su noi stessi e sul mondo, favorendo una visione più felice dei nostri bisogni esistenziali.

Il corso è organizzato in quattro incontri:

sabato 6 ottobre 2012
sabato 13 ottobre 2012
sabato 20 ottobre 2012
sabato 27 ottobre 2012

Orario: dalle 15 alle 16.30
Docente: dr. Caterina Carloni

Dallo squilibrio alimentare alla scoperta di una nuova identità

Molte delle più noiose malattie, dalle gravi forme di depressione alle patologie organiche maggiormente diffuse, dipendono da un'errata alimentazione e da un rapporto sbagliato con ciò che mangiamo.

La medicina psicosomatica offre metodi dietologici basati su principi psicosomatici che aumentano lo stato di consapevolezza e di ascolto del proprio corpo, aiutando a rompere gli automatismi e a riequilibrare il rapporto tra la ricerca del cibo e il desiderio di benessere.

Il corso è organizzato in quattro incontri:

sabato 6 ottobre 2012
sabato 13 ottobre 2012
sabato 20 ottobre 2012
sabato 27 ottobre 2012

Orario: dalle 12 alle 13.30
Docente: dr. Silvia Sozzi

Dall'esperienza del lutto all'unione con il Creato

La morte è il grande mistero intorno al quale l'uomo si interroga da sempre. E' la fine di tutto? O l'inizio di un incredibile viaggio? E' il passaggio nell'aldilà in cui si vede il Divino? O è la fine di una vita prima dell'inizio di un'altra, in un altro corpo? La coscienza della morte è un elemento fortemente condizionante della nostra vita. A ridestare questa consapevolezza può essere la morte di una persona cara, una malattia grave che ci coglie impreparati oppure una nostra personale riflessione sul destino ultimo di ogni essere umano. La medicina psicosomatica può offrire strumenti utili per accettare questo continuo ciclo nascita-morte cogliendone il significato più profondo alla luce di studi e testimonianze raccolte in tutto il mondo che rivelano come la morte sia solo un aspetto e una funzione evolutiva della Vita stessa.

Il corso è organizzato in quattro incontri:

sabato 6 ottobre 2012
sabato 13 ottobre 2012
sabato 20 ottobre 2012
sabato 27 ottobre 2012

Orario: dalle 18 alle 19.30
Docente: dr. Caterina Carloni

COSTO di ogni percorso: € 100

SEDE DEI CORSI:

Centro Studi di Medicina Psicosomatica
Viale dei Primati Sportivi, 50 (EUR Palasport) 00144 ROMA

Per info:

www.caterinacarloni.it

info@caterinacarloni.it

tel. 06.54210797 - 339.5258380



LA TERAPIA DEL RACCONTO



"La vita non è quella che si è vissuta, ma quella che si ricorda e come la si ricorda per raccontarla" (G.G. Marquez)

Raccontare è come viaggiare nel territorio della nostra anima e scoprire tanti luoghi fantastici, sconosciuti e magici dove incontrarci con le nostre verità più profonde, riconoscerle e infine utilizzarle dando spazio a quella parte di noi che troppo spesso rimane soffocata dai ritmi incalzanti della quotidianità.

Il sintomo, la crisi, quell'inspiegabile tensione che ci coglie proprio quando siamo alla vigilia di un appuntamento importante, quel malessere fastidioso e ricorrente che ci impedisce di dare il meglio di noi proprio quando tutti se lo aspettano, la patologia improvvisa che ha spezzato i nostri equilibri esistenziali, ci ricordano che dentro di noi abita un universo che attende di essere scoperto e da cui possiamo trarre l'ispirazione e la forza per tramutare ogni avversità in nuove possibilità evolutive e di rinascita. . .

Il corso è articolato in dodici incontri volti a favorire, attraverso percorsi guidati, l'espressione delle nostre personali forze di cambiamento.

Costo totale: € 250 + IVA

Sede: Viale dei Primati Sportivi, 50 ROMA EUR 00144

Docente: Dott. Caterina Carloni

Gli incontri si tengono tutti i martedì dalle 18 alle 20

Si rilascia attestato finale di partecipazione

Per info: info@caterinacarlioni.it

DATA D'INIZIO: MARTEDI' 2 OTTOBRE

LA FOTOTERAPIA



"Una storia vuol dire leggere, studiare, prepararsi. Una fotografia vuol dire cercare nelle cose quel che uno ha capito. La grande foto è l'immagine di un'idea" (Tiziano Terzani)

Le immagini sono il riflesso delle nostre emozioni, della nostra storia, dei nostri affetti, della nostra identità, delle scene che vivono in noi nei campi sconfinati della memoria, e le fotografie sono il modo con cui fermiamo il ritmo del divenire e ci poniamo come spettatori al di fuori del tempo. Per osservare. Per rivivere. Per cogliere parti di noi che avevamo dimenticato. Per recuperare le nostre parti migliori. Per reinterpretare gli eventi. Per rendere eterni i frammenti del nostro mondo. Per non smettere di crescere e, insieme, per guardarci intorno con gli occhi di un bambino.

Le fotografie ci insegnano che ogni prospettiva della realtà è vera e fallace nello stesso tempo, e che è possibile e necessario rinnovare le nostre credenze mantenendo salda la consapevolezza della nostra identità originaria, quella della nostra anima.

Il corso è articolato in otto incontri finalizzati a valorizzare le capacità di elaborazione delle immagini e ad affinare la sensibilità simbolica visiva.

Costo totale: € 160 + IVA

Sede: Viale dei Primati Sportivi, 50 ROMA EUR 00144

Docente: Dr. Caterina Carloni

Gli incontri si tengono tutti i martedì dalle 18 alle 20

Si rilascia attestato finale di partecipazione

Per info: info@caterinacarlioni.it

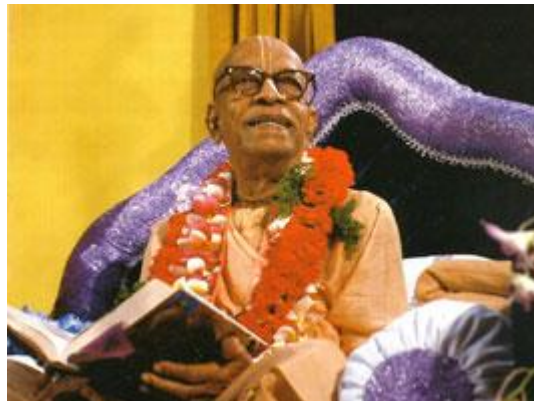
DATA D'INIZIO: MARTEDI' 2 OTTOBRE

LE LEZIONI DEI MAESTRI

Amburgo, Germania — 8 Settembre, 1969

LA SOLUZIONE A TUTTI I PROBLEMI

La civiltà vedica definisce la vita umana come la ricerca per porre fine in modo definitivo alle proprie sofferenze



di Sua Divina Grazia
A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada
Fondatore-*Acarya*
dell'Associazione Internazionale per la Coscienza di Krishna

"Questa Mia energia divina, costituita dalle tre influenze della natura materiale, è difficile da superare, ma coloro che s'abbandonano a Me ne varcano facilmente i limiti." - *Bhagavad-gita* 7.14

In America ogni volta che incontravo un signore per la strada il quale capiva che

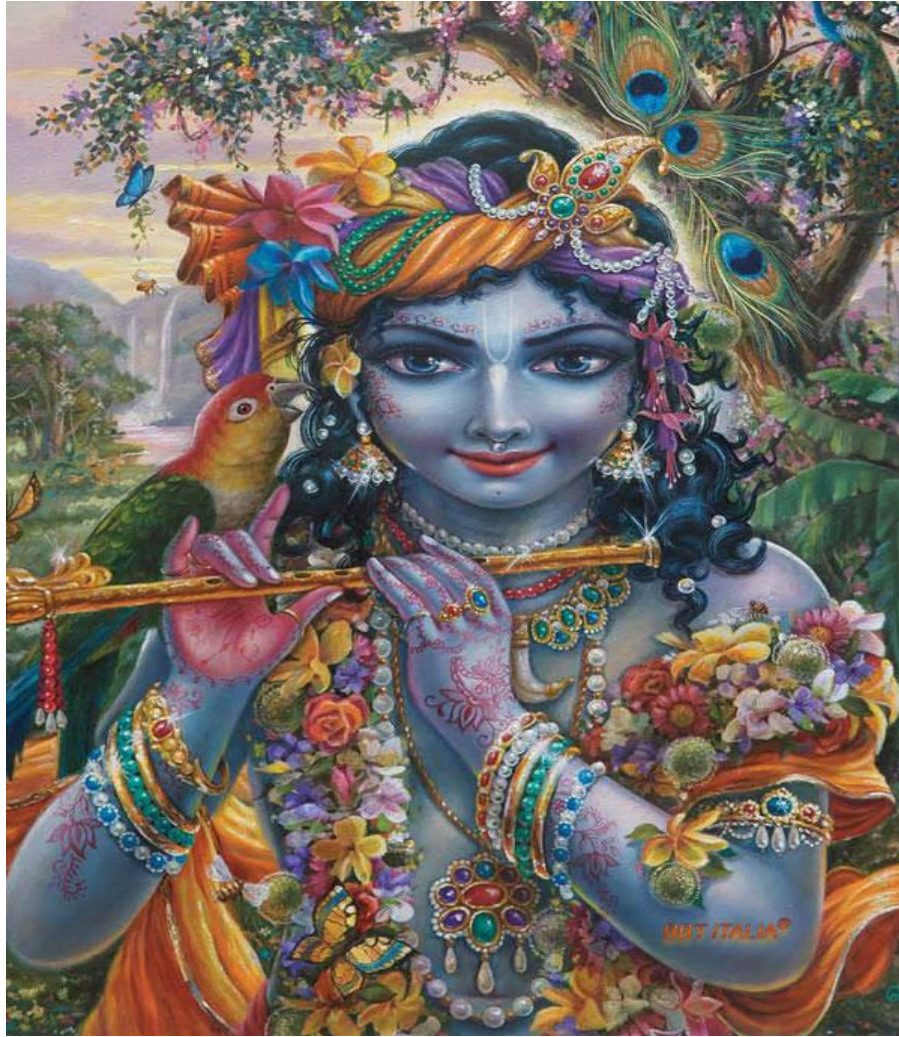
provenivo dall'India, diceva: "Oh l'India è un Paese molto povero." Vedete. Come se in America non ci fossero problemi. Perciò rispondevo: "Anche voi avete molti problemi. Non siete senza problemi." Supponiamo di avere un dolore in una parte del corpo. A volte pensiamo: "Se il dolore fosse da un'altra parte, sarebbe bello." Ma da una parte o da un'altra è sempre un dolore. Un Paese può non avere abbastanza cereali e un altro può avere il problema di troppi hippy, ma in entrambi i casi c'è un problema. Dunque dovremmo essere molto attenti a trovare il modo di risolvere i problemi. In realtà ci proviamo. Cerchiamo di progredire nella cultura, nella conoscenza scientifica. Lo facciamo in molti modi perché la natura materiale presenta un problema dopo l'altro. Questo è il compito della natura. Se risolvete un problema, essa ve ne presenta un altro. Qualcuno pensava: "Se ci fossero gli aeroplani, sarebbe molto bello viaggiare nel cielo," ma ora il problema è che con gli aeroplani, in caso di guerra, un altro Paese può bombardare il mio. Perciò ecco un altro problema.

Ora le persone devono andare sotto terra. Nel World Almanac ho letto che nel prossimo secolo le persone vivranno sotto terra. Capite? Verranno sulla superficie solo per respirare un po' liberamente. Altrimenti dovranno vivere sotto terra. Perciò ecco un altro problema, ma le persone intelligenti dovrebbero pensare a risolvere il problema principale. Quale sarà la risposta? Come può essere risolto il vero problema? La soluzione si trova nella *Bhagavad-gita* (7.14):

*daivi hy esa guna-mayi
mama maya duratyaya
mam eva ye prapadyante
mayam etam taranti te*

"Questa Mia energia divina, costituita dalle tre influenze della natura materiale, è difficile da superare, ma coloro che si abbandonano a Me ne varcano facilmente i limiti."

La soluzione è che dobbiamo arrenderci al Supremo. Se la polizia vi arresta è molto difficile uscire dalle loro grinfie, ma se siete buoni cittadini, anime arrese allo Stato, il problema non c'è. La polizia non ha niente a che fare con voi. È difficile capirlo? I problemi ci sono e sono sotto la gestione di questa natura materiale. Non è possibile superare le rigide leggi della natura materiale, proprio come non è molto facile liberarsi quando la polizia vi arresta. Se desiderate liberarvi dalle grinfie della natura materiale, che pone un problema dopo l'altro, dovete diventare anime arrese, cioè coscienti di Krishna. Altrimenti, la natura materiale è così forte che se pensate: "Ora questo problema è risolto," in realtà non avete risolto niente perché si presenterà subito un altro problema.



Il problema principale naturalmente è la morte. Nessuno vuole morire. Anche se una persona è molto vecchia, più vecchia di me, e il suo corpo funziona male, è invalida, non può camminare, è distesa sul letto - desidera vivere. Se a un vecchio che soffre, che è invalido e ha molte malattie, dite: "Padre mio, nonno, soffri così tanto, lascia che ti spari." "Oh no, no, non mi sparare." Non vuole morire. La morte è un problema. Nessuno vuole morire, ma la morte viene e ci prende.

Questo viene affermato nella *Bhagavad-gita* (13.9), *janma-mrityu-jaravyadhi-duhkha-dosanudarsanam*: "La vera conoscenza è percepire che nascita, malattia, vecchiaia e morte sono mali da combattere." Una persona veramente istruita, di grande conoscenza, dovrebbe conoscere questi quattro tipi di sofferenza: la sofferenza di nascere significa che dopo che questo corpo è finito dobbiamo prenderne un altro. Come viene costruito il corpo, come si sviluppa? Nel grembo della madre. Il padre dà il seme che contiene l'essere vivente e la madre lo riceve e ne sviluppa il corpo. Questa è la legge della natura. Si deve vivere dentro la madre - compressi, senza aria, imprigionati in un sacchetto - per almeno dieci mesi [lunari]. Prova a pensare di essere imprigionato in un sacco e messo in un contenitore stagno,

sigillato, ti piacerebbe? Moriresti in tre secondi, ma la soluzione è così perfetta, per legge di natura, che il feto respira con il respiro della madre e viene nutrito quando la madre mangia.

Anche se il feto è inconsapevole, lo sviluppo del corpo continua. Questo è ciò che predispone la natura ma voi non siete in grado di farlo. È per la grazia di Dio che il bambino vive. Altrimenti nessuno vivrebbe in quella condizione. Fate una prova. Prendete una persona qualsiasi e chiudetela in un ambiente stagno. Morirà in tre secondi. Si soffre anche quando si muore, quando si è malati o vecchi. Io sono vecchio e in un modo o nell'altro sostengo questo corpo con i massaggi, con le medicine, con questo, con quello. Questo corpo non è più come quello di un giovane. È un corpo che soffre. Per natura non appena superi i cinquant'anni cominci ad essere vecchio e quando hai più di settant'anni sei completamente vecchio e devi soffrire a causa della vecchiaia. Puoi cercare di mantenere questo tuo corpo vecchio, ma c'è da soffrire. Un giovane non può capirlo ma chi è vecchio sì.

Si soffre per la vecchiaia, si soffre per nascere, si soffre per morire e si soffre per le malattie. Si può essere orgogliosi dello sviluppo della propria conoscenza, pensando di aver risposto a tutte le domande, ma nella *Bhagavad-gita* Krishna dice: "Non pensare così, non essere sciocco. Questi problemi ci sono. Che cosa puoi fare?" Questa è la conoscenza. Quando il coniglio incontra il cacciatore e comprende: "Ora la mia vita è in pericolo," chiude gli occhi e pensa: "Ora il problema è risolto," [Risate] e tranquillamente viene ucciso. Capite? Nello stesso modo i problemi ci sono, ma noi chiudiamo gli occhi: "Oh, non c'è alcun problema. Siamo molto felici." Questa si chiama maya, illusione. Il problema non è risolto, ma le persone pensano che i problemi si risolvano chiudendo gli occhi. È così.

Lo *Srimad-Bhagavatam* (11.9.29) dice:

*labdhva su-durlabham idam bahusambhavante
manusyam artha-dam anityam apiha dhirah
turnam yateta na pated anu-mrityu yavan
nihsreyasaya visayah khalu sarvatah syat*

"Dopo moltissime nascite e morti si raggiunge la rara forma di vita umana, che, sebbene temporanea, offre l'opportunità di ottenere la più alta perfezione. Così un essere umano sobrio dovrebbe sforzarsi, senza perdere tempo, di raggiungere la perfezione suprema della vita finché il corpo, che è sempre soggetto alla morte, è ancora in vita. Dopo tutto, la gratificazione dei sensi si può trovare perfino nelle specie di vita più basse, mentre la coscienza di Krishna è accessibile soltanto all'essere umano."

C'è un processo evolutivo che è confermato dalla letteratura vedica, ma che non coincide esattamente con la teoria di Darwin. L'essere vivente evolve dal più basso livello di vita animale a quello più alto. Abbiamo ottenuto questa forma umana dopo molte, molte vite di tipo inferiore. Essa è molto rara. Ci sono 8.400.000 forme di vita. Tra di esse le forme umane sono 400.000; se confrontate con quelle animali questo numero è molto piccolo. Tra di esse ci sono molti esseri umani non civilizzati, che sono quasi degli animali. Poi ci sono gli esseri civili come noi. Tra questi, molti non sanno che cosa significhi la vita spirituale. Questo è affermato nella ***Bhagavad-gita*** (7.3). Tra migliaia di uomini solo uno cercherà la soluzione al problema della vita. Non tutti. La maggior parte non conoscono nemmeno il problema, né se ne occupano. Essi pensano: "Va bene, lasciamo che ci siano i problemi. Abbiamo questa vita e vogliamo godere dei nostri sensi." Sono quasi come animali, ma coloro che si chiedono come risolvere il problema sono davvero esseri umani. Gli altri non sono neanche esseri umani. Sono quasi animali.

Ora avete questa opportunità. Questo corpo dovrebbe essere utilizzato in modo opportuno per risolvere il problema. Se ci abbandoniamo semplicemente al susseguirsi delle nascite e delle morti, ai diversi tipi di corpo, non diamo prova di vera intelligenza. Non è affatto intelligente. La forma umana deve essere utilizzata per risolvere il problema. Questo è lo scopo della civiltà vedica, che si concentra sulla soluzione dei problemi e non sulla loro creazione. Vivere in modo materialistico significa ingrandire i problemi e crearne di nuovi. Non è una civiltà umana perfetta. La civiltà umana perfetta è sedere calmi e tranquilli per riflettere in modo razionale: "Come posso risolvere il problema? Come otterrò la conoscenza necessaria?" Questo è il senso della forma umana. L'intero insegnamento vedico è: "Ora devi utilizzare questa forma di vita per trovare una soluzione. Non morire come un cane o un gatto."

Vi ringrazio moltissimo.

