

Il potere delle parole

Bollettino di Psicologia - Ott/Nov 2007 - n. 16

*A cura del Centro Studi di Psicologia e Psicoterapia
Viale dei Primati Sportivi, 50
ROMA*

www.caterinacarlioni.it

&

www.scrittura-creativa.it

DIRETTORE RESPONSABILE

Elisabetta Mastrocola giornalista e scrittrice

elisabetta.mastrocola@alice.it

EDITOR

Caterina Carloni psicologa e psicoterapeuta, Ph. D. Hindo-Vedic Psychology

caterina@caterinacarlioni.it

AUTORI E COLLABORATORI:

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

IN QUESTO NUMERO:

LE QUALITA' DELL'INCONTRO

LE NEWS D'AUTUNNO

PREGHIERA SEMPLICE

LA PSICOLOGIA DELLA BHAKTI

L'AMICIZIA

IL LUCCHETTO, LA PORTA E IL CAMPANELLO

Preghiera semplice di San Francesco d'Assisi

PENSIERI E PAROLE

L'amicizia di Elisabetta Mastrocola

HINDO-VEDIC PSYCHOLOGY

Il potere magico dell'amore di Caterina Carloni

LA PAROLA AI LETTORI

Racconto la mia esperienza di M.G.

L'ANGOLO DELL'ARTE

Il lucchetto, la porta e il campanello di Umberto
D'Arceto

LE NEWS

Preghiera semplice di San Francesco d'Assisi

Signore,
fai di me uno strumento della tua pace.
Dove c'è odio che io porti l'amore.
Dove c'è offesa che io porti il perdono.
Dove c'è discordia che io porti l'unione.
Dove c'è errore che io porti la verità.
Dove c'è dubbio che io porti la fede.
Dove c'è disperazione che io porti la speranza.
Dove c'è tristezza che io porti la gioia.
Dove ci sono tenebre che io porti la luce.
O Divino Maestro,
che io non cerchi tanto di essere consolato,
quanto di consolare.
Di essere compreso,
quanto di comprendere.
Di essere amato,
quanto di amare.
Poiché è dando che si riceve,
dimenticandosi che si trova comprensione,
perdonando che si è perdonati,
morendo che si risuscita alla vita eterna.

PENSIERI E PAROLE

a cura di Elisabetta Mastrocola



Niente è più significativo al mondo dell'incontro maschile e femminile. Né gli uomini né le donne possono esistere senza i due principi che rappresentano sono potenti, attivi e creativi. Si nutrono l'un l'altro allo scopo di creare. Ma quello che non sanno è l'attitudine da avere, il modo in cui considerarsi per vivere nell'armonia, la bellezza, la pienezza, invece di provocare continuamente dei disordini e delle tragedie. L'intero universo è in movimento grazie alle forze che si sviluppano da questi due principi quando sono in presenza l'uno dell'altro. Orientate convenientemente, queste forze arrivano a proiettare dei fasci luminosi di una tale potenza che possono produrre dei fenomeni di un'importanza cosmica.

OMRRAM MIKHAËL AÏVANHOV
PENSIERI QUOTIDIANI 2008

Edizioni Prosveta

L'AMICIZIA

“L'amicizia non è niente altro che una grande armonia di tutte le cose umane e divine, insieme con la benevolenza e l'affetto; davvero non so se, eccettuata la sapienza, sia mai stato dato all'uomo dagli dei immortali, niente di meglio di essa.”

così scrive Cicerone nel trattato “L'amicizia”.

Fra tutte relazioni umane l'amicizia è forse la più bella, perché gratuita, disinteressata, affrancata da obblighi, al di sopra delle differenze sociali e misteriosa come l'amore.

A leggere il testo di Cicerone si rimane meravigliati dall'attualità delle sue osservazioni, perché il bene che nasce da questo sentimento così profondo fra due o più persone, ha la peculiarità, per l'influenza che la ricchezza della sua virtù largisce, di estendersi ad una cerchia più ampia, alla società, allo stato.

Sembra crearsi a questo punto, un ponte tra il mondo antico dell'epoca romana e questo nostro tempo percorso da cambiamenti accelerati e radicali e intriso di tecnologie e ricerca interiore, dal desiderio di relazioni più autentiche, dal bisogno di recuperare un senso di umanità.

Vacillano gli stanchi modelli familiari, quando siamo ancora incerti sull'alternativa da costruire. Si allacciano e si rompono rapporti sentimentali con una facilità impressionante, lasciandoci disorientati.

In tutta questa confusione cresce un'idea di amicizia come base solida di relazione, come affetto ed esperienza da riprendere e da rivalutare, non come sostituzione e per colmare una mancanza, ma come valore aggiunto e perché no? estendendone il concetto, come progetto di collaborazione in un mondo che potrebbe sostituire la parola globalizzazione con la parola AMICIZIA.

Elisabetta Mastrocola

HINDO-VEDIC PSYCHOLOGY



MEDICAL TEAM MAGAZINE
Anno 6 - Numero 2 - apr/set 2007

-----seleziona l'articolo-----

Medicina non convenzionale



Dott.ssa
Caterina Carloni
Psicologa e
Psicoterapeuta
Ph.D. in Hindo-
Vedic Psychology

Anno 6 -
Numero 2
apr/set 2007

*«Colui che vede
tutti gli esseri
viventi
ricordando che
Io sono
presente in
ognuno di loro, e
offre il dovuto
rispetto a tutti
prendendo
rifugio in questa
conoscenza*

Il potere magico dell' Amore

*Trasformazione e ampliamento di coscienza secondo gli Insegnamenti dei
d'Occidente*

della Dott.ssa Caterina Carloni

*Un dato incontrovertibile che emerge dalle ricerche scientifiche condotte
sull'efficacia e sull'utilità della psicoterapia è costituito dall'importanza im-
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 l'operatore 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 della sofferenza psichica.

Il concetto di salute mentale sembra acquistare un significato molto più profondo dell'evidente funzione di sblocco e di crescita svolto dal riconoscimento e



*divina, è
considerato
veramente
saggio»
[11.29.13 S.B.]*

sentimenti d'affetto, di dedizione e di abbandono.

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

Non è un caso se una gran mole di ricerche, condotte da autori appartenenti a diverse discipline, ha dimostrato la funzione di primo piano svolta dall'empatia, cioè la capacità di identificarsi con l'altro, nel favorire, seppure con implicazioni complesse, l'efficacia di un'azione. Molti studi sono stati compiuti anche sul fenomeno del transfert, inteso come lo spostamento di affetti da una rappresentazione all'altra, in seguito come un mezzo e come indispensabile strumento terapeutico per scoprire le resistenze e le difese. Ma il transfert, concepito come processo mediante il quale una persona, su suggerimento, riattiva pensieri e condotte originariamente rivolte a persone della propria vita comune a diverse situazioni interpersonali e caratterizza il modo di condurre la relazione. Risanare tali comportamenti equivale a sviluppare un alto senso di responsabilità e comprensione del vero scopo della vita.

Un grande santo e mistico come San Paolo, nel suo indimenticabile Inno alle Lettere ai Corinzi, proclama che «Anche se parlassi le lingue degli angeli, ma non avessi l'amore, sarò come bronzo che risuona o un cembalo che tintinna, e anche se avessi il dono della scienza, e anche se possedessi la pienezza della fede come se scalassi le montagne, ma non avessi l'amore, non sarei nulla».

I testi classici dell'antica psicologia indovedica sono ancora più espliciti. La tradizione monumentale della tradizione bhaktivedantica, afferma la superiorità assoluta dell'amore [letteralmente "via dell'Amore"] nel processo di integrazione e realizzazione. Il vero trattamento psicologico, secondo questa scuola, non può prescindere dalla purificazione della coscienza che inizia dallo sviluppo di un sentimento positivo verso la Divinità e al Maestro, e poi, per naturale estensione, a tutte le creature.

Scrive il Prof. Marco Ferrini, Presidente e fondatore del Centro Studi Bhaktivedanta: *«L'educazione ad amare è fondamentale nella vita di ognuno. Questo sentimento non si insegna direttamente perché non lo si può insegnare o apprendere per via teorica; si apprende sperimentandolo, vivendolo. L'amore è forza viva, gioia radiante e luminosa che libera dalla schiavitù degli automatismi mentali, lontano dal fallimento. È quel sentimento che permette di superare ogni altra emozione e sentimento negativo: invidia, paura, odio. Veda insegnano che, se non puntiamo su amore universale e divino, non potremo mai trovare soddisfazione neanche nelle relazioni umane. per una coscienza evoluta risulterà un contraddittorio e riduttivo amare qualcuno e altri no, amare i nostri figli e non altri, amare i nostri genitori e non curare i genitori degli altri. Amare vuol dire amare il prossimo tuo come te stesso» è un insegnamento grande, che non va mutato in un insegnamento umano: significa infatti amare tutte le creature».*

[LA LEADERSHIP DEL BENESSERE - EDIZIONI CSB].

Molti straordinari esempi di "terapie dell'Amore" ci vengono, d'altro canto, tutto il mondo.

La raccolta di fiabe che costituisce il libro delle Mille e una notte racconta di trasformazione di coscienza attuato per mezzo dell'ascolto di narrazioni purificano e guariscono le vecchie ferite psicologiche di un re tradito.

Dopo tre anni e mezzo di "terapia dell'ascolto", la narratrice [Sharazad] e Shariyar] si sposano, cessano le esecuzioni capitali e si celebra una grande

Il mito di Amore e Psiche illustra il processo di realizzazione di una vera conoscenza, consapevolezza e coraggio. Psiche verrà accolta nell'Olimpo e essere scesa nell'Ade e aver realizzato la natura divina del suo amato.

Il libro di Tobia della tradizione ebraica è un altro esempio di come il ricorso profonda di sé con il Sé universale produca evoluzione e conquista della fe

Qui, il superamento delle prove dei protagonisti, Tobia e Sara, si realizza un'entità celeste, l'angelo Raffaele, che guarisce dalla cecità il padre di To spirituale], libera Sara dal demone Asmodeo [gli ostacoli interiori] e procura umani] alla coppia.

L'Amore, come la magia, è trasformazione di coscienza

LA PAROLA AI LETTORI

Racconto la mia esperienza.....

È con grande piacere che scrivo riguardo quello che ho avuto l'occasione di imparare a proposito dell'argomento "alimentazione".

Ebbene, ho imparato come, anche in questa difficile materia, l'unica guida sicura a cui affidarci siamo proprio noi stessi! Come?

"Ascoltandoci" di più, riconoscendo con attenzione i segnali che il nostro corpo ci manda. Dobbiamo concentrarci sul capire perché siamo affamati, distinguendo i reali segnali di fame da quelli che provengono dalle nostre emozioni o stimoli esterni, prendendo dei veri e propri appunti sulle nostre sensazioni.

Si tratta di riappropriarci di una parte di noi stessi sepolta sotto cumuli di esperienze legate al cibo, che hanno rovinato il giusto rapporto con il mangiare.

Scopriremo così che spesso abbiamo comportamenti non salutari, che sembrano far parte inevitabilmente di noi, a cui invece finalmente sapremo dare una spiegazione e, con tempo e pazienza, anche una soluzione, perché sapremo interpretare con chiarezza i nostri istinti.

In questo modo, si potrà tentare, con tranquillità, di ritrovare il giusto equilibrio con il cibo, che non rappresenterà più un nemico per la nostra linea o l'unico amico nei momenti bui. Riacquisterà il suo ruolo, che è quello di assicurarci sostentamento e salute fisica e mentale, ricordando sempre che la salute.....non ha un peso ideale!!!

By M.G.

Ringraziamo di cuore per questa testimonianza, che si riferisce al precedente numero dedicato all'alimentazione, ricordando che questo spazio è a disposizione di tutti coloro che desiderano esprimere pareri, dare suggerimenti o semplicemente raccontare la propria esperienza. Scriveteci!!!!



L'ANGOLO DELL'ARTE

a cura di Umberto d'Arceto



Lo studio



entrata e campanello

Titolo: Con l'amore tutte le catene crollano e si spezzano: **apprendo** tutti i lucchetti

Son partito dal paese ero allegro e spensierato,
arrivando a Roma mi sono fermato;
ho visto un bel portone, mi son detto! uno studio mi ci faccio.

Con quattro sassi e un mattone mi son costruito un localone:
dal didentro mal si respirava. Un gran motore gli ho applicato,
da una parte entra il venticello e dall'altra esce incatenata;
perché? con un lucchetto l'han fermata.

Ho protestato con ragione: man risposto che l'aria non era contemplata.

Nel passaggio dell'entrata la bicicletta è stazionata,
con mia grande delusione, con il campanello non

posso più suonare una canzone.

La chitarra aveva quattro corde, però una si è spezzata,
nel portoncino i suonatori son rimasti solo in tre.
Se guardate con attenzione dal di dentro c'è un altro portoncino
chiuso a chiave: con lucchetto; solo per lo scomodo coloraro.
Dal disotto lui sta;
ed entrare lui non potrà.

Se si trovasse un buontempone spensierato
sbarazzino potrebbe sfondare " stù casino ".

Se fosse venuto uno sconquassone sarebbe crollato il palazzone,
e avrei perso il milione,
che di anni lui ne aveva e pioveva da tutti i lati.

con un mio strattagemma, con quattro spatolate una giustatina è stata fatta
la toppa sopra il tetto e stata messa e riparata.

Con una grande pennellata il palazzone nuovo è tornato
ma il lucchetto non s'è levato,
lì e rimasto di guardia al coloraro con scritto: e vietato, l'entrata.
" NON DISTURBATE " II DI SOPRA DORME: PROPRIETA' PRIVATA.

Umberto d'Arceto Pedroni
Roma 13 luglio 2007
Nuova e inedita

la galleria d'arte del Maestro Umberto d'Arceto si trova a Campo de' Fiori
in Via dei Cappellari, 12 www.umbertodarceto.it e-mail: accademiasf@tin.it

NEWS NEWS

corsi continui

CORSO DI ARTETERAPIA

Con Arteterapia si intende l'uso delle arti e di altri processi creativi per promuovere la salute psicofisica e favorire un cammino di autoconoscenza e di libertà dai condizionamenti.

La memoria delle antiche civiltà e culture è, infatti, strettamente legata alle testimonianze artistiche degli uomini che tramandarono la loro personale interpretazione degli eventi. Quadri, libri e sculture sono la conferma del potere che risiede in ognuno di noi nel determinare la qualità dell'esperienza vissuta e nel renderla sempre attuale; inoltre, dimostrano la fondamentale dipendenza del mondo fenomenico dai ricordi, dalle abitudini, dai pensieri e dalla fantasia.

La **FINALITA'** del corso non è soltanto quella di dare strumenti operativi a tutti coloro che sono impegnati in attività di comunicazione, insegnamento e counseling, ma anche di offrire un metodo introspettivo divertente e piacevole, alla portata di tutti.

Programma: le tecniche grafiche, il racconto, il potere delle parole, la musica, la visualizzazione, il gioco, l'evocazione, il collage, le identità nascoste.

COSTO : 35 euro ad incontro
iscrizioni aperte tutto l'anno

MODALITA': **incontri settimanali il martedì dalle 11 alle 12.30**

Le tecniche arteterapiche sono utilissime per cominciare un percorso di autoesplorazione o per affrontare crisi esistenziali. Il corso consente, inoltre, di operare con maggiore professionalità e competenza nel campo dell'educazione, dell'assistenza, del counseling e della comunicazione.

Su richiesta verrà inviato il programma dei contenuti di ogni incontro.

E' previsto il rilascio di un attestato di frequenza per chi partecipa a più di 10 incontri.

Per ulteriori informazioni:

Dr. Caterina Carloni tel. 0654210797 - 3395258380

www.caterinacarlioni.it

caterina@caterinacarlioni.it



corsi continui

CORSO DI YOGA NIDRA

Un metodo facile per ritrovare L'AUTOCONTROLLO, L'INDIPENDENZA DAL CIBO E DAL FUMO e vincere le resistenze interne che ostacolano la REALIZZAZIONE DELLE ASPIRAZIONI PERSONALI.

Lo Yoga nidra è una semplice ma efficace tecnica basata su pratiche di rilassamento mentale, emozionale e fisico. E' adatta a tutti, e viene utilizzata per armonizzare l'inconscio profondo, per risvegliare il potenziale interiore e come tecnica meditativa.

In particolare, questo metodo si è rivelato estremamente potente nel modificare abitudini mentali cristallizzate e smantellare i blocchi che impediscono il coronamento dei desideri profondi.

Consiste in uno stato di sonno dinamico in cui si rimane consapevoli e vigili, si ricevono intuizioni che portano a trovare le risposte di molti problemi e si apre un canale che libera progressivamente la mente dai suoi condizionamenti.

COSTO: 35 euro ad incontro

Iscrizioni aperte tutto l'anno

MODALITA': Incontri settimanali tutti i giovedì dalle 11 alle 12.30

Per informazioni:

Dr. Caterina Carloni tel. 0654210797 - 339525830

www.caterinacarlioni.it

caterina@caterinacarlioni.it



NUOVO CORSO ON LINE

"IL RACCONTO CHE GUARISCE"

Scrivere rappresenta per molti una modalità privilegiata di comunicazione e di elaborazione dei propri pensieri. Non tutti conoscono, tuttavia, il potenziale

"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
e visitate il sito www.scrivtura-creativa.it

Tel. 0658204323 - 3335298204

Qualora non desiderasse più ricevere informazioni dal nostro bollettino on line di psicologia "IL POTERE DELLE PAROLE" scriva per favore all'indirizzo info@caterinacarlioni.it indicando la sua e-mail.

