

# *IL POTERE DELLE* **PAROLE**

*Bollettino di Psicologia -Luglio 2007 - n. 14*

*A cura del Centro Studi di Psicologia e Psicoterapia  
& del Laboratorio di scrittura creativa*

*ROMA*

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

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

DIRETTORE RESPONSABILE

**Elisabetta Mastrocola** giornalista pubblicitaria

[elisabettamastrocola@kcreativita.it](mailto:elisabettamastrocola@kcreativita.it)

EDITOR

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

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

AUTORI E COLLABORATORI:

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

SPECIALE **LA CASA**

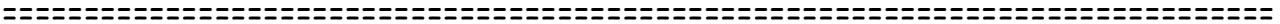
*IN QUESTO NUMERO:*

**Una casa per il Sé** di Elisabetta Mastrocola

**Bioarchitettura Vastu** di Alessandro Checchi

**La Casa** di Umberto D'Arceto

**I luoghi della memoria** di Caterina Carloni



# *PENSIERI E PAROLE*

*a cura di Elisabetta Mastrocola*

Vieni Vesta, a vivere in questa Bella Casa.  
Vieni con affettuosi sentimenti d'amicizia.  
Porta la tua intelligenza,  
la tua Energia, la tua Passione  
per unirli con la tua Buona Opera.  
Brucia sempre nella mia Anima.  
Qui sei la benvenuta.  
Ti ricordo.

Inno omerico

## **UNA CASA PER IL SE'**

Casa, rifugio, nido, estensione di sé, laboratorio, terreno fertile per la creatività e per il raccoglimento interiore, per la condivisione di ciò che si possiede con chi si ama...

Quanto è importante riuscire a creare nella propria casa un ambiente che ci accolga e che ci rassomigli, perché, per quanto piccola e provvisoria, rappresenta la sintesi di un adattamento del mondo interiore alla forma esteriore.

Ci sono persone che amano stare in casa - nella propria - altre che la sfuggono, e il rapporto che abbiamo con la casa ci dice molto del rapporto che abbiamo con noi stessi e del modo in cui interagiamo con gli altri. Dalla casa di una persona si può conoscere molto della sua vita: cosa ama, cosa ignora, cosa accetta, cosa attrae, cosa rifiuta, come accoglie l'ospite, lo sconosciuto, il nuovo...

L'arte del Feng- Shui, che si traduce in altre tradizioni in discipline analoghe, ha lo scopo di insegnarci a rendere la nostra abitazione un luogo salutare e gradevole, ma pur essendo un aiuto fondamentale non è ancora abbastanza, perché è necessario andare ancora più in profondità per cercare di creare quello spazio vitale autenticamente nostro che ci circonda come un'aura protettrice e benefica. Si crede che per realizzare la casa dei sogni (c'è sempre una casa dei sogni) occorra avere più

denaro di quello che si ha... vivere in un altro luogo... avere più tempo... ma se dobbiamo comprare un tovaglia - la più semplice che ci sia - siamo noi a deciderne il colore e la consistenza. Siamo noi a sistemare un mobile in un modo anziché in un altro, a mettere un quadro, un poster, un disegno, dei fiori, a creare oltre agli angoli "utili" un angolo speciale per la bellezza e il ringraziamento. Siamo noi che possiamo coordinare in maniera del tutto originale ciò che si potrebbe semplicemente aggiustare.

Possiamo fare un esercizio interessante, una specie di Feng-Shui personalizzato: guardiamo la nostra casa come se la vedessimo per la prima volta; descriviamola cercando di dare un significato alla disposizione che abbiamo scelto, accettato, o subito; leggiamo il significato dei colori, degli oggetti, la loro natura e il loro senso. Quali sono le cose che usiamo frequentemente? Quali saltuariamente? Quali mai? Quali cose sono utili? Quali amiamo guardare? Cosa ci fa compagnia? Cosa ci sostiene? Da questa lettura possiamo riflettere sulle cose che ci portiamo dal passato. E questi oggetti, questi indumenti, questi mobili sono nella nostra casa perché rappresentano le

nostre radici o perché siamo incapaci di distaccarcene? Ci fanno bene o ci fanno male?

Ciò che acquistiamo ci parla del presente: ci piace?

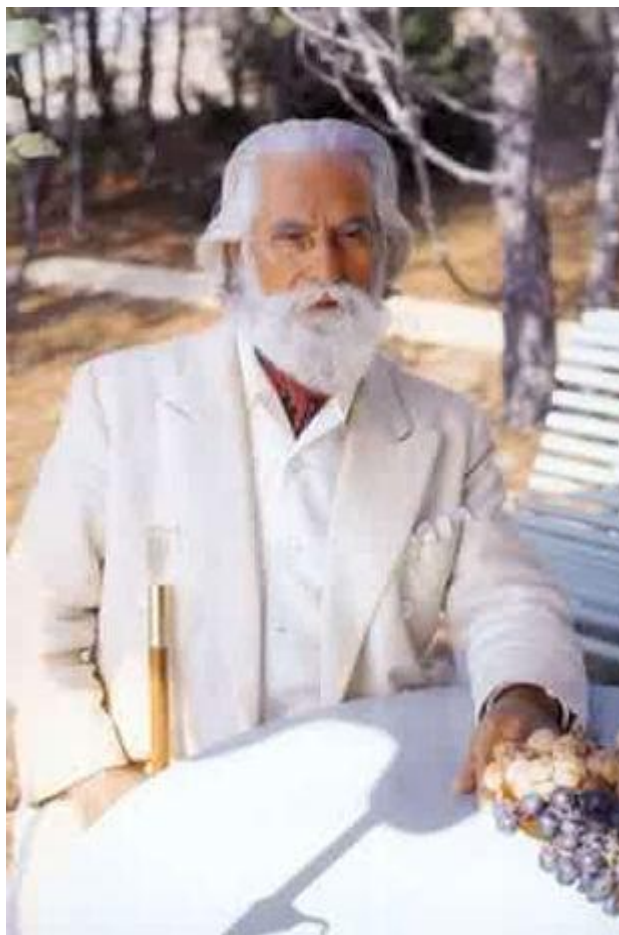
Come ci apriamo all'accoglimento del nuovo?

Come ci adattiamo al cambiamento?

La nostra casa, o la nostra stanza se abbiamo potere decisionale solo per la nostra stanza o per uno spazio più piccolo, ci dice molto, e ci fa comprendere, secondo la legge di corrispondenza, che se vogliamo portare dei cambiamenti nella nostra vita, possiamo cominciare a pensarli e a "crearli" già con la nostra casa, con il nostro spazio.

Elisabetta Mastrocola

## CHE COSA CI INSEGNA LA CASA



Torniamo ora alla questione della casa. Ci vivete tutti i giorni e non avete mai riflettuto su tutto quanto essa può rivelarvi di profondo. Direte: "Che? Una casa... Ma è una cosa tanto semplice!" Infatti è vero, tutti hanno visto delle case. Ma chi pensa che tutto quello che si trova attorno a noi, tutto quello che ci necessita per vivere, tutto quello che facciamo ha un senso profondissimo? E' il grande libro della natura. I nostri gesti, le nostre abitudini, contengono tutta la scienza esoterica, ma occorre saperli decifrare, occorre avere occhi capaci di vederli e di leggerli.

Quando si costruisce una casa, come si procede? Dapprima si fa un progetto, un piano. Questo piano esiste anzitutto nel mondo delle idee, nel piano invisibile, poi lo si progetta sulla carta, cioè sul piano fisico. Quando il piano è realizzato, ci si procura i materiali e infine si fanno venire gli operai che devono costruire la casa, cioè mettere in opera il piano. Vi sono quindi tre tappe: il piano, la ricerca dei materiali e la costruzione. E quando si comincia a costruire, che cosa si fa? Si costruisce prima il tetto? No. Si comincia dalle fondamenta, dalla base. Voi pensate che sia evidente... No, non è così evidente. In realtà, ce ne sono pochissimi che hanno capito. Dopo le fondamenta, si costruiscono i muri e infine il tetto. Per l'esterno della casa si procede dunque dal basso verso l'alto. E per l'interno, che cosa si fa? Ci si occupa dapprima di

pulire il pavimento? No. Si comincia dal soffitto, poi si dipingono le pareti, si lavano i vetri e infine si scopa e si dà la cera al pavimento. Quindi, per l'interno, al contrario, si procede dall'alto verso il basso. Infine, quando tutto è finito, ci si occupa del lato estetico, cioè si appendono i quadri alle pareti, le tende alle finestre, ecc...

Per l'esterno si lavora dal basso in alto, per l'interno dall'alto in basso. La casa ci insegna quindi come lavorare con le due correnti dell'evoluzione e dell'involuzione. Tutto quel lavoro di costruzione e di sistemazione della casa è riassunto e simboleggiato con due triangoli che si compenetrano per formare il sigillo di Salomone. Questo simbolo del sigillo di Salomone contiene un'intera scienza. Esso ci rivela come Dio ha creato il mondo e come noi stessi dobbiamo lavorare. Ci insegna anzitutto che noi non dobbiamo applicare gli stessi metodi per la nostra vita esteriore e per quella interiore, ma che, nel piano fisico, dobbiamo lavorare dal basso in alto mentre nel campo della vita interiore dobbiamo cominciare dall'alto per finire in basso. Vi stupisce questo? ... Se volete riuscire nel piano fisico, dovete lavorare in base alle leggi dell'evoluzione e cominciare dal lato solido, materiale, per giungere poco a poco alle cose più sottili. Per contro, quando dovete lavorare nel piano psichico, interiore, bisogna cominciare dall'alto, cioè da quanto è più sottile, luminoso, divino, finendo con ciò che è visibile, tangibile, concreto. Ma chi sa lavorare in questo modo? Quando si tratta di costruire una casa, naturalmente lo si sa, ma per applicare le stesse regole nell'esistenza, si può dubitarne.

Nel piano materiale, per avere delle aziende, delle industrie, dovete lavorare in base alle leggi dell'evoluzione, cioè costruire una base solida, resistente. Ma per costruire nel mondo invisibile, psichico, se non avete un tetto solido, la base crollerà. Infatti, nel campo interiore, spirituale tutto è invertito; come se la base si trovasse in alto e il tetto in basso. Dovete quindi costruire le cose nella vostra testa per anni e anni prima di voler farle scendere nel piano fisico; e poiché occorre molto più tempo per far scendere queste costruzioni spirituali nel piano fisico bisogna lavorarvi molto a lungo in anticipo perché esse possano un giorno materializzarsi. Questo movimento dall'alto al basso ci insegna come Dio ha creato il mondo. Direte: "Ma come lo sapete?" Lo sappiamo attraverso i grandi Maestri che si istruivano legandosi alle entità divine e che ce l'hanno trasmesso. Dio si è manifestato, dice la tradizione; Egli è uscito da Sé stesso. Dopo questo primo movimento di discesa che si chiama involuzione, c'è stato un movimento di ritorno, durante il quale Dio è rientrato in Sé stesso e questo si chiama evoluzione. Secondo i Saggi, Dio esce e poi rientra in Sé... Sono processi che si snodano per miliardi di anni.

*Tratto da "L'ARMONIA" di OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV - Ed. Prosveta*

---

# *PSICOLOGIA      INDOVEDICA*

Per questo numero dedicato alla casa ho interpellato un vero esperto nel campo della bioarchitettura, il Prof. Alessandro Checchi, docente di Vastu presso il Centro Studi Bhaktivedanta. Con la speranza di una progressiva diffusione di ideali di vita ecologici e di una sempre maggiore consapevolezza degli spazi che abitiamo e che ci ospitano, ecco qui un suo importante contributo.

## *BIOARCHITETTURA VASTU dall'India l'armonia degli spazi domestici*



Il termine sanscrito *Vastu* indica uno spazio abitativo equilibrato in tutte le sue parti e nelle sue funzioni, in sintonia con le leggi della natura e le energie dell'universo. Ogni attività può trovare una sua precisa, ordinata collocazione all'interno dell'organismo della casa in armonia con le qualità energetiche che pervadono il livello macro del cosmo, in un rapporto fecondo fra terra e cielo.

Nell'intenso scambio fra l'individuo e il suo ambiente, le forze attivate con il *Vastu* favoriscono un positivo flusso velocizzato di energia vitale *prana* che agisce su un

antico *quantum* di memoria collegato al piano della psiche umana. Si crea così intorno alla persona un involucro di energia in grado di espandere qualità di armonia, equilibrio e soddisfazione. Le regole classiche del *Vastu* possono essere tradotte in termini accessibili ad una comprensione scientifica quali elettromagnetismo, gravità, luce, radiazione, raggi cosmici. Quest'universo è infatti interamente costituito di onde, è energia vibrante. *Vibrazioni, onde, suono e luce*, i quattro parametri del *Vastu* per valutare la natura e lo stato di salute di un'abitazione, per elevare e compensare le qualità che la rendono sana o contaminata.

*Arch. Alessandro Checchi (Ph. D. Hindovedic Psychology)*

*Docente di Architettura bioecologica Vastu presso il  
Centro Studi Bhaktivedanta - Accademia delle Scienze Tradizionali dell'India.  
achecchi@c-s-b.org*



=====

## ***L'ANGOLO DELL'ARTE***

**a cura di Umberto D'Arceto**

Titolo: Composizione astrale

Tecnica: Olio su cartoncino  
"Arte Musiva"

Cm. 70x60

Anno: 1994



## LA CASA

La casa, la casa è un cumulo di mattoni  
uno sopra l'altro,  
intrecciati che compongono un muro.

Attaccato al muro si inchiodano tante cose,  
per esempio:  
pensieri, desideri, racconti, delusioni, speranze, tormenti.

Come tante altre cose,

cose che si possono staccare;  
si possono staccare; i pensieri le paure e le delusioni:  
i rimproveri ricevuti,  
le immaginazioni inesistenti.

I tormenti che ti attanagliano la vita.  
Gli amore mai avvenuti o desiderati mai compiuti;

perché sono rimasti nella mente;  
che non ha mai potuto sviluppare,  
per la paura o la vergogna,  
di possedere una cosa che ti sembrava troppo grande:  
per il tuo pensiero.

Ma soltanto con un colpo di frusta della tua volontà  
potresti ottenere tutto;  
basta volerlo con fermezza.

La parete di una casa è costruita anche nella mente  
di una persona;  
che ci vive dentro.

Si sente mancare lo spazio;  
il posto dove si trova diventa sempre più stretto,  
si comincia a pensare che non ha la larghezza  
sufficiente per abitarci: nella casa.  
E' troppo poco lo spazio, allora si esce; nel nulla.

**Umberto d'Arceto Pedroni**  
**Lirica inedita**  
**e vietata la riproduzione**  
**Roma 04-06-2007**

**Il Maestro Umberto d'Arceto vive e lavora a Roma**  
**La sua galleria d'arte si trova a Campo de' Fiori**  
**in Via dei Cappellari, 125**  
**[www. umbertodarceto.it](http://www.umbertodarceto.it)**  
**e-mail: [accademiasf@tin.it](mailto:accademiasf@tin.it)**

=====

# LA PAROLA AI LETTORI

*a cura di Caterina Carloni*

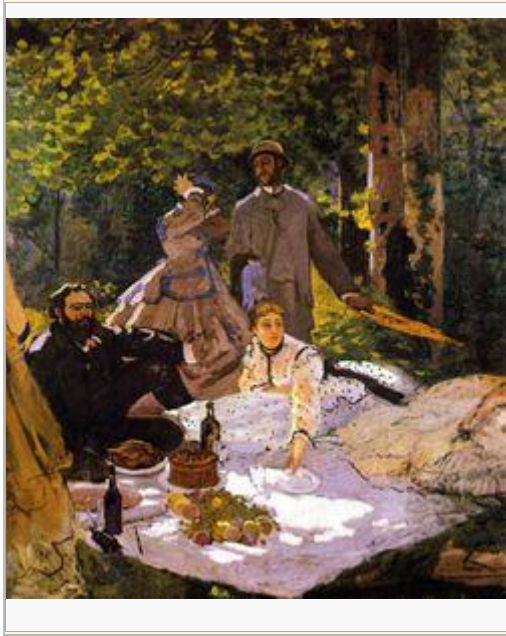


*Tutti i dipinti sono di Claude Monet*

Spesso sopprimiamo le sensazioni che proviamo di fronte a certi luoghi, così come sopprimiamo quelle nei confronti di certe persone. Ci può capitare, ad esempio, di non voler riconoscere o di reprimere le sensazioni di perdita e di dolore associate a un luogo. Magari siamo convinti che, se ci comportiamo così, queste sensazioni svaniranno. Ma non è sempre vero.

L'atto di sopprimere o di reprimere i sentimenti può assorbire energia che, dopo, non è più utilizzabile per una vita creativa. Inoltre, questa repressione può anche provocare uno stato d'ansia costante. Meglio affrontare le paure e liberare tutte le forze impegnate a nasconderle.

## i luoghi della memoria



L'obiettivo di questo esercizio è quello di visitare di nuovo, con la fantasia, i luoghi che sono stati molto importanti nella nostra esistenza, a riconoscere i sentimenti che ne derivano e a liberare l'energia dalle sensazioni represses.

## ESERCIZIO

Prendete un foglio e ripartitelo in 6 riquadri. Disegnate in ciascuno dei sei riquadri del poster i luoghi che sono stati molto importanti nel corso della vostra vita e che possono aver influito sul vostro modo di essere attualmente. Può trattarsi di luoghi orribili o bellissimi.

Possono essere stati grandi come il Grand Canyon o piccoli come una stanza da bagno o come la panchina di un parco su cui vi siete seduti molte volte.



Poi, insieme a un amico immaginario o a una persona con cui vi sentite liberi di confidarvi, rivisitate ciascun luogo in successione, sapendo di avere con voi un alleato, e ditegli come vi sentite ad essere di nuovo lì.



Potreste voler fare o dire qualcosa a qualcuno che si trovava originariamente in quel luogo, qualcosa che prima non avevate detto. Se volete, scrivetelo.

Questo può aiutarvi a definire meglio i sentimenti verso quel posto.

Sarò felice di leggere le e-mail di tutti coloro che vorranno raccontarmi la loro esperienza.

Ciao!

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

=====

# NEWS

A partire dal 21 settembre partono i corsi **ON LINE** di:

*Arteterapia (per apprendere tecniche e strumenti utili alla comunicazione interpersonale)*

*Educazione alimentare (con una dieta vegetariana ed esercizi per superare gli squilibri e ritrovare il peso naturale)*

*Visualizzazione creativa (per imparare ad interpretare i simboli e diventare autori del proprio destino)*

*Nel prossimo numero il programma dettagliato dei corsi e un servizio sulla cristalloterapia con un test per scoprire qual è la vostra pietra curativa*

Qualora non desiderasse più ricevere informazioni dal nostro bollettino di psicologia "IL POTERE DELLE PAROLE" scriva all'indirizzo [caterina@caterinacarloni.it](mailto:caterina@caterinacarloni.it) indicando la sua e-mail.