

Il potere delle parole

Bollettino on line di Psicologia e Attualità



Numero 46 Dicembre 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

Davide Mazzucco saggista e agente immobiliare

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:

FIABE E RACCONTI: la magia delle parole



SOMMARIO

IL QUADRO

"C'era una volta un principe che cavalcava alla luce della luna"
di John Bauer

TUTTE STORIE!

di Ornella Campo

LA CIVILTÀ DEL SOLE

Analogie, immagini, simboli: le fiabe

La fiaba, uno strano matrimonio tra il Bene e il Male
a cura di Elisabetta Mastrocola

C'ERA UNA VOLTA ...O FORSE C'E' ANCORA

di Giulia Abbate

L'OPINIONE

LA POESIA

di Leonardo Facchini

SCIENZA BHAKTIVEDANTICA

a cura di Caterina Carloni

IL TERAPEUTA DI CARTA (articolo pubblicato su *Orizzonti Vedici*, settembre 2011)

UNA GITA A...

STORIA E LEGGENDA MONFERRINA

di Davide Mazzucco

NEWS

CORSI

“Ci sono fra i ricordi d'ogni uomo, cose che non si raccontano a tutti, ma appena agli amici. Ce ne sono altre che neanche agli amici si raccontano, ma appena a se stessi, e per di più sotto suggello di segreto. Ce ne sono, infine, altre ancora che persino a se stessi si ha paura di raccontare, e di tali ricordi ogni uomo, anche ammodo, ne mette insieme parecchi”

Feodor Dostoevskij



BUONA LETTURA!

IL QUADRO



"C'era una volta un principe che cavalcava alla luce della luna"

illustrazione dello svedese **John Bauer** del 1914 per la fiaba *L'anello*, di Helena Nyblom

Tutte Storie!

di Ornella Campo

C'era una volta...

Bastano queste parole a evocare un atteggiamento di attesa e di ascolto, di curiosità e interesse, in adulti e bambini. Nessuno resiste al fascino di una storia, come sanno bene romanzieri, sceneggiatori, disegnatori di fumetti, creatori di *fiction*, registi, progettisti di videogiochi, pubblicitari e cantautori. Per J. S. Bruner (*La Fabbrica delle Storie*, Laterza), inoltre, praticamente nessun ambito della vita quotidiana è libero dalle influenze narrative: nelle aule di tribunali come a teatro, sulle pagine dei giornali come in TV, non si fa altro che raccontare storie. Perfino i bambini piccoli sanno quanto è importante saper raccontare la storia giusta al momento giusto, soprattutto se si è combinato un guaio e la si vuol fare franca; e chi non ha mai inventato storie per giustificarsi, alzi la mano.

La narrazione, secondo la psicologia narrativa, è una vera e propria modalità cognitiva, innata negli esseri umani, attraverso la quale le persone organizzano le informazioni provenienti dall'esperienza, le elaborano, le strutturano in forma di storie mirate a dare un senso a ciò che accade e infine ne deducono un *significato*, in base al quale compiono delle scelte e prendono delle decisioni. In questo senso, ognuno di noi elabora internamente una storia di cui è sia *protagonista* che *io narrante*: le culture di ogni latitudine e di ogni tempo hanno sempre fatto intuitivamente riferimento a questa realtà, proponendo storie per educare e istruire, sotto forma di parabole, aneddoti, metafore.

In tempi più recenti, grazie a D. Gordon (*Metafore Terapeutiche*, Astrolabio), al lavoro di Milton Erickson e al suo particolare approccio alla psicoterapia ipnotica (ripreso anche dai fondatori della Programmazione Neurolinguistica, J. Grinder e R. Bandler), si è molto diffuso l'uso della metafora in psicoterapia: attraverso questa pratica è possibile stabilire un contatto diretto e simbolico con l'inconscio di chi ascolta, elicitando nuove risorse e strategie di cambiamento.

"La parola è un gran signore, che con piccolissimo corpo e invisibilissimo, divinissime cose sa compiere; riesce infatti e a calmar la paura, e a eliminare il dolore, e a suscitare la gioia, e ad aumentar la pietà." diceva già, intorno al 400 a. C., Gorgia da Lentini. Ognuno di noi conosce intuitivamente la magia delle parole, che hanno effetti

molto potenti a livello emotivo e a livello pragmatico. Esse possono spalancare universi interi nell'immaginazione: quanto è diverso leggere un libro dal vedere un film tratto dallo stesso racconto? Parole - tratti d'inchiostro su una pagina bianca - fanno sì che la mente crei spontaneamente e immediatamente realtà dettagliate e ricche, non necessariamente identiche a quelle che qualcun altro potrà creare in risposta alle medesime espressioni.

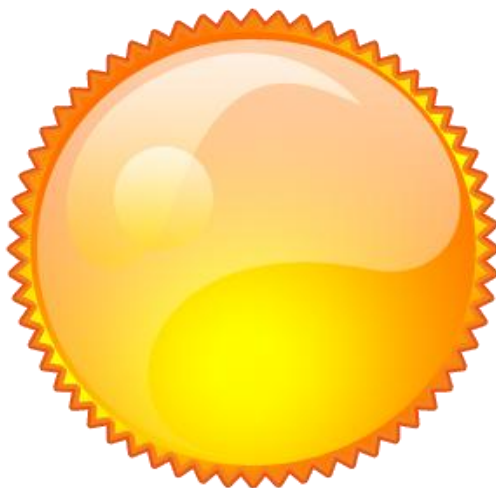
Le parole calmano e fanno infuriare, illudono, seducono, incitano, incoraggiano, donano prospettive, regalano armonie, evocano sensazioni ed emozioni... Ecco perché, dice ancora Bruner, "*nessun racconto è innocente*": contiene sempre in sé una prospettiva, una visione del mondo, un postulato, che con la dolcezza del "*C'era una volta...*" ci conduce come un affabile *Pifferaio Magico*.



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



Dizionario del Libro della Natura

*analogie, immagini, simboli**

LE FIABE

«Tutto ciò che può essere visto, toccato, misurato, contato, analizzato, classificato è certamente anche interessante, utile, indispensabile; eppure sentiamo che è insufficiente per riempire la nostra esistenza. La nostra anima ha bisogno del meraviglioso, e spesso ciò che si qualifica come irreali, in verità è assolutamente reale, più reale di quello che generalmente è considerato realtà. Non solamente i bambini, ma quanti adulti, se sono sinceri, riconoscono che le fiabe delle fate li pongono, almeno per un momento, in una sorta di rapimento! Tutto è vivo, animato, dotato di parola: le rocce, i fiori, gli alberi, gli animali... Le forze della natura agiscono con intelligenza, e questo non appare più tanto irreali, quando si è imparato ad aprirsi e a fare scambi con lei.

Ma soprattutto, al di là dell'apparente ingenuità, le fiabe descrivono le realtà della vita interiore e, sotto differenti forme, l'esistenza di ogni uomo presenta delle analogie con le meravigliose avventure dei personaggi che le popolano. Anche noi possiamo essere dei principi e delle principesse, poiché dentro di noi abbiamo tutte le ricchezze: il nostro cuore, il nostro intelletto, la nostra anima e il nostro spirito sono delle casseforti piene d'oro e di pietre preziose. E innanzitutto, abbiamo una bacchetta magica: la parola, di cui ancora dobbiamo sperimentare i veri poteri.



Quando, in alcune circostanze particolari, il sottile, l'irreale, il fatato fanno irruzione nella nostra vita, ci sentiamo come un albero, che strappato dalla sua terra per essere trapiantato in un luogo inospitale, ritrova improvvisamente il suo bosco ideale dove può radicarsi di nuovo»

* estratto tradotto dal volume

Dictionnaire du livre de la nature Analogies, images, symboles

di **Omraam Mikhaël Aïvanhov**

EDITIONS PROSVETA

LA FIABA

Uno strano matrimonio fra il Bene e il Male



William Waterhouse, *The Crystal Ball*, olio su tela, 1902 - Collezione privata

La chiarezza con la quale il Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov illustra il senso della fiaba, offre la possibilità di decifrare le nostre fantasie e le nostre immaginazioni alla luce di una conoscenza più vasta: la conoscenza della nostra identità spirituale.

Da tempi immemorabili, la fiaba e la favola hanno accompagnato il cammino dell'umanità lungo tutta la sua storia; rivelatrici di qualità e difetti propri dell'uomo ed

educatrici morali in grado, con poche immagini, di risvegliarne la consapevolezza per indurlo alla responsabilità delle proprie scelte e azioni.

Se il fine ultimo della fiaba è quello di comprendere che il male - ostacolo indispensabile per destare le potenti ma latenti forze interiori - può essere vinto, resta il fatto che tutto il percorso - dalla situazione iniziale, all'evoluzione dell'intreccio narrativo fino alla risoluzione finale - è costellato da prove, imprevisti e presenze rappresentanti esattamente i passaggi, gli incontri, le scelte e le opportunità che si incastrano magicamente nelle nostre vite, e di cui siamo poco o per niente consapevoli, ma che riusciamo qualche volta a cogliere dopo un certo tempo dal loro accadimento.

L'interpretazione retrospettiva della nostra fiaba diventa allora un aiuto importantissimo per la nostra crescita perché dà modo di osservare e analizzare quali forze in noi hanno avuto il potere di affrontare e superare un problema difficile, risolvendolo positivamente.

Il Bene si è battuto contro il Male, uscendone vittorioso... Ma se quel Male non avesse bussato alla sua porta, il Bene avrebbe mai avuto coscienza di sé?... E se il Male non fosse sempre lì per osservarci dispettoso, aspettando di sorprenderci in fallo, con quale audacia e ardore ci proietteremmo verso la profonda ricerca della nostra presenza interiore?

Il gioco altalenante di forze apparentemente contrapposte, come l'alternarsi dei passi con i quali avanziamo, il succedersi di ispirazione ed espirazione nel respiro e il ritmo cardiaco di contrazione ed espansione, si concentra in quel punto centrale che unisce e sposa tutte le energie, spingendole in avanti nella ruota dell'incarnazione e dell'evoluzione. Un gioco - un matrimonio - mirabilmente raccontato dalla fiaba, vera ed eterna realtà dell'uomo, il più misterioso dei mondi.

Elisabetta Mastrocola è giornalista e scrittrice.

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

C'era una volta...o forse c'è ancora

di Giulia Abbate

« Nunc, fabularum cur sit inventum genus,
brevis docebo. Servitus obnoxia,
quia quae volebat non audebat dicere,
affectus proprios in fabellas transtulit,
calumniamque fictis elusit iocis. . »

« Ora perché sia nato della favola il genere
in breve ti spiegherò. La schiavitù, ai padroni
soggetta,
non osando dire ciò che avrebbe voluto,
traspose le sue opinioni in brevi favole,
ricorrendo, per schivare
le accuse di calunnia, a scherzose
invenzioni. »

Fedro, *Fabulae*, III, *prologus*, vv.33-37)



I versi di Fedro, il più famoso scrittore romano di favole, risalgono a un tempo lontano secoli, difficile anche da immaginare; eppure le sue parole sono di un'attualità che non ha coordinate temporali. Leggendo oggi i suoi racconti non troviamo niente di antico, di passato, di remoto. Forse perché in fondo i bisogni dell'uomo non sono così cambiati nel corso degli anni.

Cosa ci può aiutare a sopportare la quotidianità? La speranza, poter credere di cambiare lo stato delle cose, di avere un giorno una vita diversa, di vedere riconosciuti i nostri meriti. Le difficoltà, gli ostacoli, le prove da superare sono una costante nella vita dell'uomo. Ci troviamo sempre di fronte alle preoccupazioni, alle paure e nella realtà non è sempre facile trovare una soluzione, anzi gli eventi sembrano trascinarci nell'indecisione, sembrano sormontarci, renderci indifesi, terrorizzati.

Allora le fiabe e le favole hanno un ruolo fondamentale per la speranza. Non sono solo il racconto di una principessa sfortunata che riesce a sposare il più bel principe del reame, o la storia di una lenta tartaruga che vince sulla lepre per natura più veloce. Sono la realizzazione tramandata da secoli della speranza, della giustizia, della possibilità di un mondo diverso. Dalla paura non deve nascere paura, ma una svolta, un momento decisivo, una presa di posizione: la voglia di cambiamento.

L'eroe delle fiabe non nasce tale, è un uomo qualunque che ha subito un'ingiustizia e ha deciso di non accettarla, ma di reagire. Ha capito che attraverso le sue capacità può vincere il nemico, ristabilire una situazione di giustizia. E parliamo delle stesse capacità di cui sono dotati gli animali delle favole: i miti, i deboli, possono vincere sui furbi, sui forti, se riscoprono e mettono in atto quei valori, come la saggezza e l'astuzia, che non hanno ostacoli e possono far ritornare l'equilibrio per qualche ragione negata.

Chiunque può superare una difficoltà, chiunque può ricevere un premio per le proprie abilità. Certo non è facile pensare che i buoni vincano e i cattivi perdano nel nostro mondo, "sono cose che succedono solo nelle fiabe", si dice. Ma le fiabe con il "lieto fine", e le favole con la morale, ci insegnano che non bisogna perdere la speranza, che la vittoria è dietro l'angolo se si ha la voglia di combattere, se si ha ben chiaro l'obiettivo.

Le fiabe e le favole non sono solo cose da bambini, non vanno rilette a un mondo fanciullesco che non può coincidere con quello adulto. Non parliamo di utopia, di sogni, ma di desiderio, di forza di volontà. Dobbiamo avere fiducia nel cambiamento, nella possibilità di migliorare la nostra situazione: soprattutto in momenti come questi non bisogna perdere la speranza.

Gli insegnamenti delle favole, come quelli sottintesi delle fiabe, ci spiegano il mondo, come funziona, quali sono da millenni le debolezze dell'uomo, quali le sue possibilità, i vizi, le virtù, ma la verità è che in un momento come questo è più facile arrendersi che credere alle favole..

Oggi ci hanno tolto la fiducia, sono riusciti a portarci alla resa: "E' così, e lo sarà per sempre". Quindi abbiamo scelto di non scegliere: non sentiamo nemmeno la necessità di votare chi deve governare il nostro Paese.

Ricominciamo a leggere questi racconti, ricominciamo a credere che sognare è vivere. Sentiamoci come una grande schiera di eroi che non si arrende alle ingiustizie del mondo e scriviamo la nostra fiaba.

*"...E ti prendono in giro
Se continui a cercarla
Ma non darti per vinto perché
Chi ci ha già rinunciato
E ti ride alle spalle
Forse è ancora più pazzo di te"*

(E.Bennato, "L'isola che non c'è")

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



LA POESIA

La poesia si può cogliere in ogni spazio di cielo e angolo di terra, perché esiste nelle cose della natura e in tutti quelli che riescono a guardarle con lo stupore di un bambino che si affaccia alla vita. In chi sa, con volto puro, sorridere al prossimo che a lui sorride, in chi non esita a lanciare un grido di protesta contro le angherie e la crudeltà, ed è solidale con chi soffre nell'avversa fortuna.

Poi la penna può anche non scorrere sulla carta perché, quanto è poesia, è stato impresso già nel gesto e nella parola. "Molti sono i poeti che non hanno scritto / la loro ispirazione, e forse sono i migliori" affermava George Byron ne "la profezia di Dante".

La poesia, d'altronde, è nata prima della scrittura ed è stata tramandata ai posteri dai rapsodi (aedi), di generazione in generazione. Anche Omero, il sommo poeta (VIII-VII sec. a. C.) di epiche imprese narrate nell'Iliade e l'Odissea, attinse copiosamente dalla tradizione orale (a prescindere dalla "questione" critica sviluppatasi sull'autenticità dell'autore del secondo dei due poemi).

In seguito, mediante l'uso del papiro, della pergamena e della carta, è pervenuta fino a noi, fiorendo e moltiplicandosi nelle varie stagioni storico-letterarie, attraverso i secoli. Il suo viaggio continuerà perché la poesia vive con l'umanità, ha il potere e il fascino di comunicare, è pura e sempre giovane, come dimostrano le lacrime lasciate, sui banchi di scuola e sopra le scrivanie, in mezzo alle pagine delle antologie: "Galeotto fu il libro e chi lo scrisse: / quel giorno più non vi leggemmo avante..." (Dante, c.V, vv. 137 e 138 inf.).

Essa si distingue dalla prosa, non solo perché è una composizione in versi, ma anche perché, in una pagina, una strofa, potrebbe riassumere un intero romanzo.

La prosa, d'altro canto, in alcuni casi può raggiungere i toni della poesia come, ad esempio, nell'inizio de "I promessi sposi": "Quel ramo del lago di Como, che volge a mezzogiorno, tra due catene non interrotte di monti, tutto a seni e a golfi, a seconda

dello sporgere o del rientrare di quelli..."

A questo punto, cos'è la poesia? E' la bellezza, l'amore e il pianto del mondo; ma per chi la scrive, è un moto dell'animo toccato nel suo intimo in particolari momenti e situazioni di vita, che conferisce urgenza di esprimere gioia o sofferenza con i versi di un canto, la voce sommessa di una preghiera, il gemito di un'aperta ferita.

Il linguaggio, poi, se buon interprete del sentimento, può elevarsi a toni lirici, propri dello strumento (la lira) che un tempo accompagnava la recitazione delle poesie. Ecco perché possono essere accostate alla musica o chiamate con tale e non raro appellativo. Ascoltate "il suono" della nostalgia, da un paese lontano, nelle parole

del poeta ciociaro Giulio Saragosa: "Le mie radici, / Ambasciatore... / sono nei vicoli / oscuri e paurosi / della vecchia Caira, / che sanno il batticuore / dei primi appuntamenti..."

Esiste una predisposizione più o meno accentuata dell'animo umano alla poesia, ma come tutte le arti, essa va esercitata, coltivata ed educata tramite appositi strumenti, quali, ad esempio, la prosodia e la metrica, affinché acquisti, nel giusto uso e collocazione delle parole, scorrevolezza, ritmo e suono. Anche il verso libero non si discosta da prestabiliti canoni, sebbene questi non debbano costituire una sovrastruttura che pesi sull'immediatezza e la spontaneità dell'ispirazione. In altri termini, la tecnica serve per migliorare la qualità, non per soffocarne la voce profonda. Uno dei maggiori nostri poeti, Leopardi, si dice che impiegasse dei mesi a "limare" i suoi versi.

La poesia deve giungere al cuore della gente e se ne deve fare portavoce da palpitare all'unisono con lei, altrimenti perde le sue funzioni e rimane inascoltata.

Per coinvolgere gli altri deve avere un cuore: "Siamo osti senza domande / riceviamo tutti / solo che abbiamo un cuore... (Alda Merini).

Sentirsi pronunciare: "Anch'io avrei voluto dire le tue stesse parole" è il più bel plauso che si possa ricevere.



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).

IL TERAPEUTA DI CARTA

di Caterina Carloni



Tra le tecniche terapeutiche più antiche - e recentemente riproposte dalla medicina non convenzionale - un posto di primo piano spetta a quella che gli studiosi del settore hanno oggi ribattezzato "biblioterapia", ovvero la cura psicologica derivante dalla lettura di libri particolari, il cui contenuto è in grado di attivare processi di autoguarigione.

La buona lettura ci aiuta, infatti, a trovare le istruzioni per l'uso della situazione che stiamo vivendo; trasforma la nostra angoscia e ci permette di comprenderla attraverso l'esperienza di un altro, come attraverso uno specchio.

I cosiddetti manuali di autoaiuto - scritti per risolvere i problemi e favorire il benessere psicologico di chi li legge - rappresenta un filone che oggi prospera soprattutto negli Stati Uniti, dove circolano circa 3700 titoli di questo genere.

Secondo lo psicologo olandese Ad Bergsma dell'Università di Rotterdam, che all'argomento ha dedicato una ricerca, questo genere di "terapia" ha successo perché:

- i libri sono facilmente accessibili
- sono poco costosi
- garantiscono riservatezza
- ci danno la soddisfazione di sapere che non siamo i soli a soffrire di un determinato "problema".

Diverse ricerche mostrano che ciò che leggiamo influenza il nostro modo di vedere il mondo. Raymond A. Mar, psicologo della York University di Toronto, ha mostrato, in un esperimento mirato ad analizzare gli effetti dell'esposizione prolungata alla narrativa, che le persone che hanno appena letto un racconto rispondono meglio a un test sulle interazioni sociali rispetto a quanti hanno letto un articolo di una rivista.

In effetti, si sta cominciando ad analizzare alcuni testi con lo stesso criterio adottato per i farmaci, confrontando il benessere dei soggetti prima e dopo la lettura e paragonandolo a quello dei pazienti che non hanno letto il libro. Una prassi adottata soprattutto in Gran Bretagna, dove il servizio sanitario prescrive spesso la lettura come primo intervento per i casi meno gravi.

Anche se alcuni testi propongono soluzioni smentite dalle ricerche recenti (per esempio invitano ad esprimere la rabbia, quando sappiamo che è un modo per mantenerla viva) o troppo generiche per essere utili, diversi studi europei e statunitensi confermano l'utilità della biblioterapia.

Scrittura e lettura sono attività meno lontane tra loro di quanto si possa credere, e sono entrambe forme di autoterapia: come lo scrittore parte per la sua creazione da testi e storie preesistenti, chi legge interpreta il testo trovandoci quello di cui ha bisogno in quel momento. I risultati migliori si ottengono nel trattamento di ansia, depressione e disturbi con l'alcool di lieve entità, ma anche insonnia e disfunzioni sessuali, mentre gli effetti su tabagismo e alcolismo grave sono meno soddisfacenti.

Il fatto stesso di leggere induce un processo psicofisiologico di rilassamento e migliora il livello di concentrazione.

Secondo John Norcross dell'Università di Scranton, che si occupa dell'argomento, **tutto dipende dal testo scelto**, e il fatto che sia un bestseller, di per sé, non è indicativo.

Le autorità britanniche, all'avanguardia nel campo della medicina alternativa (nel 1946, ad esempio, hanno ufficialmente introdotto l'arteterapia in tutti gli ospedali e formalizzato un iter formativo specifico per gli operatori del settore), hanno approvato una lista di 35 titoli considerati validi, mentre negli Stati Uniti è stata pubblicata "The Authoritative Guide to Self-Help Resources in Mental Health" (una guida per la scelta di testi considerati terapeutici) a cura di Norcross e di altri psicologi.

Un libro sbagliato, infatti, può avere effetti negativi, secondo gli esperti, visto che può generare sensi di colpa, o in alcuni casi convincere erroneamente una persona che il suo problema non abbia soluzione.

Queste ricerche dimostrano il potere fondamentale e imprescindibile della parola scritta, valore ben conosciuto dall'antica tradizione psicologica indovedica, che, attraverso la scrittura, ha tramandato le sue conoscenze sacre affinché gli uomini dell'era attuale potessero elevarsi.

Tali conoscenze, conservate e trasmesse fino a tarda epoca esclusivamente per via orale, canale privilegiato di comunicazione della Divina Sapienza, vennero messe per iscritto al solo scopo di preservarle e di contrastare il progressivo degrado morale e spirituale dell'umanità.

Fu il grande saggio Krishna Dvaipayana Vyasa, che all'inizio dell'attuale era di Kali, nel 3000 a.C. circa, redasse il Veda originario suddividendolo in quattro parti (le quattro Samhita o raccolte), affidando ciascuna di esse ad uno dei suoi discepoli.

Si narra, però, che dopo aver compilato questi autentici capolavori di letteratura e di poesia e redatto il Mahabharata, in cui è contenuta anche la Bhagavad-gita, fosse ancora insoddisfatto. Arrivò allora al suo asrama, sulle rive del fiume Sarasvati, il grande Maestro Narada, che gli consigliò di scrivere un'Opera in cui fossero pienamente esaltate e descritte le glorie infinite del Signore Supremo:

"Le parole che non esprimono le glorie del Signore, sufficienti a rendere pura l'atmosfera dell'intero universo, sono considerate dalle persone sante come luoghi di pellegrinaggio per i

corvi. Poiché abitano il mondo trascendentale, le persone perfettamente realizzate non trovano alcun piacere in esse.

D'altra parte, le opere che descrivono le glorie trascendentali del nome, della fama, della forma e dei divertimenti del Signore Supremo e Infinito sono d'ispirazione completamente spirituale, e le parole sublimi che riempiono le loro pagine sono destinate a rivoluzionare le abitudini empie delle civiltà deviate di questo mondo. Anche se la loro stesura presenta qualche irregolarità, queste Scritture sono sempre ascoltate, cantate e accolte da tutti gli uomini puri che sono animati da una profonda onestà" (S.B. 1.5.10-11).

Fu così che Vyasadeva scrisse la più vasta e perfetta sintesi di sapere vedico, lo **Srimad Bhagavatam**.

Quest'opera maestosa, composta di diciottomila versi, comincia con la domanda che l'imperatore Pariksit rivolge a Sukadeva Gosvami: "Poiché tu sei il maestro spirituale dei grandi santi e devoti, t'imploro di tracciare per tutti gli uomini, e in particolare per chi è in punto di morte, la via della perfezione. Indicami, ti prego, ciò che un uomo deve ascoltare, glorificare, ricordare e adorare, ma anche ciò che deve evitare. Ti prego, rivelami questa conoscenza" (S.B. 1.19.37-38).

Le risposte di Sukadeva Gosvami spaziano dalle origini dell'universo alla natura del sé spirituale, e costituiscono una fonte inesauribile di informazioni dettagliate sugli aspetti più diversi dell'eredità spirituale dell'India.

In questa narrazione sacra, Maharaja Pariksit, allora Imperatore del mondo e in possesso di tutte le qualità del rajarsi, del santo re, viene avvertito della propria morte sette giorni prima. Rinuncia, perciò, al suo regno e si ritira sulle rive del Gange per digiunare e apprendere la verità spirituale dal suo Maestro Sukadeva Gosvami, davanti ad un'assemblea di santi eruditi, fino al compimento della profezia.

Oltre a costituire un raro modello di poesia, lo Srimad Bhagavatam svela i meccanismi e le strutture della società vedica, scientificamente organizzata, pacifica e basata su un elevato pensiero spirituale. Fornisce, inoltre, informazioni psicologiche sulla natura della coscienza, sul comportamento umano e sull'identità dell'essere, e rappresenta una guida semplice e pratica che permette di raggiungere la più alta conoscenza di sé.

Perfetto modello di elevatissima e originale librotterapia, lo Srimad Bhagavatam racconta una lunga serie di storie, una dietro l'altra, in cui nulla è irreversibile o irrimediabile, e ogni vicenda trova un suo più profondo significato simbolico e trascendente attraverso prove, elaborazioni e riflessioni. L'equilibrio raggiunto è sempre una fase transitoria verso nuovi traguardi.

Il testo andrebbe letto come fanno i bambini, che amano leggere o ascoltare sempre la stessa storia, senza varianti, in modo da rielaborare gli avvenimenti, in particolare quelli che generano ansia, fin quando si giunge a conoscere la storia a fondo, e in qualche modo a controllarla superando le paure.

Queste storie offrono, infatti, strumenti di problem solving, suggerendo soluzioni a livello profondo e simbolico; attivano processi di autoguarigione; sono utili per superare difficoltà esistenziali e anche crisi momentanee; facilitano il recupero dell'equilibrio interiore e stimolano processi di crescita spirituale.

I personaggi che si muovono in questi scenari sono figure archetipiche che incarnano le contraddittorie tendenze insite in ognuno di noi, i membri della propria cerchia familiare e sociale nei loro opposti aspetti, e possono suscitare forti reazioni emotive attraverso un

meccanismo di proiezione (di cui già parlavano Freud e Groddeck) e una forma di identificazione che può funzionare sia in positivo che in negativo.

Le vicende narrate esorcizzano incubi sepolti nell'inconscio, placano inquietudini, aiutano a superare insicurezze e mettono di fronte alle reali difficoltà dell'esistenza con un linguaggio non realistico, che è l'unico pienamente recepibile a livello profondo.

Quest'Opera non solo può dare molto conforto e arricchire il nostro bagaglio culturale, ma diventare uno strumento terapeutico capace di promuovere la trasformazione della coscienza e l'apertura a nuove prospettive esistenziali.



Per approfondire:

A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, "Shrimad Bhagavatam", The Bhaktivedanta Book Trust International, 1996

Bettelheim B., "Il mondo incantato - uso, importanza e significati psicoanalitici delle fiabe", Feltrinelli, 1985

Silvera M. "Libroterapia", A. Solani, 2007

Santagostino P., "Guarire con una fiaba", Feltrinelli, 2006

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

UNA GITA A....

STORIA E LEGGENDA MONFERRINA



Il Monferrato, terra di vigneti (dove anticamente erano presenti ulivi) e di tartufi, ha origini che si perdono nella notte dei tempi. I terreni che formano il Monferrato vedono la luce alla fine del periodo terziario e l'inizio del quaternario precedendo la formazione dell'arco alpino. In buona sostanza si può dire che la maggior parte del Monferrato è posto in una vasta conca scavata dal mare adriatico nel suo progressivo e lento ritiro nella sede attuale.

Il Monferrato è una sub regione del Piemonte e se geomorfologicamente è ben definita, i suoi confini geografici non sono da tutti accettati in modo uniforme.

In modo più sbrigativo possiamo dire che il Monferrato si divide in Alto Monferrato o settentrionale, dove troviamo le città di Alessandria, Nizza, Acqui ed Ovada per citare le più importanti ed il basso Monferrato o meridionale, che ha tra i centri più importanti Asti, Casale, Chivasso e Valenza.

Le prime popolazioni ad insediarsi nelle nostre colline furono Liguri a cui si unirono i Celti ed i Galli ed in seguito i Romani, a cui succedettero i Longobardi che divisero il territorio in ducati ed annesero il Monferrato alla grande Lombardia.

In seguito i Longobardi vennero scacciati dai Franchi che tolsero i ducati e suddivisero il territorio in contee e marchesati, mentre nel frattempo s'instaurava il sistema feudale.

Con l'inizio del X secolo il Monferrato viene attraversato dagli Ungari e devastato dai Saraceni con un unico scopo: la rapina.

In questi tempi difficili incomincia a farsi strada nella storia monferrina la presenza di Aleramo, il fondatore del Marchesato del Monferrato.

Alcuni componenti della dinastia Aleramica, coinvolti nelle crociate in terra santa, pagarono un pesante contributo in termini di vite umane; altri della famiglia aleramica caddero in battaglia ma molti vennero avvelenati a causa di lotte di potere volte ad impedire loro di conquistare il trono di Gerusalemme.

Alla dinastia aleramica succedette la dinastia dei paleologi, a cui seguirono i Visconti ed i Savoia.

Molte volte ci imbattiamo in leggende che si mescolano con la storia ed è proprio questo il caso parlando della leggenda d' Aleramo.

A questa leggenda è legata l' origine del nome di una vasta zona geografica del Piemonte: il Monferrato.

Accanto alle supposizioni sull' etimologia del nome Monferrato (alcuni vogliono che sia derivato da *Mons Ferax*, a significare la fecondità del terreno e l' opulenza delle coltivazioni monferrine) ricordiamo piacevolmente la leggenda d' Aleramo, supposizione tra le altre sicuramente più poetica e che la fantasia popolare ne fece oggetto di racconti nelle sere invernali nei momenti di raccoglimento attorno al fuoco del caminetto o nelle stalle mentre i bimbi giocavano, le donne lavoravano a maglia e gli uomini alternavano discorsi di lavoro nei campi a leggende perdute nel tempo.

Il popolo ha accolto più favorevolmente, rispetto alla spiegazione etimologica del nome del Monferrato, la leggenda popolata da re e cavalieri, dame e principesse che vivevano in epoca lontana in cui regnava un clima di ridente poesia e gloriosi eroismi.

La leggenda ha origine in Germania.

I protagonisti sono Aldeprando e sua moglie, che per onorare un voto fatto a Dio per aver loro concesso il dono di un erede, s'incamminano per affrontare un pellegrinaggio verso Roma. Il pellegrinaggio ebbe una battuta d'arresto in quel di Sezzè, situata tra il Bormida e l' Orba nella contea di Acqui.

Qui la donna partorì un bel bambino che i signori del luogo battezzarono Aleramo dicendo al padre: « lo battezziamo con il nome di Aleramo, perché Dio nel tuo pellegrinaggio ti ha dato tale allegrezza » (nel volgar piemontese antico "aler" suona "allegro").

Trascorso un mese, i due genitori proseguirono il pellegrinaggio e lasciarono Aleramo con una balia sassone, chiedendo ai signori del luogo di proteggerlo fino al loro ritorno, che però non avvenne perché il destino maligno volle che morirono durante il viaggio non si sa se per cause naturali o per mano dell' uomo.

Nessuno reclamò il fanciullo e, a tre anni dalla loro partenza da Sezzè, la balia morì.

I signori del luogo decisero di adottarlo come figlio.

Quando Aleramo ebbe 15 anni venne nominato scudiere ed in rappresentanza di Sezzè andò al cospetto dell' Imperatore Ottone che, commosso dopo aver appreso che era solo al mondo, lo fece cavaliere della sua famiglia. La figlia dell'imperatore se ne innamorò ma, rendendosi conto che il loro amore poteva essere contrastato, convinse Aleramo a scappare insieme, rifugiandosi a Pietra Ardena.

Dopo aver attraversato diverse difficoltà, riuscirono ad avere una vita tranquilla, anche se lontani dai vecchi sfarzi. Ebbero chi dice 4 chi 7 figli.



Ritratto di Aleramo. Affresco presso l'abbazia di Grazzano

Uno di questi, di nome Ottone, all'età di 12 anni divenne scudiere del vescovo di Albenga, ruolo che lo portò con il padre Aleramo, in qualità di aiuto cuoco, a combattere a fianco dell'imperatore nella guerra contro Brescia.

Durante la battaglia, Aleramo si distinse in due occasioni, attirando l'attenzione degli altri soldati dell'imperatore che trovarono a dir poco curioso vedere tanto valore in un cavaliere che combatteva sotto il vessillo del cuoco (bandiera raffigurante gli arnesi di cucina come paioli e padelle).

Questo lo portò ad incontrare l'imperatore Ottone, che, dopo aver saputo la sua vera identità, prima s'infuriò e poi decise di perdonarlo accogliendo con molta tenerezza la figlia, il genero ed i nipoti. Infine consegnò ad Aleramo il vessillo della milizia con la balzana di color rosso e bianco (attualmente è il simbolo del Monferrato) dicendogli:

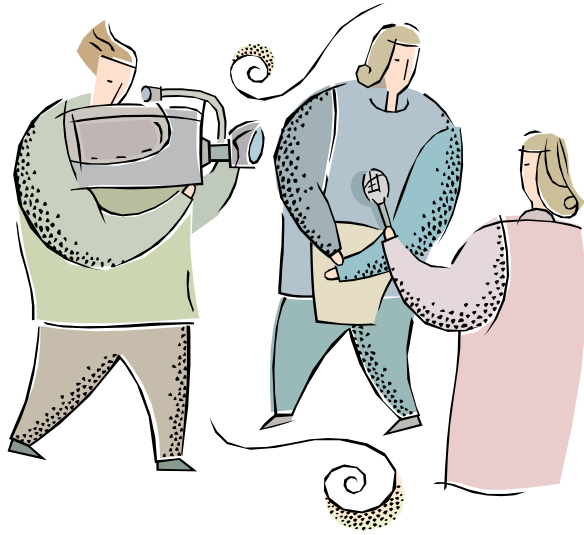
"Saranno tue tutte le terre del Piemonte che riuscirai a percorrere a cavallo in tre giorni".

Aleramo cavalcò per tre giorni e tre notti cambiando 3 cavalli e percorrendo le contrade dove poi sorse Alessandria, intorno a Savona ed a Saluzzo.

Si favoleggia che Aleramo, prima della grande corsa, volle ferrare il cavallo e che, non trovando gli strumenti, adoperò un mattone, che in dialetto del luogo è detto "Mun". Il cavallo fu così ferrato (in dialetto "Frrha") e da qui derivò il nome di Monferrato.

Davide Mazzucco, agente immobiliare specializzato in rustici di campagna nel Monferrato, ideatore del progetto www.casanelverde.eu, dove unisce la vendita di rustici alla passione per il Monferrato, per la sua cultura e per le sue tradizioni.

NEWS





I MONDI DI FLIC

di Elisabetta Mastrocola

Le nuove avventure di Flic lo vedono alle prese con altri inquietanti e agguerriti predatori che cercano di distruggere la sua visione di un mondo felice e libero.

L'eterna lotta fra il bene e il male assume significati più ampi, dove ciò che è apparentemente contraddittorio può trovare un punto d'incontro alternativo perché il mistero della Magia, che abita nel nostro cuore, può rivelarsi proprio nel momento in cui scopriamo quello che siamo.

pp. 229

€ 16,00

A Roma da novembre nelle librerie:

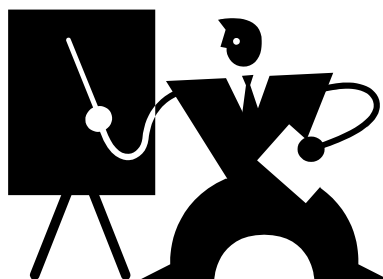
Il Minotauro
Via di Monte verde, 11
Via del pellegrino, 110

Mondatori
Via del Pellegrino, 94

Il Ghirigoro
Via Troya, 19

Aseq
Via dei Sediari, 10

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



ATTIVITA' & SERVIZI

Psicoterapia individuale e di gruppo ad orientamento psicosomatico

Consulenza di coppia e mediazione familiare

Sportello di ascolto

Arteterapia

Tecniche di rilassamento psicocorporeo

Corsi Yoga

Medicina naturale

Floriterapia

Shiatzu

Jin shin do

Percorsi brevi di autoguarigione

Fototerapia

Terapia del racconto

...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

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'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.

Durante il corso verrà proiettata la videoconferenza "Psicologia del ciclo della vita", tenuta il 4 aprile 2009 a Bologna dal prof. Marco Ferrini, presidente e fondatore del Centro Studi Bhaktivedanta.

Il corso è organizzato in quattro incontri:

sabato 2 febbraio 2013
sabato 9 febbraio 2013
sabato 16 febbraio 2013
sabato 23 febbraio 2013

Orario: dalle 17.30 alle 19

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

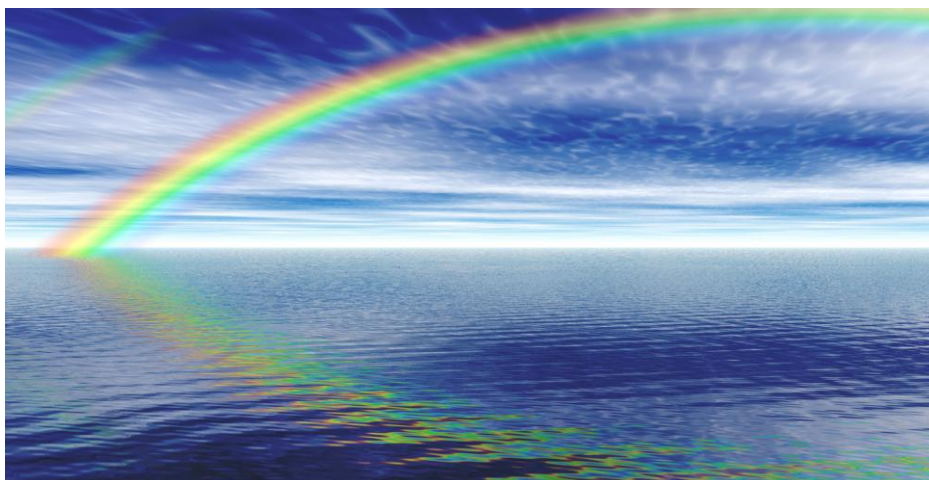
Il corso è a numero chiuso. Si consiglia di prenotare anticipatamente.

Per info:

www.ilpoteredelleparole.it

info@caterinacarloni.it

tel. 06.54210797 - 339.5258380



Buenos Aires



E la città, adesso, è come una mappa
delle mie umiliazioni e fallimenti;
da quella porta ho visto i tramonti
e davanti a quel marmo ho aspettato invano.
Qui l'incerto ieri e l'oggi diverso
mi hanno offerto i comuni casi
di ogni sorte umana; qui i miei passi
ordiscono il loro incalcolabile labirinto.
Qui la sera cenerognola aspetta
il frutto che le deve il mattino;
qui la mia ombra nella non meno vana
ombra finale si perderà, leggera.
Non ci unisce l'amore ma lo spavento;
sarà per questo che l'amo tanto.

Jorge Luis Borges, " L'altro, lo stesso" (1966)