

Il Potere delle parole

Bollettino on line di Psicologia e Attualità



Numero 47 Aprile 2013

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:

BUONE NOTIZIE IN ARRIVO!



SOMMARIO

IL QUADRO

*"Ceci n'est pas un neurone."
di Hermann Cuntz*

GUARDARE OLTRE

di Ornella Campo

LA CIVILTÀ' DEL SOLE

UN FUTURO RADIOSO

a cura di Elisabetta Mastrocola

CREDERCI PER CAMBIARE

di Giulia Abbate

L'OPINIONE

LA SPERANZA E LA CRISI

di Leonardo Facchini

SCIENZA BHAKTIVEDANTICA

SANTOSHA: L'ARTE DI ESSERE CONTENTI E SODDISFATTI

(estratto di un articolo pubblicato su Orizzonti Vedici, numero di dicembre 2012, "L'Humus della spontaneità")

a cura di Caterina Carloni

ECOLOGIA E AMBIENTE

di Davide Mazzucco

NEWS & CORSI

*Care lettrici e cari lettori,
accogliamo la primavera con un inno alla voglia di ridere, di cantare, di trasformare
questo magico mondo in una dimora piena di gioia e di luce, dove ognuno possa realizzare
i propri talenti e ritrovare dentro di sé quell'eterna scintilla che tutti accomuna
rendendoci unici, irripetibili e speciali!*



BUONA LETTURA!

L'umorismo è il più potente meccanismo di difesa. Permette un risparmio di energia psichica e con una battuta blocchiamo l'irrompere di emozioni spiacevoli.

Sigmund Freud

Datemi o Signore un'anima che non conosca la noia, i brontolamenti, i sospiri e i lamenti, e non permettete che io mi crucci eccessivamente per quella cosa troppo invadente che si chiama io. Datemi, o Signore, il senso del ridicolo. Concedetemi la grazia di comprendere uno scherzo, affinché conosca nella vita un po' di gioia e possa farne parte anche ad altri.

Tommaso Moro

Dormivo e sognavo che la vita non era che gioia. Mi svegliai e vidi che la vita non era che servizio. Servii e compresi che nel servizio c'era la gioia.

Rabindranath Tagore

Mio Dio, fai diventare buoni i cattivi e simpatiche le persone buone!

Mark Twain

IL QUADRO



Image Credit: Hermann Cuntz (University College London, 2008)

GUARDARE OLTRE

di Ornella Campo

Negli anni '90 la diffusione della filosofia *New Age* ci ha reso familiare il concetto di "pensiero positivo": un insieme di affermazioni ed esercizi per modificare le proprie convinzioni, superare le limitazioni derivanti da queste, e accedere così a una vita più piena e felice. Sul filone del pensiero positivo sono nati innumerevoli volumi: l'impatto sulla cultura collettiva è stato innegabile, e ha dato origine anche a canzoni, per quanto per molti aspetti fosse simile a quello di una moda. L'idea che bastasse sedersi tranquilli e immaginarsi felici (o magri, ricchi, di successo, ecc.) era davvero allettante, salvo dover poi fare i conti con il fatto che il mondo materiale necessita anche di azione concreta, e non solo di immaginazione.

La differenza sostanziale tra la fantasticheria e l'immaginazione creativa, infatti, è proprio questa: mentre la fantasticheria rimane sterile e priva di conseguenze concrete, l'immaginazione creativa è in grado di modellare la realtà; la fantasticheria, inoltre, rischia di alimentare nella persona delle convinzioni illusorie slegate da obiettivi realisticamente raggiungibili, restando confinata all'ambito dei desideri e del pensiero magico infantile, mentre l'immaginazione creativa cerca di plasmare l'esistente in nuove forme, sempre tenendo conto di quanto è effettivamente alla portata della persona e dei dati di realtà. In altre parole, immaginare di vincere alla lotteria e di spendere il denaro guadagnato in viaggi, gioielli o in beneficenza è una fantasticheria, perché la vincita alla lotteria è un evento puramente casuale che non è in alcun modo legato alla responsabilità di chi gioca. Immaginare una casa e mettere pazientemente mattone su mattone fino a completarla, identica a come la si vedeva, è espressione di capacità di progettazione con una nota di creatività. Immaginare di **essere** diversi da come si è - magri, di successo, laureati, genitori o quant'altro - e pianificare i passi per diventarlo, tenendo conto delle proprie risorse e delle proprie capacità, è immaginare creativamente. E quindi, in che modo l'immaginazione creativa è diversa dal semplice progettare per obiettivi realizzabili e alla propria portata? La risposta non viene solo dalla psicologia, e in particolare dall'ipnosi ericksoniana, ma anche dalle evoluzioni più recenti della neuropsichiatria e della biologia.

In ipnosi ericksoniana e in PNL, infatti, si ricorre frequentemente alla capacità delle persone di immaginare: per modificare relazioni conflittuali, ad esempio, ma anche per superare fobie o per realizzare cambiamenti desiderati. La possibilità di immaginare se stessi nel compiere un'azione diversa, nel reagire in modo differente, nello sperimentare un'emozione inconsueta, pone la base per un cambiamento reale, cioè nel mondo concreto: se una persona timida

immagina di agire come se fosse già sicura di sé, fornisce al suo inconscio gli elementi necessari per porre in essere questo cambiamento, perché il cervello non distingue tra un evento reale e uno immaginato vividamente. Non basta forse ricordare il sapore di un limone o lo stridore di un gessetto sulla lavagna per riprovare delle sensazioni precise, esattamente come se l'evento si stesse verificando nello stesso momento? Fino a qualche tempo fa, queste venivano considerate congetture da psicologi: ma in tempi molto recenti, Daniel Siegel (*La mente relazionale*, 2001), medico e professore di psichiatria all'università di Los Angeles, ha sviluppato la Neurobiologia Interpersonale, che pone in evidenza come le relazioni affettivamente significative modellino la struttura del cervello e le funzioni della mente. Bruce Lipton, medico e ricercatore nel campo delle cellule staminali, sostiene che sono le nostre convinzioni a influenzare il modo in cui siamo (*La biologia delle credenze*, 2007). Se l'organismo è un sistema intelligente, che evolve e si modifica adattandosi al proprio ambiente, non si può dimenticare che oltre al contesto esterno esiste anche il mondo interno di ognuno di noi, e che questo ha altrettanto peso di quello esterno. Un pensiero può essere nocivo proprio come un inquinante ambientale; la capacità di modificare i propri pensieri in senso ecologico ("positivo") è lo strumento che permette di sviluppare **resilienza**, cioè la capacità di non lasciarsi spezzare dai problemi, ma di guardare oltre, fidando nelle proprie possibilità.

Mentre Milton Erickson elaborava la sua ipnosi, Roberto Assagioli sviluppava la sua *Psicosintesi Terapeutica*, anticipando di fatto di parecchi anni le idee della *New Age* sull'uso delle affermazioni come stimolo al cambiamento evolutivo. Ma ancora prima, molti secoli prima della *New Age*, Paracelso scriveva "*Come un uomo immagina di essere, così sarà: perché egli È ciò che immagina di essere*".



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



UN FUTURO RADIOSO

*«Anche nel posto modesto in cui vi trovate, potete contribuire al bene di tutta l'umanità. Ogni giorno, consacrate almeno qualche minuto a pensare come, in avvenire, essa non sarà che una grande famiglia in cui tutti i membri si comprenderanno, si ameranno, si sorrideranno. Ci sono talmente tante cose buone alle quali si può pensare per il bene di tutta la terra! Che gli uomini vadano a contemplare il sorgere del sole... Che tutti si incontrino per danzare e cantare in coro degli inni di gioia e di riconoscenza al Creatore... Non è meraviglioso formulare simili desideri, invece di agitare quotidianamente pensieri e sentimenti pessimisti, prosaici, egoisti? E pensate anche a tutta quella vita che è in Cielo: gli angeli, gli arcangeli, le divinità, tutte le gerarchie... Pensate alla luce, all'amore, alla purezza nella quale vivono, e auguratevi che questo splendore scenda sulla terra; così, costruirete dei ponti, creerete delle comunicazioni attraverso le quali, un giorno, la perfezione, la ricchezza, la bellezza scenderanno realmente sulla terra»**



E' arrivato finalmente il momento di accogliere le più belle possibilità.

Nell'epoca che stiamo attraversando si incrociano svariate correnti, e se da una parte i mezzi di informazione bombardano con innumerevoli e continue notizie catastrofiche - certamente reali e veritiere - dall'altra si ascoltano, ovunque intorno a noi, palpiti di una società piena di speranza e di slancio solidale, pronta a cavalcare un cambiamento costruttivo.

Importante, in questo momento delicato, è rintracciare un punto centrale che offra la stabilità su cui basare delle solide certezze e una direzione verso la quale andare, al fine di apportare quei cambiamenti necessari per condurre una vita dignitosa e colma di senso e bellezza.

*«La questione non è cambiare il mondo, è impossibile, ma migliorare il nostro stato interiore. Non possiamo trasformare tutto il mondo, ma possiamo trasformare noi stessi. Trasformare il mondo è affare di Dio, e non ci renderà mai responsabili di non averlo fatto. Ma quello che ci viene chiesto è di deciderci a trasformare almeno una creatura sulla terra, e quella creatura siamo noi... Quando si arriva a trasformare il proprio stato interiore, tutto il mondo è trasformato, perché lo si vede attraverso altre "lenti"»***

Quante cose ci piacerebbe cambiare! Ma spesso non si è capaci, non si riesce e tutti i tentativi falliscono. Accade poi che si apra uno spiraglio e arrivi l'intuizione di cercare in un modo in cui non si era ancora provato e in un altro luogo... Più in alto e più in profondità... Di cercare nell'interiorità, perché tutto inizia sempre nei piani invisibili, prima di manifestarsi nel mondo visibile.

L'accesso agli insegnamenti spirituali - mai così libero come in questa grande fase di transizione - si apre verso un sentiero che non è certo privo di ostacoli, ma sul quale, se ne siamo veramente convinti e perseveriamo in costanza, possiamo trovare tutte le indicazioni necessarie per avanzare verso un destino di conoscenza cosciente e di essenza.

La conoscenza intellettuale non è in grado di illuminare il pensiero consapevole e creativo, che trova invece un fecondo sviluppo nella purezza di una meditazione preparata ed esercitata, capace di elevarci alle più alte vette del nostro Essere, da dove contemplare gli splendori del mondo celeste. E se questo accesso è possibile e se questa contemplazione è totale, l'uomo si irradia di un tale innamoramento, che naturalmente desidererà trasportare questo splendore nell'esistenza terrena.

Le creature celesti ci sostengono nel lavoro interiore, e grazie alla concentrazione di pensieri nobili, sostenuti da un grande e sincero amore, possiamo ritrovare il Dio che abita in noi. E' l'arrendersi al Sé Superiore che ci trasforma, perché ci fa amare senza condizioni, pensare liberamente, agire con coraggio, serenità e fiducia.

E già da adesso, subito, focalizzare intensamente il pensiero sulla pace, sulla bellezza, sulla giustizia, immaginare come compiuta una società dove tutti sono rispettati e protetti, sia come popoli che come individui, già questa splendida visione di felicità, se cercata e ripetuta nella mente, avvicina l'instaurarsi di un mondo migliore e più bello... del Paradiso costruito dall'Uomo.

* Pensieri quotidiani 2013
di OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV
Edizioni Prosveta

**Potenze del pensiero
di OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV
Edizioni Prosveta

*Elisabetta Mastrocola è giornalista e scrittrice.
Pubblicazioni, attività e programmi sul suo sito www.scrittura-creativa.it.*

CREDERCI PER CAMBIARE

di Giulia Abbate

Credere nel futuro, avere la speranza di realizzare i propri sogni è quasi impossibile in un momento come quello che stiamo vivendo. Impossibile credere di poter rimanere in Italia, quando questa è contesa tra chi non vuole il suo bene e quello dei suoi cittadini, e chi ha solo il desiderio di possederla. Nel nostro Paese, a vent'anni, quando non si dovrebbero vedere ostacoli sulla propria strada o almeno non dovrebbero esistere ostacoli insormontabili, è difficile essere sicuri delle proprie scelte, credere in se stessi.

Il senso di sconfitta è grande: avevano promesso una vita migliore di quella dei nostri genitori, benessere, lavoro, famiglia. Invece c'è paura di uscire dall'università e trovarsi faccia a faccia con un mondo del lavoro che non crede in te, non crede nei giovani.

Additati come "choosy", capricciosi, incapaci di accontentarsi, non è facile abituarsi a una situazione completamente nuova: naturalmente sono esclusi gli ultratrentenni, che indecisi sulla propria vita, si lasciano dondolare nella culla dell'ateneo, sicuri dell'eterno sostegno economico dei genitori e incapaci di un po' di amor proprio. Qui si discute di ragazzi che amano ciò che studiano, s'impegnano, hanno fretta di concludere per iniziare a lavorare nel proprio ambito, con tutta la passione giovanile.

E non sono le porte in faccia che spaventano: chi crede nei propri obiettivi non si scoraggia di fronte a un rifiuto. È l'inganno, la sfiducia, le raccomandazioni che portano i giovani a rinunciare, a sentirsi incapaci, intrappolati in un limbo: sapere di avere un'idea importante e non avere nessuno tra i "grandi" disposto ad ascoltarti.

Ecco allora che fuggono i cervelli. Migliaia di laureati costretti a scappare dal proprio amato Paese per cercare un futuro migliore, un futuro e basta. Esasperati dal nepotismo italiano, frustrati dalla propria condizione d'impotenza, decidono di fuggire, di rifugiarsi in luogo spesso anche molto lontano dalla casa d'origine, che però gli permette di vivere, di mantenere intatta la propria dignità.

Per chi resta? Tanti bocconi amari da mandare giù: accontentarsi diventa la parola d'ordine, la voglia di fare si trasforma in rabbia per un Paese che sa di dover cambiare ma è come se non ne avesse voglia. Parlano di una nuova era, di stare al passo con il resto dell'Europa e poi nei fatti tutti sono ancorati alle proprie sicurezze e alla propria poltrona.

Questa è la situazione. Bisogna ricominciare, prendere esempio dal passato, ricostruire il nostro futuro mattone su mattone, adeguarsi al cambiamento: è vero, tutto sembra remare contro le aspettative dei giovani, i mass media ci raccontano solo storie a "poco" lieto fine. Ma c'è chi giovane, forte e in buona salute riesce, con la

cosiddetta strategia dei piccoli passi, a combattere contro un sistema cui sta bene che rimanga tutto così, decisamente immobile e deprimente.

E qualche buona notizia arriva.

Il presidente del Consiglio europeo Herman Van Rompuy ha annunciato su Twitter l'intesa sul bilancio europeo 2014-2020. Sono stati istituiti dei fondi extra per l'Italia, pari a 3,5 miliardi in più, per rilanciare l'agricoltura, la coesione territoriale e l'occupazione dei giovani nel Mezzogiorno.

Il Ministro dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, Francesco Profumo, ha siglato un accordo con il presidente di Unioncamere, Ferruccio Dardanello, per facilitare l'ingresso dei giovani nel mondo del lavoro, intensificando gli scambi e la collaborazione fra il mondo imprenditoriale e quello dell'istruzione. A fronte di una disoccupazione giovanile che ha superato il 37%, saranno messe in atto azioni volte a favorire l'orientamento dei ragazzi verso scelte di studio e di lavoro più facilmente spendibili.

Inoltre, a Pistoia cominceranno i lavori per la realizzazione della "Cittadella della solidarietà", un complesso abitativo composto da 54 appartamenti, destinati ad altrettanti anziani soli e giovani coppie. Gli alloggi saranno affittati a canoni convenzionati, che terranno conto delle condizioni economiche dell'inquilino.

Queste solo alcune delle iniziative proposte dall'alto. È necessario comunque credere in se stessi e nelle proprie capacità: conoscere le proprie possibilità e i propri limiti, riscoprire i mestieri che sono la forza del nostro Paese e dimenticare il futuro che hanno avuto i nostri genitori: nessun posto fisso, nessuna pensione, nessun tempo indeterminato.

La certezza è una bella sensazione, ma i giovani non hanno paura del cambiamento, sono disposti a viaggiare, a conoscere, ad adattarsi alle novità. La fame di vivere e di raggiungere nuovi obiettivi è sempre presente. La vera paura è l'ingiustizia, il nepotismo, la raccomandazione: se i giovani sono disposti a cambiare, è giunto il momento che i "vecchi" abbandonino le cattive abitudini insieme a un'Italia che non vogliamo più.



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 SPERANZA E LA CRISI

Una cospicua parte dei giovani oggi trova difficoltà a realizzare le proprie aspirazioni a causa principalmente (ma non esclusivamente) della crisi che stiamo attraversando.

Impiegati e operai, invece, perdono lavoro e rischiano di rimanerne senza per la chiusura delle fabbriche o il ridimensionamento degli addetti.

Nasce la domanda se allo stato attuale è possibile sperare.

Un anno fa, nel bollettino n. 43, scrissi quale terribile vento di desolazione soffiasse sulle rovine della seconda guerra mondiale, eppure, in seguito alla proliferazione di cantieri edili per la ricostruzione, allo sviluppo di nuove e moderne fabbriche e alla ripresa di mestieri agricoli e artigianali, si arrivò al boom economico degli anni cinquanta-sessanta. Nell'arco di decenni si succedettero altri periodi critici, come l'attuale, e tutti furono superati. Una risposta a tali risultati positivi la fornisce Albert Einstein ne "Il mondo come io lo vedo" del 1931, in cui asserisce che la crisi porta progressi perché stimola l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie.

Allora bisogna aggrapparsi alla speranza?

Se non fosse già nella natura umana, quantunque diversamente radicata, direi proprio di sì. Essa però prospera se coltivata con adeguato spirito d'iniziativa, altrimenti si inaridisce o resta imprigionata in una bolla d'illusioni. Se sana, non si ammala di lusinghe e fantasie perché si orienta verso terreni praticabili; non s'appisola nella pigrizia perché non aspetta la manna dal cielo. L'unica formula magica che io conosca è quella di continuare a credere in una svolta favorevole, magari fortuita, però muovendosi e non stancandosi di pedalare: "Alzatevi, su andiamo!" incitava Giovanni Paolo II. Quando capita l'occasione, bisogna mettersi alla prova senza timori o tirarsi indietro, ritenendola a priori poco adatta e pertinente. Intanto serve per il curriculum, poi, come si dice, mangiando vien l'appetito e per cambiare il menù c'è

sempre tempo. Bisognerebbe avere la sensazione di rinascere ogni giorno perché la speranza non s'affievolisca mai, né davanti a circostanze sfavorevoli né, tantomeno, di fronte a scenari a volte apocalittici che i mezzi di comunicazione ci prospettano ad arte, o per fare scalpore o per convogliare l'opinione pubblica dove si vorrebbe.

A tale proposito bisogna tenere presente che coloro che additano diavoli e inferno non è detto che siano tutti santi.

In sostanza, ripartendo e ricominciando ogni giorno e soprattutto coltivando sogni e passioni, si alimentano speranze.

Al recente "Sanremo" Gualazzi ha cantato per i romantici "Ci basta un sogno per sopravvivere", altrettanto potrebbero ripetere coloro che riescono a vedere spiragli di luce oltre le tenebre.

Se si osservano e si ascoltano i cosiddetti "anziani", si può capire come i loro obiettivi siano in parte erosi dal passato e concentrati sul presente e nel tempo che rimane, ma il filo che li lega ai più importanti non è affatto logoro, poiché nel loro animo persiste la speranza di mantenerli a portata di mano e forse riuscire a coglierli. Ciò li aiuta a procedere nella vita, così come il conforto degli affetti più prossimi e il maggiore apprezzamento per i piccoli fatti quotidiani. Se tali riferimenti venissero meno, sarebbe per loro come staccarsi dal mondo.

Invece nei giovani che non vogliono ridursi a foglie morte, ho avuto modo di notare, una volta all'opera, fervore e iniziativa in qualsiasi campo di applicazione, specie nell'utilizzo di avanzati mezzi tecnologici per molteplici pratiche e attività, ad iniziare da quelle imprenditoriali. Ho incontrato altri svolgere mansioni più umili con tanta voglia di fare, fiduciosi di poter ottenere in seguito migliori opportunità. Magari non quelle straordinarie che, in campo artistico-musicale, si sono offerte a chi ha calcato per la prima volta il palcoscenico del citato Sanremo, nei cui occhi ho visto accendersi il futuro. Naturalmente in questi casi, come in altri inerenti a professioni e mestieri, le attitudini non bastano se alla base non vi sono approfonditi studi e appropriata preparazione.

Accendere il futuro, appunto, dovrebbe essere anche compito dei politici; tuttavia, considerato il generalizzato andazzo che rischia, al contrario, di "bruciarlo", si può dare credito alla politica?

Io penso di sì, perché la posta adesso è talmente alta e in palio ci sono le sorti di una intera nazione, per cui sarebbe assurdo non intervenire per:

- non lasciarla inesorabilmente andare alla deriva con milioni e milioni di cittadini;
- contrastare l'assalto della concorrenza internazionale, cooperando con gli altri stati europei;
- aguzzare gli ingegni, come sosteneva Einstein, per intraprendere processi innovativi di produzione made in Italy, cioè con marchio e fabbricazione in Italia onde accrescere l'occupazione.

Quest'ultima si recupera con progetti e programmi mirati e concreti e, a mio avviso, privilegiando le assunzioni sull'aumento del numero dei consulenti e dei dirigenti, sparsi anche dove non servono, ad esempio nelle strutture sanitarie, introdotti da giochi politici a gratificare portaborse e simili. I costi di uno di loro è pressappoco paragonabile a quelli di tre neo assunti. Sembra lecito a questo punto sperare che si erga finalmente la parte più qualificata e volenterosa dei parlamentari per stabilire un'intesa, al di là di contrapposizioni, litigi e continuo blaterare, atta a risollevare le sorti del lavoro e dell'economia, nell'interesse collettivo di tutte le parti sociali.

LA BANDIERA DEL CITTADINO

Penso che ogni cittadino possa alzare una bandiera nella quale siano elencati i diritti e i doveri; contribuire a rinnovare i governi che non sanno amministrare e legiferare per il bene comune, senza togliere ciò che spetta a chi dà e lavora per concederlo agli approfittatori e agli evasori.

IL RUOLO

Credo che ogni cittadino possa partecipare alla costruzione di una speranza migliore e duratura, facendo la sua parte in ogni piccolo e remoto ambito; ma basterebbe solo saper agire in quello della famiglia e delle persone a lui vicine.

(Articolo giunto in redazione il 22 febbraio scorso, nde)



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).

SANTOSHA: L'ARTE DI ESSERE CONTENTI E SODDISFATTI

L'umorismo è una delle risorse più potenti dell'uomo per liberare e condividere la propria originale visione del mondo; per superare momenti di imbarazzo e di difficoltà; per "commentare" un comportamento buffo o goffo o uno strafalcione linguistico; per rompere la rigidità in una situazione tesa, suscitando infine l'ilarità e le risate.

Quale componente indispensabile della vita, fonte di benessere e di relax, la risata, al pari della lacrime, ha il compito prezioso di eliminare dal cervello il cumulo di scorie lasciate dai pensieri e dall'eccesso di "rimuginamenti".

La risata - è oggi scientificamente provato - è il primo farmaco antidepressivo di cui nella vita dovremmo saper fare tesoro. Ridere ha una fondamentale funzione "depurativa" a livello mentale: più la risata è decisa e spontanea, più essa agisce come un fulmine, una potente scarica elettrica che ripulisce l'atmosfera dalle tensioni vaganti. Ogni risata, infatti, innesca una cascata di modificazioni a livello cerebrale, che poi hanno una ricaduta benefica sul piano fisico.

Essa ha origine dalla corteccia frontale del cervello, per poi spostarsi alla zona limbica, sede degli impulsi legati alle emozioni viscerali. Qui la risata provoca la secrezione di una serie di mediatori neurochimici che portano il messaggio fino al nervo vago. Dal nervo vago partono gli impulsi a contrarre il diaframma, l'apparato respiratorio e infine l'addome.

Tanto più ci si abbandona al ridere senza freni, tanto meglio l'effetto dirompente dello scoppio di ilarità produce un senso di totale abbandono. Sul piano fisico, questo provoca rilassamento muscolare, riduzione della pressione e delle tensioni, regolarizzazione del battito cardiaco, rafforzamento del sistema immunitario e una generale sensazione di benessere.

La risata benefica, in particolare, parte dal cuore e dalla pancia, che sono gli organi più istintivi. I suoni che la connotano sono la "a" e la "o", vocali allegre e solari. La sua funzione è quella di scuotere il nostro cervello in profondità e di permettere alla parte bambina e giocosa che esiste in tutti noi di vivificare le questioni importanti della vita adulta.

La risata "falsa", invece, sgorga dalla testa e, proprio perché è poco istintiva ed è il risultato di un processo razionale, irrigidisce i muscoli e le articolazioni. È questa la risata amara o di convenienza, nella quale abbondano vocali "chiuse" come la "e" e la "i". Un modo di ridere del genere non favorisce un percorso liberatorio, ma porta a trattenere le emozioni (come rabbia, disappunto, insicurezza) fissandole in modo ancora più profondo nella nostra mente.

Una risata cristallina rompe le convenzioni, spezza le formalità, allenta ansie e tensioni.

Ridere per qualcosa di spassoso non è solo un'occasione di svago, ma un modo di comunicare con gli altri.

L'umorismo è un collante sociale; ha un ruolo fondamentale nelle relazioni interpersonali perché attraverso le risate si condividono momenti di allegria, si prova piacere, ci si apre agli altri e si viene gratificati sperimentando un profondo senso di aggregazione. Il ridere insieme unisce e aiuta a mantenere rapporti stabili.

Nelle coppie di lunga durata, lo humor è utile a consolidare il rapporto e lo mantiene vivo e stimolante. Ogni relazione, ogni compagnia, ogni gruppo di amici ha un linguaggio umoristico comune, frutto delle esperienze vissute insieme, che lega i membri tra loro. Lo stesso accade in ambito lavorativo, dove l'umorismo aiuta a "fare gruppo" e a gestire i conflitti.



Marco Sampietro, docente alla scuola di direzione aziendale dell'Università Bocconi di Milano, ha condotto uno studio sull'argomento: "Abbiamo analizzato i dati raccolti da quasi 2000 persone di diversi team, sia italiani che stranieri, che hanno risposto a un questionario, e i risultati sono decisamente a favore dell'umorismo in ufficio. Una battuta può far finire una discussione, accelera la risoluzione di un conflitto, alza il morale e motiva nella realizzazione di un progetto".

Anche il collega che si propone in modo simpatico ha più successo e riceve più supporto dagli altri perché viene percepito come meno ansioso e stressato. E se è il capo, da cui ci si aspetterebbe un *aplomb* inflessibile, ad abbandonarsi al divertimento, non c'è da preoccuparsi. La leadership non è intaccata dall'umorismo e il manager non ne viene certo sminuito, anzi, ne trae giovamento: un leader che fa una battuta o che scherza con i suoi collaboratori, oltre a essere visto come più creativo e intelligente, rafforza la propria immagine e crea condivisione. In molte grandi aziende (Kodak e Hewlett-Packard, per esempio) che credono nei benefici dell'umorismo, sono state progettate e messe a disposizione degli impiegati le *humor rooms*, stanze attrezzate con libri di barzellette, video di sitcom e giochi divertenti in cui i dipendenti possono rilassarsi e scherzare insieme.

In modi diversi, le risate fanno bene alla salute. Per esempio, all'Università di Oxford lo psicologo evoluzionista Robert Dunbar ha verificato l'effetto delle risate sul dolore, chiedendo a un gruppo di volontari di inserire il braccio in un manicotto refrigerato a -16°C e resistere il più possibile. Durante la "tortura", metà gruppo assisteva a un video comico, l'altra metà guardava documentari naturalistici. La visione di video comici ha innalzato del 10% la

soglia del dolore dei partecipanti. Dunbar ipotizza che la funzione analgesica sia dovuta alla liberazione di endorfine, neurotrasmettitori prodotti dal cervello che hanno un effetto antidolorifico e rilassante.



Ma le risate sembrano avere anche altri effetti benefici. Alcuni ricercatori giapponesi hanno per esempio notato che dopo un film divertente l'eritema causato dall'allergia alla polvere diminuisce per un paio d'ore; un'*équipe* di studiosi israeliani ha invece scoperto che durante la degenza per l'inseminazione artificiale esporre le donne a stimoli umoristici fa aumentare le probabilità di restare incinte. Alcuni studi suggeriscono infine che le risate migliorino l'efficienza del sistema immunitario, favorendo la produzione di linfociti, e tengono lontane le malattie cardiovascolari.

Anche la politica conosce bene l'utilità dell'umorismo per risolvere conflitti e attirare consensi. Uno tra i più prolifici produttori di battute fu il 16° presidente degli Stati Uniti d'America, Abramo Lincoln, autore della deliziosa "meglio tacere e passare per idiota che parlare e dissipare ogni dubbio". La sua *verve* lo tolse d'impaccio più di una volta. A chi lo accusava durante un dibattito di avere due facce rispose: "Se io avessi due facce, vi pare che avrei indossato questa?"

Un altro presidente americano abilissimo nel togliersi d'impaccio con l'arguzia e l'ironia fu John Kennedy. Non solo in molte occasioni inserì nei suoi discorsi battute scritte appositamente per lui dal comico Mort Sahl, ma spesso rispondeva a domande imbarazzanti o complimenti con ironica umiltà. A un gruppo di scolari che gli chiedevano "Signor Presidente,

com'è diventato un eroe di guerra?", Kennedy rispose: "È stato del tutto involontario, hanno affondato la mia nave".

Secondo diversi studi e sondaggi, in politica un linguaggio complice, favorito da battute e sorrisi, serve ad avvicinarsi alle persone, a creare un'atmosfera conviviale e conquistare eventuali elettori.

"L'Universo", d'altra parte, come dice un antico mito egizio, "nacque da un'enorme risata. Non appena Egli scoppiò a ridere, apparve la luce. Scoppiò a ridere per la seconda volta e fu acqua dappertutto. Alla terza risata apparve Hermes; alla quarta la generazione; alla quinta il destino; alla sesta il tempo": così è scritto nel papiro di Leida (III-II secolo a.C.).

Del resto, anche gli dei greci amavano divertirsi. Secondo questa tradizione, diversi personaggi storici morirono - anche letteralmente - dal ridere: dal filosofo Crisippo, preso da un attacco di ilarità e spirato vedendo un asino brucare i suoi fichi, al collega Chilone (VI secolo a.C.), euforico per la vittoria del figlio ai Giochi olimpici, a Sofocle (V secolo a.C.), stroncato dalla gioia d'aver vinto una gara di tragedia.

La satira contro i potenti e i loro privilegi è invece sempre stata una specialità di Roma.

Lo humor romano non si limitava però alla presa in giro, ma era un fenomeno molto più complesso; lo scrittore Quintiliano distingue infatti il *ridiculum* in *urbanitas* (umorismo raffinato), *salsum* (umorismo salace), *dicacitas* (l'attacco personale) e il *jocus* (affermazioni non serie).

Tutto cambiò con la caduta dell'Impero Romano. Per i Padri della Chiesa il riso era diabolico, una manifestazione di orgoglio. Un giudizio nato leggendo, nelle Sacre Scritture, che Gesù non aveva mai riso, i nemici di lui sì ("Salve, Re dei giudei"; Matteo, 27-29). Di conseguenza tutti i cristiani dovevano restare seri. Ciò suscitò anche dell'umorismo involontario, come accadde quando uno dei Padri del Deserto, San Pancomio, raccontò gli sforzi grotteschi compiuti dal demonio (decine di diavoli impegnati a spostare una foglia) per farlo ridere e legarlo a sé.



Dal Seicento in poi, il modo di ridere cambiò di nuovo. Dopo le risate grasse rinascimentali, venne il tempo di sfottò raffinati e sottile ironia. Dalla tradizione degli acrobati, ciarlatani e giullari di strada, nacque la Commedia dell'arte, caratterizzata da personaggi fissi (Arlecchino, Brighella) che strappavano applausi mettendo in scena i vizi di tutti.

Nel XIX secolo satira e caricatura riuscirono a corrodere le monarchie autoritarie e, in un certo senso, parteciparono alle lotte sociali.

Nemmeno due guerre mondiali sono riuscite ad annientare il senso dell'umorismo. La storia ci suggerisce che in ogni periodo di grande crisi, di depressione finanziaria, di conflitti sociali, si manifesta un desiderio altrettanto grande di ridere.

Il *sense of humour* è strettamente legato a molte virtù umane indispensabili alla convivenza.

L'apertura mentale, per esempio, veicolata dall'umorismo rende disponibili gli esseri umani alle novità e dunque più adattabili ai cambiamenti o ad accettare diversità e difetti altrui. Allo stesso modo, l'atteggiamento giocoso promuove la creatività, perché con spirito si affrontano

meglio ansie e paure che altrimenti ci terrebbero ancorati ai percorsi noti. E ancora: la capacità di percepire le incongruenze o vedere oltre le apparenze, tipica dell'umorismo, sviluppa il pensiero critico nei confronti delle regole precostituite, la società, il governo. Utile non solo per la democrazia ma anche nella vita quotidiana. La libertà di potersi esprimere, per esempio, in ambito lavorativo, fa circolare meglio le capacità individuali e le energie.

La critica espressa con arguzia e cortesia, inoltre, è un sistema formidabile in molti ambiti per trovare soluzioni pacifiche a qualsiasi discrepanza, perché non è minacciosa. Anni fa, alcune scuole di guida di Los Angeles assunsero come istruttore un comico. Le sue lezioni ebbero ovviamente un enorme successo, probabilmente perché questo era l'unico modo per far sì che i condannati per gravi infrazioni al volante ("costretti" per sentenza del giudice a tornare a scuola), frequentassero di buon grado e senza ostilità le lezioni.

Le formidabili potenzialità dell'umorismo, del resto, vengono utilizzate dai comunicatori più abili in qualsiasi ambito. Anche quello religioso. Rodney Howard-Browne, per esempio, un predicatore della chiesa pentecostale di Toronto, tiene sermoni infarciti di gag e battute talmente gioiosi e divertenti da essere diventati famosi anche fuori dai confini canadesi. Secondo questo predi-mattatore, la risata avvicina a Dio.

"Ridere è un fenomeno sociale perché lo si fa insieme a qualcun altro; se siamo in gruppo ci abbandoniamo all'ilarità 30 volte di più di quando ci troviamo da soli, anche se veniamo esposti allo stesso stimolo", ha affermato Robert Provine, docente di Psicologia all'università del Maryland, Usa, e autore di molti studi sulla risata (Focus n. 57 estate 2012). Egli sostiene che dal punto di vista della fatica fisica, cinque minuti di risate equivalgono a 45 minuti di jogging sostenuto.

Secondo Scott Kaufman, psicologo evoluzionista dell'Università di New York, in contesti sociali lavorativi, la risata può essere un segnale di sottomissione: le osservazioni nei luoghi di lavoro, infatti, mostrano che i capi ridono poco, ma fanno battute di fronte alle quali i subordinati non possono far altro che sganasciarsi, anche se non si stanno divertendo affatto.

Ma accanto alle risate finte scatenate da battute poco divertenti, esistono anche risate vere, che però scaturiscono dal nulla. Accade con la "ridarella", un fenomeno che si autoalimenta e che può colpire anche intere comunità. La vicenda più nota si è verificata in Tanzania tra il 1962 e il 1964, quando un'epidemia di risa incontenibili paralizzò diverse scuole e villaggi. Le prime ad essere colpite furono le studentesse di un istituto femminile di Kashasha, sulle sponde del Lago Vittoria, che scoppiarono a ridere il 30 gennaio e smisero diversi giorni dopo, non senza aver prima contagiato altre compagne. A metà marzo, 95 delle 159 allieve erano in preda ad attacchi di riso e la scuola fu costretta a chiudere. Una volta a casa, però, le ragazze contagiarono i parenti e i coetanei dei loro villaggi, costringendo altri istituti scolastici a sospendere le attività. L'unico modo per arginare l'epidemia che risultò efficace fu la quarantena, ma solo nel giugno del 1964 il contagio iniziò ad attenuarsi e lentamente la ridarella lasciò in pace gli abitanti della zona.

La risata serve anche a ricontattare con più leggerezza i grandi temi della morte e della perdita.

Alla fine del 2001, lo psicologo inglese Richard Wiseman si propose di verificare se esistesse una barzelletta capace di far ridere tutti. Allo scopo, allestì un sito internet (il LaughLab) in cui invitava gli utenti a proporre barzellette e a votare quelle già presenti. Nessuna barzelletta raccolse la totalità dei consensi. La più votata fu però la seguente: *Due cacciatori sono in un bosco e uno dei due si accascia a terra. L'altro chiama al telefono i soccorsi. "Il mio*

*amico è morto, che devo fare?" "Per prima cosa dobbiamo verificare che sia morto davvero".
Segue un attimo di silenzio, e poi uno sparo. "Ok, e adesso?"*

Gli esseri umani ridono. Tutti, ovunque. Ma se la risata è global, non lo sono i temi che la scatenano. Il senso dell'umorismo è sempre influenzato dalla cultura, dalle abitudini, dalla lingua di una popolazione. Al punto che non solo alcune cose che suonano spiritose per un italiano non hanno senso in Islanda, ma ci sono argomenti, come ad esempio la religione, sulla quale in alcune aree geografiche non si può scherzare affatto.

Nei meccanismi che generano la risata, la lingua ha un ruolo di primo piano, perché il linguaggio è il motore principale dello stimolo comico. La lingua inglese in questo parte avvantaggiata: particolarmente flessibile, si adatta benissimo a situazioni verbalmente comiche. Non è un caso quindi che l'umorismo inglese sia famoso e apprezzato in tutto il mondo, tanto da essere classificato come "genere". Tagliente e caustico fino al cinismo, si presta infatti a giochi linguistici raffinatissimi ed è poco incline alla volgarità:

Perdere un genitore si può definire una disgrazia. Perderli tutti e due rasenta la sbadataggine.
(Oscar Wilde)

Per giocare a golf non è necessario essere stupidi. Però aiuta. (George Bernard Shaw)

Il lavoro mi piace, mi affascina. Potrei starmene seduto per ore a guardarlo (Jerome K. Jerome).



I popoli neolatini tendono a parlare esplicitamente di argomenti scabrosi, ma ad esempio i francesi, vittime della loro *grandeur*, sono in genere poco inclini all'autoironia.

I russi sorridono della politica, sia di stampo anti-socialista che di matrice più moderna anti-consumista, mentre i popoli germanici, specie gli austriaci, hanno una letteratura umoristica fiorente e sanno ridere di tutto.

Molto lontano dai nostri standard invece lo humor del Sol Levante. I Giapponesi amano l'umorismo narrativo e recitato, che però si esprime spesso attraverso giochi fisici piuttosto umilianti, come quelli che si vedono in tv (Takeshi's Castle, per esempio) e che hanno del paradossale.

In Africa sono le relazioni di parentela, piuttosto estese, a ispirare l'ilarità dei suoi abitanti, mentre in Cina le barzellette hanno spesso un fine morale.

La Scienza dello Yoga fornisce da millenni preziosi strumenti per il recupero del potenziale umano e per il raggiungimento di una felicità autentica, non soggetta alle gioie transitorie del mondo fenomenico. La gioia spirituale che si raggiunge negli stadi più elevati della meditazione, ad esempio, viene chiamata *ananda*, e, insieme a *sat* (l'eternità) e *cit* (la conoscenza), rappresenta uno dei tre caratteri costitutivi dell'Anima Suprema e delle anime individuali.

Essa rappresenta una grande conquista interiore che si ottiene per mezzo di una disciplina regolare e costante (*abhyasa*).

Il senso di contentezza e di appagamento costituisce, nello stesso tempo, uno dei requisiti etici fondamentali della pratica yogica, e corrisponde alla più importante prescrizione contenuta nei *Niyama*, la seconda tappa dell'*ashtanga yoga*. Patanjali lo definisce *santosha* (M. Ferrini, *La psicologia dello Yoga*, CSB edizioni). **Santosha** consiste in un atteggiamento di imperturbabile soddisfazione, non influenzato da condizioni oggettive esterne, favorevoli o sfavorevoli.

Ciò è ribadito nella *Bhagavad-gita*:

"O figlio di Kunti, la comparsa non permanente della gioia e del dolore, e la loro scomparsa nel corso del tempo, sono simili all'alternarsi dell'inverno e dell'estate. Gioia e dolore sono dovuti alla percezione dei sensi, o discendente di Bharata, e si deve imparare a tollerarli senza esserne disturbati" (*Bhagavad-gita* II.14).

"Come l'oceano resta immutato nonostante le acque che vi si gettano, così soltanto l'uomo che non è turbato dal fluire incessante dei desideri che entrano in lui come fiumi, può ottenere la pace, non l'uomo che lotta per appagarli" (*Bhagavad-gita* II.70).

Una delle varianti più curiose dello *yoga*, chiamata "lo *yoga* della risata", ideata dal medico indiano Madan Kataria e inizialmente praticata in un parco di Mumbai da pochissime persone, è diventata, a distanza di 17 anni, una tecnica molto diffusa in tutto il mondo che unisce la respirazione tipica della risata incondizionata, scatenata senza barzellette o battute, con l'ausilio di esercizi e giochi. Kataria sostiene che, se si combinano insieme il contatto visivo e la giocosità, si sviluppano sentimenti positivi e allegria. Lo *yoga* della risata conta oggi più di 6000 club in 60 paesi del mondo, anche in Italia.

Nel 1921 lo scrittore inglese Edward Forster si trovava alla corte del *maharaja* di Dewas, nell'India centrale. E lì, fra il 28 e il 29 agosto, assistette al *Janmashtami*, la grande festa che ogni estate si celebra in tutta l'India per salutare la nascita del divino Krishna, il Signore Supremo sceso sulla terra sotto forma di salvifico fanciullo.

Compassato e timido com'era, Forster rimase sbalordito ma anche affascinato dal tripudio estatico, dalla sacro tumulto di canti, risa, danze, con cui una folla felice di bramini, notabili e semplici contadini accoglieva l'annuncio che Dio, in quanto Infinito Amore, si era manifestato sulla Terra per salvare il mondo. Così, una volta tornato in Inghilterra, sentì il bisogno di dedicare al *Janmashtami* un intero capitolo del suo famoso romanzo "Passaggio in India":

"L'orologio batté la mezzanotte, e simultaneamente esplose il suono stridulo della buccina, seguito da un barrire di elefanti; tutti quelli che avevano pacchetti di polvere li scagliarono verso l'altare, e tra lo spolverio dorato e l'incenso, lo strepito e le grida, l'Amore Infinito assunse la forma di SHRI KRISHNA, e salvò il mondo. Tutto il dolore fu eliminato, non per gli indiani soltanto, ma per gli stranieri, gli uccelli, le grotte, le ferrovie e le stelle; tutto divenne un gioire, un ridere; non erano mai esistiti né infermità né dubbio, incomprendimento, crudeltà, paura. Alcuni saltavano in aria, altri si gettavano proni e abbracciavano i piedi nudi dell'universale amante..."

In questo stesso capitolo, Forster aggiunge: *"Questa Tradizione ha raggiunto ciò che il Cristianesimo ha schivato: l'inclusione del divertimento. Tutto lo spirito e tutta la materia devono prendere parte alla salvezza, e se gli scherzi sono eliminati, il circolo è incompleto"*.

Il *sankirtana*, cioè il canto collettivo dei santi nomi nelle vie delle città e nelle strade affollate, rappresenta una delle manifestazioni più gioiose del movimento del Bhakti Yoga. Come dice Sri Caitanya: "Il movimento *sankirtana* ci fa gustare pienamente il nettare che stiamo cercando da sempre".

Recentemente, la diffusione del movimento del *sankirtana* nella metropolitana di Parigi ha dato vita ad un nuovo tipo di Yoga, definito scherzosamente dai suoi ideatori, il *Metroyoga*.

Appena il treno si avvicina alla banchina, un gruppo di persone sorridenti entra nel vagone con alcuni strumenti musicali e un cestino pieno di biscotti *prasadam* (cibo precedentemente offerto alle Divinità) e si presenta così: "Signore e signori, attenzione, prego! E' completamente gratis! E' probabile che oggi non abbiate ancora fatto la vostra seduta di *yoga*, ma non temete, perché la squadra del *metroyoga* è qui! Noi rappresentiamo l'ultimo grido sulla scena dello yoga. Qui non c'è bisogno di fare degli allungamenti e mantenere le posizioni; siamo esperti nel canto di mantra mistici fatto con amore. Le nostre preghiere hanno il potere di riequilibrare completamente la situazione economica di tutta la zona dell'euro! Questo canto connette l'anima con Dio e - credetelo o no - riesce perfino a far sorridere degli esseri umani in metropolitana!" ("Ritorno a Krishna", ottobre 2012). Subito dopo, il gruppo inizia ad intonare il Mahamantra: hare krishna hare krishna krishna krishna hare hare hare rama hare rama rama rama hare hare, trascinando i presenti in una festa che rende diverso e speciale il loro tragitto in metro.

Questa modalità divertente di diffondere il Bhakti Yoga sta avendo grande successo; essa favorisce un approccio interpersonale semplice, originale e coinvolgente, suscitando curiosità e sorrisi.

Nella Tradizione Indovedica abbondano le immagini di Divinità sorridenti e di Devoti impegnati in canti e balli.

Nella quarta parte del *Bhakti-rasamrta-sindhu*, Shрила Rupa Gosvami descrive sette tipi di estasi indiretta del servizio di devozione, mettendo al primo posto il **riso**.

"Saggi ed esperti eruditi insegnano che il riso si trova generalmente nei giovani, o quando anziani e bambini s'incontrano. Una volta un amico di Krishna Gli disse: 'Mio caro Krishna, apri la bocca, che Ti voglio dare un delizioso dolce allo Yogurt'. Krishna aprì subito la bocca, ma invece di darGli il dolce, l'amico vi fece cadere un fiore. Al contatto col fiore Krishna fece una smorfia e tutti quelli che assistevano alla scena si misero a ridere fragorosamente" (Sua Divina Grazia A.C, Bhaktivedanta Swami Prabhupada, "Il nettare della devozione", capitolo 45).

Secondo Srila Rupa Gosvami, il riso accompagnato da amore estatico si manifesta in sei modi che corrispondono alle diverse intensità dei sorrisi, che la lingua sanscrita definisce *smita*, *hasita*, *vihāsita*, *avahasita*, *apahasita* e *atīhasita*. Quest'ultimo, indica il riso incontenibile, accompagnato dai salti di gioia e al battito delle mani.

Innumerevoli sono le storie narrate nel X° canto dello *Shrimad Bhagavatam*, ispirate ai giochi e alle avventure di Krishna che Lo descrivono incline alla burla ("Krishna ruba i vestiti delle *gopi* non sposate", canto X.22), felice di partecipare ai pic nic con i suoi amici pastorelli ("Krishna e i suoi amici si ritrovano per il pic nic", canto X.14), amante della musica ("Il flauto di Krishna gusta il nettare delle Sue labbra", canto X.21) e costantemente ispiratore di dolci

sentimenti ("La bellezza di Krishna e il Suo carattere sono una festa per tutte le donne", canto X.21).

Tutti i grandi Maestri conoscono bene l'importanza dell'umorismo e della leggerezza nelle comunicazioni interpersonali.

Come afferma il prof. Marco Ferrini, presidente e fondatore del Centro Studi Bhaktivedanta: "La frequentazione di più e differenti punti di vista, ci permette di avere una visione del mondo anche sorprendentemente diversa da quella che si pensava d'aver sempre avuto" (da *Come progettare e realizzare i nostri sogni*, edizioni CSB, 2006), e ciò favorisce inoltre la condivisione, la tolleranza e la trasformazione evolutiva della nostra coscienza.



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

ECOLOGIA E AMBIENTE

A cura di Davide Mazzucco

Per chi vive in città la buona notizia apparsa di recente, che entro settembre 2013 la Commissione Europea presenterà una nuova strategia per assicurare che tutti nell'Unione Europea abbiano diritto ad un'aria pulita e battezzare il 2013 come "Anno europeo dell'aria", farà certamente piacere.

Questa iniziativa è stata pensata per sensibilizzare governi e cittadini a combattere con sempre maggior forza l'inquinamento atmosferico anche con piccole azioni quotidiane come ridurre il consumo di carburante, evitare l'uso di bombolette spray, incentivare e promuovere il car sharing.

Che ci sia un maggiore interesse all'ambiente ed al benessere legato al vivere in un contesto naturale lo testimonia l'inversione di tendenza rispetto al passato dove le campagne si spopolavano a seguito di un fenomeno migratorio verso le città che allontanava dalla campagna soprattutto i giovani attirati dalla promessa di un lavoro nelle fabbriche considerato allora migliore e più decoroso di quello agricolo.



Oggi a seguito di una riscoperta e rivalutazione del vivere in campagna anche grazie a sempre maggiori ricerche scientifiche che avvalorano i benefici che la campagna ha sul fisico e la mente, penso a quella effettuata dall'equipe statunitense della University of Illinois guidata da Frances "Ming" Kuo e quella condotta da Richard Ryan insieme ad un gruppo di ricercatori dell'ateneo di Rochester, le cui conclusioni sono che vivere in campagna porta benefici alla mente, al corpo ed alla socializzazione migliorando l'autodisciplina ed aiutando a controllare gli impulsi. Non solo, l'equipe capitanata da Richard Ryan ci dice che bastano solo 20 minuti di passeggiata a contatto con la natura per cambiare il corso di una brutta giornata risollevando il buon umore ed i livelli di vitalità.

Insomma sembra proprio che la campagna si stia prendendo una bella rivincita sulla città, infatti sempre più persone iniziano a considerare l'idea di un cambiamento di vita ritornando ad abitare in luoghi di campagna abbandonando la città.

Penso che questo sia dovuto non solo ad una maggiore attenzione e consapevolezza del proprio benessere ma anche perché a differenza del passato la città non offre più quella garanzia lavorativa di una volta.

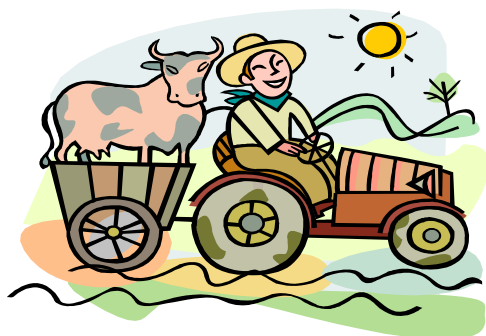
Anche su questo aspetto la campagna si sta dimostrando una valida alternativa alla città ma anche un'opportunità per combattere la crisi infatti gli ultimi anni hanno fatto registrare un aumento dell'occupazione nel settore agricolo, anche grazie alla nascita di nuovi tipi d'impresе originando esperienze innovative e la creazione di nuovi servizi.

Tra le nuove attività che si fanno strada nel mondo agricolo la fanno sicuramente da padrone le attività di trasformazione del prodotto dell'attività agricola, troviamo infatti aziende che producono birra ricavata dal proprio orzo, oli essenziali per la cosmesi ricavati dalle proprie coltivazioni di lavanda, olio dal raccolto di nocciole, mulini per la macinatura di mais antichi.

Pensate che negli ultimi 10 anni sono nate più di 60.000 imprese agricole.

L'atteggiamento delle persone è sempre più positivo nei confronti della campagna che è anche stata rivalutata da parte delle donne e del 60% dei genitori italiani che considerano la professione di contadino come ideale per il proprio compagno o genero.

Di questo passo la campagna diventerà trendy e la professione di contadino sexy.



UNA CASSETTA DEGLI ATTREZZI PER COMBATTERE LA CRISI

In un periodo dove ormai la parola " crisi " è diventata quasi un mantra, mi piacerebbe sentire più spesso le parole " soluzione " ed " opportunità " .

Lo sai che in giapponese la parola crisi è formata da due ideogrammi di cui uno significa "pericolo" e l'altro " opportunità " ?

Si dice che un uomo non può pensare in maniera più profonda di quanto il suo vocabolario gli permetta, quindi se vogliamo modificare il nostro stato d'animo dobbiamo modificare il nostro linguaggio, perchè non possiamo pretendere che le cose cambino se facciamo la stessa cosa.

Ora nonostante la congiuntura economica, mi sono reso conto della necessità di chi ha un'attività di qualsiasi genere di rinnovare il modo di comunicare, di proporsi e riuscire a far arrivare il messaggio a più persone possibili , in un mercato sempre più competitivo in cui i consumatori sono bombardati da un numero impressionante d'informazioni.

Per questo ho incominciato una estenuante ricerca che mi ha portato a investire molto tempo e purtroppo a volte a spendere danaro senza ottenere i risultati sperati.

Le mie ricerche mi hanno portato a trovare una soluzione, www.professionesuccesso.it che ovviamente non è l'unica ma sicuramente un'opportunità che mi ha aiutato ad organizzare meglio la mia comunicazione e a vedere questo periodo in modo diverso.

Mi ha colpito la facilità, immediatezza e la quantità d'informazioni utili per chi di comunicazione on line sa poco e soprattutto aver trovato tutti gli strumenti in un unico sito.

Dopo averli contattati mi hanno inviato questo link:
<http://www.professionesuccesso.it/squeeze>

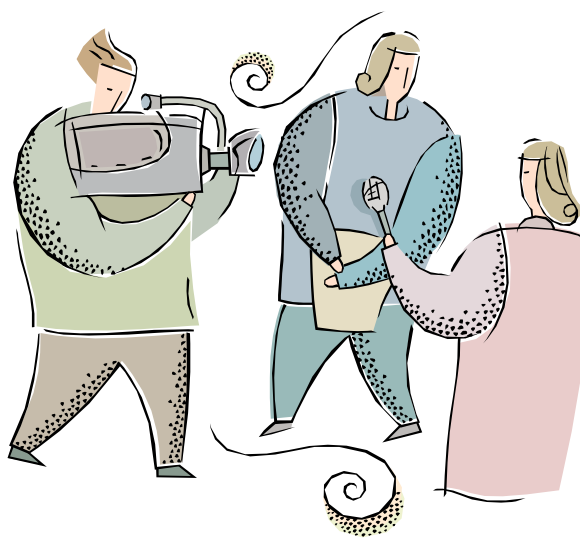
dove inserendo il mio nome ed email ho potuto ricevere un videocorso gratis e non avevo ancora acquistato nulla.

Per questo ho voluto condividere la mia esperienza con te per farti conoscere degli strumenti in più per far crescere anche la tua attività sicuro che come me sai che non serve continuare a lamentarsi aspettando che le cose cambino.



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 & CORSI



CENTRO STUDI DI MEDICINA PSICOSMATICA

*Viale dei Primatei 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 su

www.ilpoteredelleparole.it/news

&

www.caterinacarloni.it/corsi

A proposito di Buone Nuove, sabato 23 marzo alle ore 9.30 si è tenuta presso l'Ordine degli psicologi del Lazio, in via del Conservatorio 91, a Roma, la conferenza "La psicologia occidentale e la scienza dei Veda: modelli culturali a confronto". Relatore: il professor Marco Ferrini, presidente e fondatore del Centro Studi Bhaktivedanta.

E' la prima volta che in una sede istituzionale queste due importanti scienze psicologiche si sono incontrate e hanno confrontato le rispettive tradizioni e teorie.

Alla conferenza hanno partecipato numerosi psicologi e psicoterapeuti.



ALLSPACE.IT

Auspichiamo una sempre maggiore integrazione tra le scienze psicologiche di diversa estrazione culturale: che la globalizzazione non annulli ma favorisca la valorizzazione delle specificità e delle risorse di ogni tradizione ed etnia.



Temi della conferenza

- **LA PSICOLOGIA DELL'INDIA ANTICA:** C.G. Jung era solito mettere in evidenza le analogie tra psicoanalisi e yoga; auspicava l'approfondimento di un dialogo tra queste due tradizioni, in particolare tra la via dello yoga e il processo di individuazione.
- **I TESTI INDO-VEDICI FONDAMENTALI e LA SCIENZA PSICOLOGICA** contenuta nelle antiche scritture: Bhagavad-gita, Bhagavata Purana, Yoga Sutra di Patanjali e Upanishad.
- **I PRINCIPALI ASSUNTI DELLA PSICOLOGIA INDOVEDICA**
- **PSICOTERAPIA PSICODINAMICA E YOGA SUTRA DI PATANJALI A CONFRONTO**
- **LE ULTIME RICERCHE NEL CAMPO DELLA MEDITAZIONE E IL FILONE DI STUDI NELL'AMBITO DELLA PRAYER THERAPY**
- **INTEGRAZIONE E SCAMBIO TRA DIVERSE VISIONI CULTURALI: UNA NECESSITA' DEL MONDO GLOBALE**

“Lo Yoga è la più antica indagine che l'uomo abbia mai svolto sul corpo e sulla mente”.

C.G. Jung

