

# *Il potere delle parole*

*Bollettino on line di Psicologia e Attualità*

marzo 2011 \* Numero 37

*A cura dello studio di Medicina Psicosomatica  
Viale dei Primati Sportivi, 50  
00144 ROMA*

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

&

[www.scrittura-creativa.it](http://www.scrittura-creativa.it)

**Elisabetta Mastrocola**  
Direttore responsabile  
*giornalista e scrittrice*  
[elisabetta.mastrocola@alice.it](mailto:elisabetta.mastrocola@alice.it)

**Caterina Carloni**  
Editor  
*psicologa e psicoterapeuta*  
[info@caterinacarloni.it](mailto:info@caterinacarloni.it)

*In questo numero:*

***L'ETA' DELL'ORO***

## **SOMMARIO**

***LE TAPPE DELLA VITA negli autoritratti di Rembrandt***  
*a cura di Caterina Carloni*

***La luminosità della vita spirituale***  
*a cura di Elisabetta Mastrocola*

***Al compimento dell'Età d'Oro***  
*di Elisabetta Mastrocola*

***Il quadro***  
*"Sibilla Cumana" di Michelangelo Buonarroti*

***L'età dell'Oro***  
*di C. Carloni (articolo in pubblicazione su Medical Team Magazine - [www.mtmweb.it](http://www.mtmweb.it))*

***I ricordi dell'anziano***  
*di Caterina Carloni*

***Il libro***  
*"Fondamenti di Psicosomatica" di C. Carloni*

## **CORSI E NEWS**

*Care lettrici e cari lettori,*

*il rifiuto della vecchiaia e la ricerca dell'eterna giovinezza non sono certamente una moda d'oggi, ma fenomeni costanti nella vita dell'uomo.*

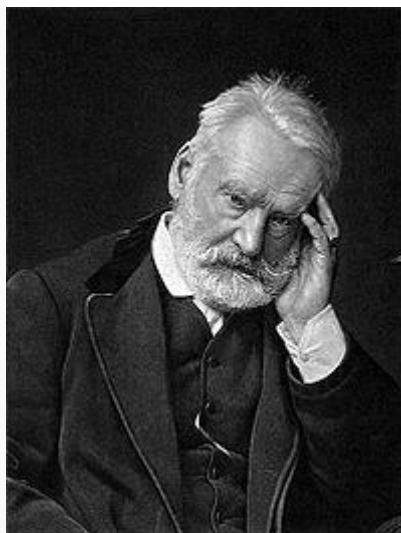
*L'antichità era piena d'intrugli, di elisir, di misture che avrebbero dovuto assicurare una lunga giovinezza; oggi, d'altra parte, il progresso della scienza ha addirittura ingigantito il fenomeno.*

*E' frequente, soprattutto tra le persone la cui immagine pubblica obbliga ad una costante e ossessiva cura dell'estetica, il ricorso a farmaci e interventi chirurgici che, pur apportando benefici all'aspetto esteriore, dimenticano, però, tutto il resto.*

*Saper vivere tutte le stagioni della vita è segno di reale consapevolezza che l'esistenza umana è solo una breve passeggiata da una dimensione all'altra e che il corpo rappresenta al tempo stesso il tempio della nostra scintilla vitale e un vestito che prima o poi dovremo abbandonare per poter continuare la nostra evoluzione.*

*Questo numero del bollettino vuole essere un omaggio a tutti gli straordinari, generosi, coraggiosi anziani che offrono alle nuove generazioni un esempio di vita luminosa, piena di gioia e di saggezza.*

*Buona lettura!*



*Victor Hugo (1802-1885)*

*"Quando la grazia si unisce alle rughe è adorabile"... (Victor Hugo)*

# LE TAPPE DELLA VITA

negli autoritratti di REMBRANDT



Il giovane Rembrandt a 22 anni, Rijksmuseum, 1628



Una posa sorridente, sempre nel 1628, riscoperta recentemente



Rembrandt nel 1632, nel pieno del successo della sua arte pittorica



Autoritratto del 1634, Rembrandt vestito da orientale con in mano un pugnale



Autoritratto del 1639, Rembrandt appoggiato a un davanzale



Autoritratto in costume dell'epoca, 1640, National Gallery, Londra



1652, Kunsthistorisches Museum, Vienna



1655, Vienna



1659, Edimburgo



Autoritratto con berretto, 1659, National Gallery of Art, Washington



1660, Kenwood House, London



1669, l'anno della morte, National Gallery, London

Questi dodici autoritratti di Rembrandt van Rijn (1606-1669) raffigurano il pittore dall'età di 22 ai 63 anni, in un arco di tempo, quindi, che va dalla giovinezza alla tarda maturità.

Siamo nel 1600, in un periodo in cui un uomo di 60 anni era già considerato un'eccezione, poiché le cronache dell'epoca parlavano di "vecchi di 45 anni".

Nonostante oggi la durata media della vita abbia subito un notevole aumento, gli autoritratti di Rembrandt possono comunque ancora bene rappresentare il ciclo dell'esistenza.

L'individuo si modifica; con il passare degli anni il volto viene segnato da rughe, che si approfondiscono sempre di più, i capelli incanutiscono, l'aspetto perde la sua freschezza.

Tuttavia, il trascorrere del tempo porta a un arricchimento interiore, a una profondità di pensiero, a un'ampiezza di esperienze che sovrasta tutto.

Se qualche cosa si perde, tuttavia, se ne acquistano molte altre: basta mantenersi attivi e continuare a mettere a frutto le proprie capacità.

La parte migliore di noi, se ben esercitata, può sempre portare alle più vaste e alte produzioni.

C.C.

## LA LUMINOSITA' DELLA VITA SPIRITUALE



Finché sono giovani e stanno bene, gli uomini non pensano mai a quel principio di disgregazione che lavora dentro di loro e che un giorno finirà per trionfare. Hanno tendenza a credere che il mondo gli appartenga e che l'avvenire non smetterà mai di sorridere. Che delusione quando sentono che sul piano fisico ogni cosa comincia a sfuggire! In questa lotta spietata intrapresa fra il principio di vita e il principio di morte, alcuni vogliono trattenere la vita con ogni mezzo, e questo può condurli a commettere gli atti più insensati, arrivando ad investire nella battaglia tutte le risorse che dovrebbero utilizzare per il proprio lavoro spirituale, e perdono tutto.

Non siamo venuti sulla terra per restarvi eternamente giovani e in buona salute, ma per un tirocinio, un apprendistato. Il saggio è colui che conosce la curva del cammino e si sforza di utilizzare tutto. Nel mondo spirituale, l'ascensione è ininterrotta. Quaggiù, qualsiasi cosa si faccia, si vedranno a poco a poco la fronte e le guance riempirsi di rughe, i capelli diventare bianchi, i denti cadere, ecc. Ma occorre comprendere che l'aspetto esteriore non ha alcuna importanza se dietro ai capelli bianchi e alle rughe si manifesta la luminosità della vita spirituale.

Omraam Mikhaël Aïvanhov  
PENSÉES QUOTIDIENNES  
4 febbraio 2011  
Editions Prosveta

## AL COMPIMENTO DELL'ETA' D'ORO



Saturno, vecchio e saturo, perché colmo di saggezza, avanza come l'Eremita dei Tarocchi alla luce della lampada che conduce con sé ad illuminare i passi del proprio cammino. È solo una lampada, ma sufficiente per esplorare i sentieri del mondo.

Saturno e la vecchiaia condividono una fama infelice che si vorrebbe scansare, anche se evitare lei significherebbe non evitare il peggio.

Nel percorrere le vie secondarie della conoscenza lontane dal bagliore dell'immagine, per ritrovare la saggezza dei sapienti, custodi di quel buon passato in cui la qualità del rapporto umano era quotata come il più alto valore da raggiungere in una spiritualità realizzata, si riordina il senso della vita, e in particolare dell'ultima parte: la vecchiaia, l'Età d'Oro.

Agli albori delle civiltà, nelle differenti tradizioni culturali, gli anziani erano trattati con rispetto e considerazione, e non solo rappresentavano coloro a cui chiedere consiglio ma detenevano il potere di decisione ultima in tutte le scelte importanti.

Dalla piccola tribù al governo di grandi nazioni, nei cinque continenti, il Consiglio degli Anziani era un'istituzione fondamentale, e ciò che ne è rimasto ai nostri giorni, si chiama Senato, da *senior*, anziano. E oggi?

La caduta verso un atteggiamento tanto commiserevole, quale quello odierno, nei confronti della vecchiaia, può trovare diverse risposte, più o meno rintracciabili, e anche, per alcuni, opinabili.

Certo è che la saggezza della maturità è andata perduta fra le tante patologie che affliggono i corpi usurati e le menti stanche di chi non ha potuto o saputo, invecchiando, scorgere altri modelli, non necessariamente rinunciatari, depressi, ospedalizzati, ospiziati e badantizzati; così da intravedere figure, sì dall'aspetto delicato, ma dagli occhi accesi, svegli e giovani, pronte ad aprirsi nel sorriso ironico e buono che sa insegnare il dolce nascosto nell'amaro. Questo era il traguardo, un tempo, a cui si arrivava sempre con buon giudizio e azioni perseveranti.

Le antiche dottrine ci dicono che l'uomo, durante la crescita, sviluppa conseguentemente i suoi diversi corpi, in archi di età più o meno definita, dai sei agli otto nove anni.

Il bambino arriva, dalla nascita ai sette anni, ad imparare la gestione del corpo fisico, e in altri sette anni (fascia sette - quattordici) sviluppa il corpo eterico, l'adolescente (fascia quattordici - ventuno) sviluppa l'astrale, e il giovane (fascia ventuno - ventotto) sviluppa il mentale, e così via: sette per il causale, sette per il buddhico, sette per l'atmico..

Nell'attuale stato dell'evoluzione umana, coloro che arrivano a sviluppare il corpo causale sono pochi, ma questo dovrebbe essere il percorso, se potessimo esplicitare naturalmente le nostre funzioni.

Man mano che il corpo successivo cresce ed arriva a maturità, il corpo sviluppato in precedenza perde gradualmente forza e potere; così se noi "invecchiamo bene", se siamo consapevoli, centrati e seguiamo la nostra vera strada, invecchiando potremo perdere la tonicità, il vigore e la bellezza del corpo fisico, ma guadagneremo in forza interiore, pazienza e lungimiranza, tranquillità e lucidità, e passeremo dalla densità della passione corporea all'intensità raffinata della mente e del cuore.

Fortunatamente, abbiamo esempi illustri di anziani terribilmente giovani e, oltre ai noti, fra i tanti meritano una menzione speciale la signora Bianca Buchal che, a novantacinque anni compiuti, si occupa a tempo pieno di Prenatale lavorando al suo blog e al suo sito [www.gravidanzaconsapevole.org](http://www.gravidanzaconsapevole.org) dove offre consulenze gratuite, consigli e informazioni, dettagliatamente illustrate anche nel suo libro "Gravidanza consapevole" - Ed. Bambini Nuovi per l'uomo del futuro; e rispondendo a telefonate e lettere di mamma, donne, ostetriche, medici e funzionari di Org. di mezzo mondo. Accade, che quando un'amica la chiami al telefono, dica "Scusa se non ti ho telefonato. Sei nei miei pensieri, ma sono così occupata con il Progetto..." E dopo averle parlato per un po', si rimane perplessi a chiedersi se quella freschezza e quella lucidità, quell'entusiasmo e quella saggezza non vengano da un futuro che stentiamo ad intravedere e che lei, con semplicità e modernità, ci fa intuire.

Per saperne di più, oltre alla visione del sito, si consiglia la lettura dell'interessante intervista a cura di Giulia Volpe, per Gynevra [www.gynevra.it](http://www.gynevra.it) , 15 maggio 2010.

Altro contemporaneo che ci ha lasciati all'età di quasi centouno anni, è l'ebanista napoletano Vincenzo Pandolfi (1905-2005) di cui si può ammirare il Plastico in legno del Tempio Cristo Re *UT UNUM SINT* nella chiesa romana di Sant'Ignazio in Campo Marzio. Si tratta di un progetto su scala 1:200 in legni pregiati composto da un grande corpo centrale rappresentante un tempio che accolga, unifichi e orienti gli uomini di tutte le religioni verso un'idea centrale di Pace Universale, circondato per l'intero perimetro da una serie di tempietti, ad immagine dei tanti e ricchi credi spirituali. L'opera testimonia la realizzazione della Pace Universale attraverso l'abolizione delle guerre e l'apertura del dialogo fra le religioni.

Pandolfi inizia l'opera a settanta anni e la termina a novantotto.

E infine, un'anziana e semplice casalinga, anche lei capace di gioventù, che alla domanda "Cos'è per te la felicità?" Dopo avermi guardata, aver guardato in alto ed essersi guardata intorno, candidamente risponde "Volere bene a tutti".

Non sono miti, eroi o santi, ma persone in cui l'anima ha trovato accoglienza. Ricompensate con la longevità e la capacità di provare amore e interesse autentici per gli altri.

In francese Dio si dice *Dieu*, e suona come *dit eux* (di: loro) spiega l'omeopata francese Grandgeorge.

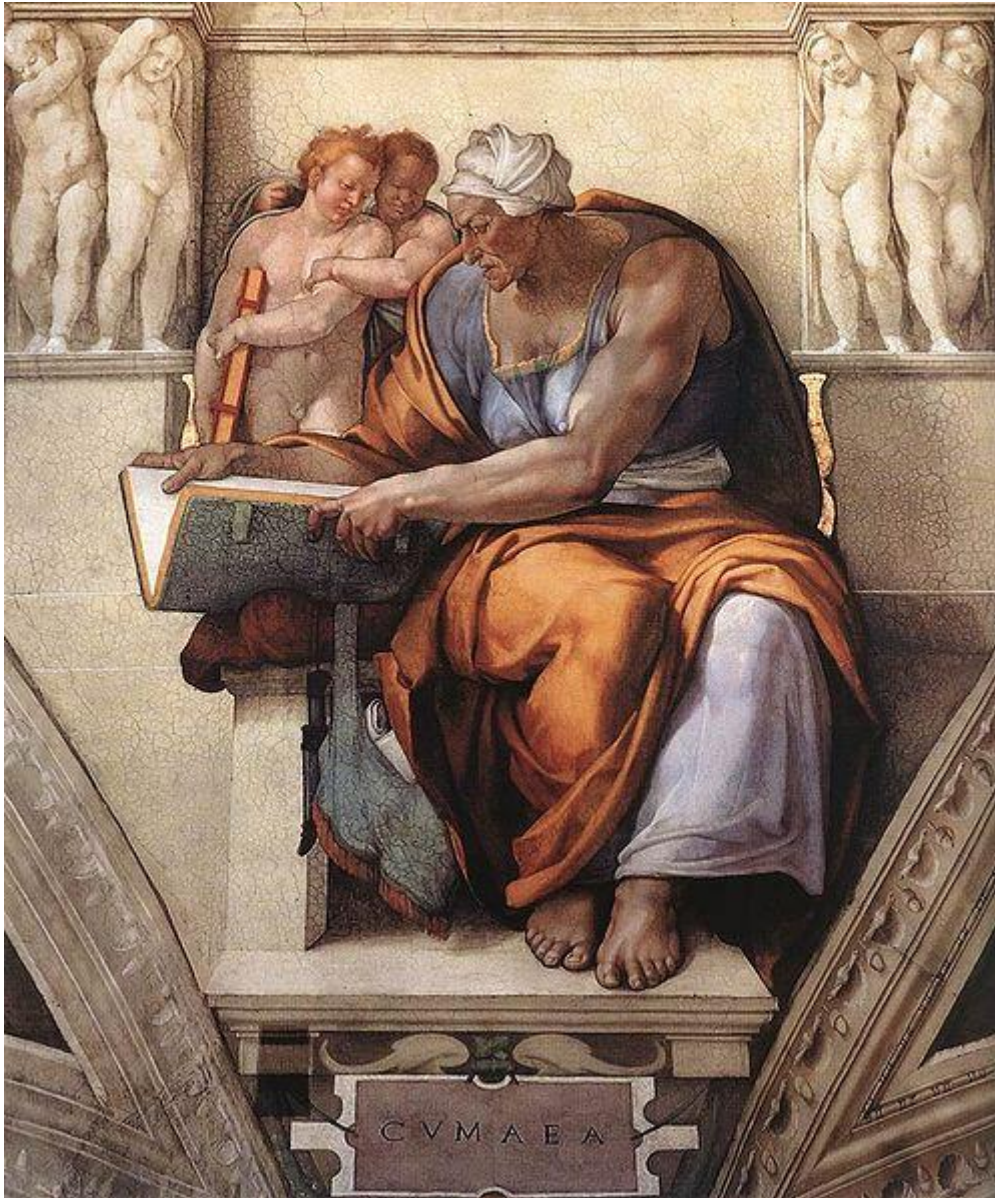
Per loro. Non per me. Non per noi.

Per loro.

La vita ha senso quando sei pronto a lasciarla avendo condiviso tutto, al compimento dell'Età d'Oro.

Elisabetta Mastrocola

# IL QUADRO



Sibilla Cumana, Michelangelo Buonarroti, Cappella Sistina, 1511

# L'ETA' DELL'ORO

Rappresentato come un vecchio dai capelli bianchi, Saturno, il dio del Tempo, regnò, secondo la leggenda, nella mitica "età dell'oro", quando la primavera era perpetua, vi era abbondanza di ogni frutto della Terra, e uomini e dei vivevano insieme senza necessità di lavorare e senza alcuna distinzione sociale.



*Saturnalia, Ernesto Biondi, Giardino Botanico di Buenos Aires, 200*

La popolazione italiana è sempre più vecchia: un italiano su 5 è over 65.

Nel 2050 la percentuale di individui con 65 anni e più potrebbe crescere fino al 34%. Nonostante le donne facciano più figli e l'indice di fertilità continui lentamente a crescere da dieci anni a questa parte, i minorenni rappresentano una quota sempre più bassa della popolazione italiana.

La vecchiaia oggi è considerata come una fase del ciclo di vita in cui non si può guardare avanti e non si possono avere aspettative. Sembra quasi che ci si possa solo volgere indietro. Invece possiamo ancora coltivare qualche sogno.

Ma quando inizia la vecchiaia? Una risposta che trovi tutti d'accordo non esiste; c'è chi dice a 60, a 70, a 75 anni; la qualifica di "vecchio" è dunque molto relativa, tanto che, nel sentire comune, "i vecchi...sono gli altri"!

I più recenti studi sull'invecchiamento sembrano prevalentemente dedicati alla valutazione dei livelli e delle "performances" cognitive della persona che invecchia, mentre ben pochi sono gli studi sulla dimensione affettiva dell'anziano.

L'età anagrafica, in realtà, è solo un aspetto "dell'età" di una persona, che comprende, invece, anche la sua personalità, il suo modo di stare con gli altri, i suoi progetti e le sue attitudini. Come ha scritto **Umberto Saba**, "la vecchiaia non è un'ora vuota, ma un'ora grande, un'ora che accompagna un'età di vendemmia, di raccolto", insomma una nuova *età dell'oro*.

Questa fase della vita prevede indubbiamente dei cambiamenti cognitivi, delle modificazioni psicofisiologiche (cominciano a calare la vista e l'udito, ci si muove più lentamente, i tempi di reazione si allungano) e anche delle trasformazioni affettive ed emozionali (ci si concentra di più su sé stessi e sul proprio benessere fisico, si tende al ritiro su sé stessi), ma è certo che un'adeguata preparazione alla vecchiaia porta con sé le condizioni per viverla al meglio.

A meno che non si incorra nella *gerascofobia* (paura persistente, ingiustificata e anormale di invecchiare, spesso dovuta alla sovravalutazione dei beni materiali e del successo mondano, collegati alla bellezza e al potere di seduzione), la vecchiaia arriva - se tutto va bene - come tappa naturale ed obbligata di ogni essere umano.

Per affrontarla con successo, ecco i comportamenti da evitare:

1) **La medicalizzazione:** tutto viene impostato sui problemi medici, e curarsi diventa uno scopo, quasi il maggior impegno della giornata. La malattia diventa un incubo e la maggior parte dei rapporti tra le persone si impernia sulle figure centrali della salute, cioè il medico e il farmacista. Anche la maggior parte degli spostamenti dell'anziano diventano quelli per andare a fare gli esami o per ritirarne gli esiti.

2) **Il giovanilismo:** è l'esatto contrario di ciò di cui sopra, e rappresenta la negazione della vecchiaia attraverso l'assunzione di standard di vita più tipici di altre fasce di età.

3) **Il catastrofismo e l'atteggiamento polemico:** un'altra strategia comune è quella di sviluppare la tendenza al pessimismo verso il mondo, le persone, i valori. La catastrofe mondiale attenua, così, la piccola catastrofe individuale dell'invecchiare. Questo non è naturalmente un atteggiamento produttivo, perché, comunque, induce alla depressione, e priva della possibilità di godere di ciò che la vita può ancora offrire.

**Le scelte più utili sono invece imperniate su modalità di vita caratterizzate da alcune qualità.**

Una di queste è l'**adattabilità** che, in vecchiaia, ha un particolare rilievo purché intesa non nel senso di rassegnazione o sottomissione ma di riaggiustamento, di adeguamento a nuove situazioni. Adattarsi vuol dire, in sostanza, accettare che certi cambiamenti sono necessari e trovare ragioni nuove per operare positivamente nel mondo.

Un'altra qualità importante è la **creatività**, che è stata definita come uno dei modi e dei mezzi essenziali che l'uomo utilizza allo scopo di portare in avanti le frontiere del possibile. La creatività è alimentata dall'immaginazione, dalla capacità di produrre tante idee e di modificare lo schema mentale.

La creatività è anche una delle tre doti ritenute essenziali per il progresso dell'umanità: le altre due sono la **curiosità** e l'**umiltà**. Queste doti vanno stimolate sin dalla giovane età e poi elaborate, integrate, meglio definite.

La creatività, a differenza dell'apprendimento, deve essere permanente, ma non fornendo materiali nuovi da imparare, bensì ampliando e specializzando le qualità di ognuno.

Un'altra qualità essenziale per vivere bene questa fase della vita è l'**altruismo**. Per questa attitudine, non vi sono limitazioni: rendersi utili, oltre a dare significati nuovi alla quotidianità, diviene anche un valido meccanismo per difendersi dalla tendenza al vittimismo e alla compassione.

E per finire, è certamente auspicabile anche la dote dell'**equilibrio**: l'equilibrio tra attività e

riposo, tra noia e iperattivismo, tra ruoli di protagonista e di spettatore della vita, tra l'accettazione della vecchiaia e la reazione a questa.

La nostra cultura è ricca di esempi di straordinarie figure di anziani che hanno contribuito a darci onore e lustro. Qualche anno fa il premio Nobel **Rita Levi Montalcini**, nata nel 1909, ha pubblicato un libro sulla vecchiaia in cui sfugge ai lamenti sulla condizione dell'anziano e mostra come ciò che si perde possa essere sostituito da qualcos'altro, narrando la storia di personaggi molto attivi anche da vecchi, come Michelangelo, Galileo o Picasso.

Esemplare la storia di uno dei più grandi mistici e santi indiani vaishnava del nostro tempo: **Sua Divina Grazia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada**, che alla veneranda età di 69 anni s'imbarcò alla volta di New York con solo poche rupie in tasca e diversi bauli di libri e trattati filosofici. Nei successivi dodici anni, questo grande maestro spirituale riuscì a fondare più di 90 centri per la diffusione in tutto il mondo della tradizione Bhaktivedantica, traducendo e portando alla conoscenza di tutto il mondo occidentale le antiche scritture vediche.

Con gli anni, gli occhi e la memoria si indeboliscono, ma si impara a vedere più lontano. Per questo i bambini amano la compagnia degli anziani: non sono stressati e distratti dal superfluo come i loro genitori; sanno raccontare le storie, quelle vere, che parlano all'anima, e comprendono l'importanza dei sogni.

Un mito antico narra la storia di una giovane che formulava oracoli in una caverna nei pressi del lago d'Averno, nella città magnogreca di Cuma.

Apollo, innamorato di lei, le aveva offerto qualsiasi cosa purché diventasse la sua sacerdotessa. La giovane gli aveva chiesto l'immortalità ma si era dimenticata di chiedere la giovinezza e, quindi, invecchiò sempre più finché il corpo divenne piccolo e consumato come quello di una cicala. Così decisero di metterla in una gabbietta nel tempio di Apollo, fino a quando il corpo non scomparve e rimase solo la voce.

La leggenda della **Sibilla Cumana** rappresenta bene la condizione dell'esistenza umana, soggetta alle trasformazioni del Tempo, ma che, tuttavia, proprio attraverso il tempo, ci mostra il vero volto della vita, i valori essenziali, l'intima saggezza che riposa in ciò che non si vede e nelle visioni che soltanto l'esperienza e le realizzazioni interiori ci possono dischiudere.

Caterina Carloni

## *I ricordi dell'anziano*



*Il posto delle fragole, scena del film, 1957, Regia di I. Bergman*

"Gli anziani vivono più di memorie che di propositi... e parlano continuamente del passato poiché a loro piace ricordare." Così scriveva Aristotele 300 anni prima di Cristo e, molto tempo dopo, lo scrittore inglese Somerset Maugham aggiungeva: "Ciò che è più difficile sopportare, nella vecchiaia, non è il decadimento delle facoltà, ma il peso dei ricordi". Spesso, infatti, incontriamo anziani verbosi, che "vivono nel passato" e che sembrano aver perso il contatto con la realtà, ma non riusciamo a cogliere il contenuto e il significato dei loro ricordi; in alcuni casi, anzi, pensiamo che siano il segno di disturbi psichici.

Non è proprio così. Robert N. Butler, professore alla Washington School of Psychiatry di Washington, ritiene che il passare più e più volte in rassegna la propria vita sia normale nell'anziano e che in alcuni casi favorisca la sua serenità, la sua schiettezza e la sua saggezza.

Sotto molti aspetti, tale riesame è un po' come la punta dell'iceberg di un processo di valutazione che dura tutta la vita. Questo tipico sguardo retrospettivo alla propria vita si accompagna ad altre manifestazioni psicologiche. "Quando è in forma moderata", scrive Butler, "esso si riflette in un aumento di ricordi, in una dolce nostalgia, in un leggero rimpianto; se la forma è più seria, invece, c'è anche ansia, senso di colpa e di avvilitamento.

Quando poi si manifesta in forma esagerata, può accompagnarsi alla preoccupazione insistente e ossessiva del passato”.

Le ricerche indicano che le persone più portate ad avvilitarsi e a essere ansiose sono di tre tipi: quelle che hanno sempre dato grande importanza al futuro, investendo tutto sull'avvenire e trascurando il presente; quelle con forti sensi di colpa per aver volontariamente danneggiato il prossimo; quelle con forte narcisismo e presunzione, per le quali la morte è il “dispetto” più grave.

L'esperienza intima del ricordo può, in realtà, condurre a una riorganizzazione delle esperienze passate, a una migliore conoscenza di sé e a un'ulteriore evoluzione della personalità. Il film di Ingmar Bergman *Il posto delle fragole* ci fornisce un bellissimo esempio di come avviene tale importante trasformazione: il protagonista, un vecchio medico, si rende conto di aver trascorso una vita affettivamente vuota e questa consapevolezza risveglia in lui il sentimento dell'amore, rendendolo aperto alla vita proprio quando si avvicina la morte.

Secondo Martin Gratjahn, uno psicoanalista di Berlino, bisognerebbe accettare le esperienze del passato così come sono state vissute e non rimpiangere come avrebbero dovuto essere. Passare in rassegna la propria vita serve, d'altra parte, a rivelare ai propri cari le proprie qualità sconosciute del carattere e azioni del passato mai confessate, a stimolare negli altri la voglia di raccontare verità prima nascoste e a lasciar emergere un nuovo tipo di intimità che rinnova e migliora la qualità di un rapporto.

Caterina Carloni

# *IL LIBRO*

## Fondamenti di Psicosomatica



16,00 €

TIPOLOGIA: [Libro cartaceo](#)

AUTORE: [Carloni Caterina](#)

EDITORE: [Edizioni Enea](#)

DIMENSIONI: 17x24

PAGINE: 122

ANNO STAMPA: Febbraio 2011

EDIZIONE: 1°

CODICE ISBN: 9788895572420

CODICE EAN: 9788895572420

Il termine "psicosomatica" richiama all'unità mente-corpo.

La capacità di nuovi adattamenti e mutamenti nella vita è fondamentale. Irrigidirsi in vecchie posizioni e comportamenti, quando non sono più adatti alla realtà che ci troviamo a vivere, conduce a problemi più gravi rispetto alle difficoltà che potremmo incontrare lasciandoci andare per aprirci al nuovo con tutte le sue possibilità di crescita e rinnovamento.

Quando contrastiamo questo normale processo della vita, la vita stessa ci viene in aiuto mostrandoci, attraverso il sintomo, la malattia, l'errore da correggere. Dunque la capacità di trasferire il linguaggio simbolico del corpo in modelli che ne consentano una chiara comprensione è l'obiettivo della psicosomatica.

CORSI

E

NEWS

## **Corso annuale di Medicina Psicosomatica 2010-2011**

*La Psicosomatica è l'arte e la scienza di curare l'essere umano come totalità. Il suo scopo è favorire lo sviluppo di una nuova e differente consapevolezza della vita e della malattia.*

*Il sintomo, in questa ottica, diventa uno strumento di crescita, la malattia un'esperienza necessaria all'evoluzione, il disturbo fisico un simbolo che apre la strada a nuovi significati esistenziali, riavvicinando l'essere umano a sé stesso e riportandolo sul proprio cammino evolutivo.*



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



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

*Secondo una recente direttiva emanata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, il concetto di benessere non può essere limitato ad uno stato di assenza di sintomi conclamati, ma deve coinvolgere tutti gli aspetti della vita umana: fattori fisici, psichici, sociali e spirituali.*

*La Medicina Psicosomatica moderna, in linea con tale direttiva, parte dal presupposto che l'organismo umano sia una totalità integrata in cui gli aspetti fisici e psichici concorrono in modo interdipendente a produrre lo stato di salute di un individuo.*

*Ogni disturbo, in questa ottica, è sempre il tentativo di portarci in un altro stato energetico che ci distolga da noi stessi e realizzi la nostra vera essenza. Così, una forma depressiva può indicare una crisi che vuole farci rinascere, l'ansia la vita che cerca spazio per emergere, l'attacco di panico l'energia vitale che prorompe, la psoriasi la corazza delle emozioni bloccate, l'asma la paura di perdere gli affetti, l'aritmia cardiaca segnala il bisogno di vivere ad un ritmo diverso e la colite il bisogno di liberarsi dai pensieri sporchi.*

*La malattia si configura quindi come manifestazione simbolica di un disagio del nostro sé; i simboli, le metafore e le analogie sono le chiavi di lettura per comprendere l'origine del disagio stesso, anche nelle più complesse situazioni patologiche.*

*Salute ed evoluzione, infatti, sono due aspetti della stessa realtà: la stessa fonte vitale che genera la malattia quando viene negata, può espandersi con gioia nella vita e nella coscienza quando viene accolta e riconosciuta.*

*In questa prospettiva, il sintomo di cui il paziente soffre non è mai davvero il suo problema, ma il segnale di quel problema. La malattia costituisce perciò una risorsa da utilizzare, una preziosa alleata della nostra naturale tendenza evolvere.*

*Occorre pertanto superare la lettura riduzionista che vede il sintomo solo come un ostacolo da abbattere sulla via della guarigione ma riconoscere che la malattia è un fatto essenziale e ineliminabile della nostra vita: essa rappresenta un momento flessibile in cui la salute può ridisegnarsi verso un nuovo equilibrio.*

*Il corso è suddiviso in nove moduli indipendenti di una giornata volti a fornire conoscenze e strumenti concreti per applicare nella vita di tutti i giorni i metodi curativi della medicina psicosomatica.*

## ***Programma del corso***

6 novembre 2010

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

4 dicembre 2010

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

15 gennaio 2011

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

5 febbraio 2011

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

5 marzo 2011

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

2 aprile 2011

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

7 maggio 2011

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

11 giugno 2011

8. **Gli strumenti di cura:** le tecniche espressivo-creative, il disegno, il suono, la scrittura, i metodi di rilassamento, la visualizzazione (Dr. Silvia Sozzi)

25 giugno 2011

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

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

Docenti e organizzatori:

**Silvia Sozzi**, psicologa e psicoterapeuta, specialista in medicina psicosomatica  
[sozzi.silvia@libero.it](mailto:sozzi.silvia@libero.it)

**Caterina Carloni**, psicologa e psicoterapeuta, specialista in medicina psicosomatica  
[www.caterinacaroni.it](http://www.caterinacaroni.it) [www.ilpoteredelleparole.it](http://www.ilpoteredelleparole.it) [info@caterincaroni.it](mailto:info@caterincaroni.it)

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

COSTO:

€ 800 per l'intero corso

€ 120 per singolo modulo

Inizio corso: 6 novembre 2010

Il corso è a numero chiuso.

Si rilascia attestato di frequenza

SEDE DEL CORSO:

Studio di Medicina Psicosomatica

Viale dei Primati Sportivi, 50 (EUR Palasport) 00144 ROMA

PER INFORMAZIONI:

Tel. 06.54210797 - 339.5258380 - 339.2197176

[info@caterinacaroni.it](mailto:info@caterinacaroni.it)

FAX: 06.97258889

**Da quest'anno è prevista anche una versione on line del corso, con possibilità di iscrizione durante tutto l'anno. Per info: [info@caterinacaroni.it](mailto:info@caterinacaroni.it)**

*"Nessuna medicina è in grado di curare ciò che la felicità non riesce a curare"*

*(Gabriel Garcia Marquez)*

Il Laboratorio di scrittura creativa di **Elisabetta Mastrocola** organizza i CORSI:

## **CORSO DI SCRITTURA CREATIVA E FORMATIVA**

### **"LA VIA DELLA SCRITTURA"**

*Il corso è rivolto a coloro che vogliono sperimentare le proprie capacità creative e letterarie, a coloro che hanno bisogno di superare eventuali difficoltà nell'espressione scritta, a coloro che desiderano migliorare tecnica e stile imparando ad organizzare e gestire un elaborato; siano essi operatori di comunicazione, professionisti, amanti della scrittura alle prime armi o più semplicemente persone, che utilizzando questo potente strumento artistico e scientifico, vogliono conoscersi meglio.*

## **COME RITROVARE LA CREATIVITA' PERDUTA**

*Il mito di Penelope rivisto e corretto...*

*La creatività è la capacità inscritta in ogni individuo che va oltre un talento specifico ed è a nostra disposizione in qualunque momento e in qualsiasi situazione. La proposta di un corso sulla creatività ha lo scopo di attivare questa straordinaria potenzialità e propone un cammino di conoscenza utilizzando il testo "Il ritorno di Penelope", dove la mitica regina parte per un viaggio di ricerca interiore che la porterà alla scoperta di una forza che non sapeva di possedere...*

*Il corso si articola in 14 lezioni.*

*Per informazioni contattare:*

[elisabetta.mastrocola@alice.it](mailto:elisabetta.mastrocola@alice.it)

[www.scrittura-creativa.it](http://www.scrittura-creativa.it)

*Tel. 0658204323 - 3335298204*

# *Seminari di SCRITTURA CREATIVA*

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

*"LA PAROLA E IL MITO"*



*Scrivere è dare ascolto alla voce che parla dentro di noi e le immagini che la accompagnano sono simboli carichi del significato della nostra esistenza presente e del nostro passato che si tendono verso un futuro per disegnare altre immagini e altre storie, perché la scrittura è sempre creativa.*

*Al sentimento di benessere evocato dalla scrittura, allo stupore provato nel riconoscere emozioni e sensazioni del mondo interiore, l'atto dello scrivere illumina il pensiero e ordina l'intelletto, avvicinando alla consapevolezza di una realtà personale che rappresenta qualcosa di profondamente autentico.*

E. Mastrocola

*Tra le varie tecniche di arteterapia, la scrittura creativa rappresenta il metodo più antico, semplice e appassionante per riscoprire sé stessi, comunicare sentimenti e desideri e lasciar emergere ricordi e stati d'animo. Scrivendo, ci distacciamo dall'esperienza e la esploriamo da altri punti di vista; elaboriamo i conflitti e i traumi irrisolti e sviluppiamo la nostra natura più intima e vera, i nostri talenti, le nostre qualità innate.*

*La scrittura creativa può essere utilizzata per svago e divertimento, problem solving, sviluppare fiducia in sé stessi, esplorare i sentimenti, ridurre l'ansia, aumentare l'autostima, accrescere le capacità decisionali, migliorare la concentrazione, sviluppare l'attitudine alla riflessione e favorire l'espressione sociale.*

*Tutti possono scrivere: la grammatica, la sintassi e la presentazione del testo non rivestono generalmente un'importanza centrale.*

*Tutti abbiamo fantasia in abbondanza per inventare e raccontare storie.*

*I seminari di scrittura creativa, aperti a tutti, sono organizzati in otto moduli indipendenti.*

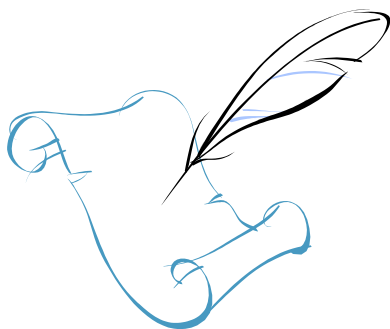
*Ognuno di essi propone un tema esistenziale ispirato a un mito dell'antichità classica che, attraverso l'evocazione di immagini e storie, stimola il partecipante a trovare in esso nuovi significati e infinite verità, per giungere infine ad una conoscenza superiore di sé e del reale.*

*La parola "mito" deriva dal greco mythos che significa parola, discorso, racconto.*

*Il mito narra una storia fuori del tempo, un evento sacro che, con un linguaggio simbolico e analogico, offre risposte ai grandi quesiti esistenziali.*

*I suoi protagonisti sono dei ed eroi che racchiudono componenti profonde della personalità e del cammino evolutivo di ognuno, e ci aiutano, attraverso meccanismi spontanei di identificazione e di rappresentazione creativa, a migliorare la consapevolezza di sé.*

*Il mito appartiene alla dimensione del sogno e della fiaba e parla attraverso immagini primordiali archetipiche che attraversano tutte le culture di tutti i tempi: la disfatta di Troia, l'amore contrastato di Eros e Psyche, la punizione di Tantalò, ci raccontano una realtà senza tempo che esiste dentro di noi da sempre, in attesa di essere riconosciuta.*



## ***Programma dei seminari***

***26 marzo 2011***

***1. LE TRE GRAZIE, ovvero "Come coltivare i propri talenti e raggiungere la gioia, la bellezza e la prosperità"***

***30 aprile 2011***

***2. IN VIAGGIO CON GLI ARGONAUTI ovvero "Come affrontare le dure prove della vita e conquistare la sicurezza e la fiducia in sé"***

***28 maggio 2011***

***3. EROS E PSYCHE ovvero "Come vivere relazioni di coppia appaganti superando tensioni e conflitti"***

***18 giugno 2011***

***4. IL CAVALLO DI TROIA ovvero "Come riconoscere ciò che è nocivo e vincere i nemici interiori"***

***24 settembre 2011***

***5. SUL CARRO DEL SOLE ovvero "Come tenere saldamente le redini della nostra vita e controllare le paure"***

***22 ottobre 2011***

***6. IL SUPPLIZIO DI TANTALO ovvero "Come risparmiare le energie e liberarsi dei pesi inutili"***

***26 novembre 2011***

***7. LE TRE PARCHE ovvero "Come determinare il proprio destino"***

***10 dicembre 2011***

***8. LA TELA DI PENELOPE ovvero "Come sviluppare l'arte della pazienza e della lungimiranza"***

## DOCENTI e ORGANIZZATORI:

Elisabetta Mastrocola, scrittrice e giornalista [www.scrittura-creativa.it](http://www.scrittura-creativa.it)

Caterina Carloni, psicologa e psicoterapeuta [www.caterinacarlioni.it](http://www.caterinacarlioni.it)

## SEDE DEL CORSO:

**Studio di Medicina Psicosomatica**

*Viale dei Primati Sportivi, 50 (EUR Palasport)*

*00144 ROMA*

## COSTO:

€ 650 per l'intero corso

€ 100 per singolo modulo

*Gli incontri si tengono il sabato dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 18*

*Si rilascia su richiesta attestato di partecipazione*

**INIZIO SEMINARI: sabato 26 marzo 2011**

## PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Tel. 06.54210797 - 339.5258380

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

FAX: 06.97258889

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

**E' prevista anche una versione on line del corso, con possibilità di iscrizione durante tutto l'anno. Per info: [info@caterinacarlioni.it](mailto:info@caterinacarlioni.it)**

***Studio di Medicina Psicosomatica***

*psicoterapie individuali e di gruppo*  
*percorsi di crescita personale*  
*meditazioni e visualizzazioni guidate*  
*consulenze psicologiche*  
*terapie psicocorporee*  
*corsi di arteterapia*  
*seminari di medicina psicosomatica*  
*corsi on-line*

***contatti:***

*Dr. Caterina Carloni*

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

*[www.ilpoteredelleparole.it](http://www.ilpoteredelleparole.it)*

*[info@caterinacarlioni.it](mailto:info@caterinacarlioni.it)*

*Sede: Viale dei Primati Sportivi, 50 00144 Roma EUR*

*06.54210797 - 3395258380 - fax 06.97258889*

*Il bollettino online "IL POTERE DELLE PAROLE" è visibile anche sul sito*

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

