

Il potere delle parole

Bollettino on line di Psicologia e Attualità

novembre 2010 * Numero 35

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

www.caterinacarloni.it

&

www.scrittura-creativa.it

Elisabetta Mastrocola
Direttore responsabile
giornalista e scrittrice
elisabetta.mastrocola@alice.it

Caterina Carloni
Editor
psicologa e psicoterapeuta
info@caterinacarloni.it

In questo numero:

COMUNICARE PER INCONTRARSI

SOMMARIO

Il quadro

"La ronda dei carcerati" di V. van Gogh

Comunicazione e autenticità

di Elisabetta Mastrocola

Il mito

Il messaggero degli dei

High Tech; servitore di due padroni

di Caterina Carloni

Le 10 regole di Chomsky sulla manipolazione della comunicazione

di Caterina Carloni

L'angolo della poesia

"Il più bello dei mari" di Nazim Hickmet

La ricetta del mese

la "Crema Budwig" di C. Kousmine

CORSI E NEWS

*Carissime lettrici e carissimi lettori,
in questo numero abbiamo raccolto articoli, news e curiosità sul mondo della
comunicazione.*

*Lo sapevate che il 79% degli Italiani ritiene il proprio medico di base incapace di
ascoltarlo e di comunicare con lui? Che il 65% della popolazione occidentale si
sente più stressata dai conflitti e dalle incomprensioni familiari che dal proprio*



*lavoro? Che ben 120 sono state le richieste giunte in otto
mesi presso il policlinico Gemelli di Roma per disintossicazione da web (Internet
Addiction Disorder)? Comunicare, grazie alla tecnologia, sembra oggi più facile,
ma gli studi sulla qualità dei rapporti umani confermano un costante aumento di
stati emotivi di isolamento e di solitudine.*

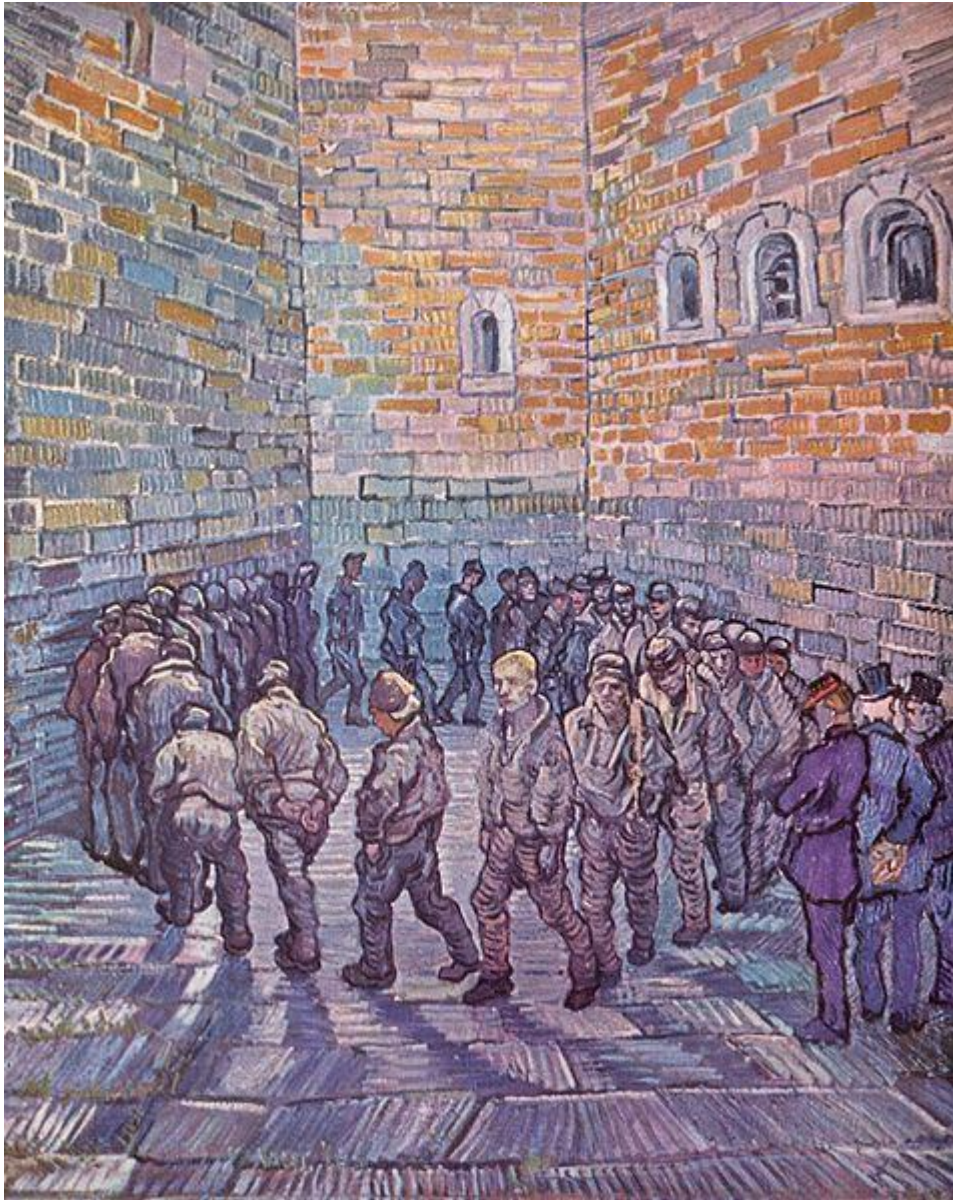
*Vi invitiamo a proporre osservazioni e commenti sull'argomento; i più interessanti
saranno pubblicati sul prossimo numero.*

Buona lettura!



*"C'è il boom della comunicazione: tutti a comunicare che stanno comunicando"
Altan*

IL QUADRO



"La ronda dei carcerati", Vincent van Gogh, 1890, Museo Puskin, Mosca

Comunicazione e autenticità



Il crescere degli scambi interpersonali degli ultimi anni ha raggiunto una velocità, addirittura un'istantaneità, incredibile grazie all'utilizzo di tecnologie sempre più avanzate e all'esigenza delle nuove generazioni di comunicare con persone di culture diverse.

L'era dell'Acquario si manifesta a tutti i livelli.

L'importanza della comunicazione tanto si è valorizzata da richiedere l'istituzione di facoltà universitarie.

Eppure, siamo di fronte ad un paradosso: il bisogno di comunicazione, più vivo che mai nelle coppie, fra amici, nelle famiglie, nel posto di lavoro, è proporzionalmente ostacolato da muri di incomprensione edificati nel tempo e di difficilissima rimozione.

Al di là del facile parlare, che riempie quei vuoti che sarebbe invece meglio riempire non di sole parole ma di parole e significati, la comunicazione era e resta problematica. Si parla. Tutti parlano, ma non si ascolta. Aumentano incomprensioni e separazioni perché non ci si capisce.

Cosa manca alla nostra capacità di comunicare?

Manca il precedente che la prepari: la profondità.

Manca l'attenta ricerca della propria autenticità interiore che si può trovare solo in sé stessi, così come lo racconta Proust parlando di creazione artistica; ma pensiamola questa creazione come qualsiasi capacità, e in questo caso, capacità di comunicare.

"Possiamo conversare per tutta una vita senza far altro che ripetere indefinitivamente il vuoto di un minuto, mentre il cammino del pensiero nel lavoro solitario della creazione artistica si fa nel senso della profondità, la sola direzione che non ci sia chiusa, in cui possiamo progredire, con più fatica, è vero, verso un risultato di verità"

Estratto da *All'ombra delle fanciulle in fiore*

Edizioni Einaudi

Un risultato di verità illumina il senso della nostra realtà umana manifestando con chiarezza il desiderio custodito nel cuore di ogni uomo: rintracciare la scintilla divina deposta in noi.

Omraam Mikhaël Aïvanhov afferma:

"La predestinazione dell'uomo è di sviluppare delle facoltà ben superiori che lo metteranno in contatto con il Principio Divino in lui. Quando arriverà a stabilire questo contatto, il Principio Divino penetrerà le sue facoltà fisiche, psichiche e spirituali, e lui diventerà veramente creatore... la divinità da servire è in lui stesso... Più ci si mette al suo servizio e più ci si avvicina e si entra in comunicazione con essa. Grazie a questo lavoro, arriva a dissolvere in lui le scorie formate dai suoi pensieri, dai suoi sentimenti e dai suoi desideri inferiori, e scopre la quintessenza del proprio essere. Non trovando una parola più adatta, si può chiamare questa quintessenza luce."

*Estratto dal volume **Camminate finché avete la luce***

Collana Izvor - Edizioni Prosveta

Solo questa luce può conciliare le contraddizioni, addolcire i toni, avvicinare le lontananza, riscaldare le freddezze, diradare le ombre e liberare il cielo per riportare il sereno. E solo allora, partendo da questa consapevolezza, da questi comportamenti di per sé trasparenti e nobili, la comunicazione diventa uno scambio vero e importante, leggero e proficuo, e le parole tornano a possedere significato, senso, dignità e bellezza.

Elisabetta Mastrocola

Elisabetta.mastrocola@alice.it

IL MITO

Il messaggero degli dei



Ermes o Ermete era la divinità greca che i Latini identificarono con Mercurio. Figlio di Zeus e di Maia, la più bella delle Pleiadi, nacque in una grotta sui fianchi del monte Cillene, la più alta cima del Peloponneso, per cui ebbe anche l'appellativo di Cillenio.

Ancora neonato, si tolse da solo le fasce e, uscito dalla caverna, incontrò una tartaruga a cui tolse il guscio e sulla parte cava tese sette corde, fabbricando così una cetra dal suono dolcissimo. Poi si recò in Tessaglia, dove Apollo custodiva le mandrie degli dei, e s'impossessò di cinquanta capi di bestiame. Li trascinò con astuzia per la coda, facendoli camminare a ritroso affinché le tracce degli zoccoli non lo tradissero. Poi, giunto nell'Elide, li nascose in una spelonca sotterranea molto profonda. Quindi tornò nella grotta natia, si rimise le fasce, fingendo di dormire tranquillamente nella culla.

Apollo però scoprì che il colpevole del furto era lui e minacciò di punirlo. Ermes allora gli suonò la cetra e quella dolcissima musica conquistò il dio che, pur di avere lo strumento, gli lasciò i cinquanta buoi e gli regalò inoltre una verga magica, intorno alla quale in seguito vennero intrecciati due serpenti d'oro, il caducèo.

Poiché era rapido come il vento, Zeus fece di Ermes il **messaggero degli dei** e lo incaricò di molte importanti missioni, come quella di liberare Ares - o Marte -, prigioniero di Oto e di Efialte. Era anche il dio dei sogni e faceva addormentare i mortali toccandoli con la sua magica verga. Come araldo degli dei accompagnava le ombre dei morti nell'Erebo e perciò era chiamato *Psychopompós*, che in greco significa appunto "conduttore delle anime". Aveva anche il dono dell'eloquenza suadente ed efficace, e questa qualità, oltre alla mancanza di scrupoli, lo fece considerare il dio dei commerci, dei traffici e dei guadagni. Inoltre la sua destrezza, dimostrata fin da quando era in fasce, lo fece anche protettore degli imbroglioni e dei ladri.

Per la prontezza dell'ingegno furono attribuite a Ermes molte invenzioni, come quella della musica, dell'astronomia, dei pesi e delle misure. Il dio era rappresentato con ai piedi i talari, degli speciali calzari alati, con in capo un cappello da viaggio a larga tesa, detto pètaso, e con in mano il caducèo.

HIGH TEACH, servitore di due padroni



Quante volte, passeggiando per strada, ci capita di osservare il comportamento delle persone che ci circondano? La maggior parte dei passanti si muove tra la folla isolandosi mentalmente da tutto e tutti. L'unica cosa che desta la loro attenzione è lo squillo o la vibrazione del proprio amato telefono, che segnala l'arrivo dell'ennesimo messaggio a cui rispondere immediatamente. Un problema concreto, spesso sottovalutato, che colpisce in maniera diversa, e forse ancor più inquietante, gli utenti proprietari di un terminale iPhone.

Il fenomeno, ribattezzato dagli psicologi come "sindrome da iPhone", presenta diverse similitudini con la sindrome di Stoccolma. In sintesi, i "sequestrati", oltre a comportarsi come se fossero inebetiti, manifestano anche sentimenti positivi nei confronti del proprio "rapitore hi-tech". Per la Strand Consult, che ha analizzato le frequenti quanto irragionevoli risposte dei fan del "melafonino", i possessori di un iPhone sono quasi sempre ostaggi inconsapevoli del loro oggetto preferito. Si tratterebbe, insomma, di un vero e proprio "rapimento intellettuale di massa". Niente sembra riuscire a tener lontano gli utenti dal loro oggetto dei desideri, neppure i possibili problemi tecnici. I possessori di questo dispositivo sono pronti infatti a difendere il proprio acquisto ricorrendo ad argomentazioni "fantasiose". Tutto ciò che normalmente verrebbe visto come un "difetto" o un "limite", viene considerato un pregio, una qualità che altri dispositivi non hanno e mai potranno avere: se sull'iPhone di Apple non è possibile installare un qualsiasi applicativo, gli utenti non si rattristano e non accusano la casa madre, in quanto tale limite è in realtà un vantaggio poiché i software disponibili sono di certo i migliori sul mercato; se la fotocamera integrata è di bassa qualità, il design viene prima di tutto, ecc. La "sindrome da iPhone", e di questo gli psicologi sembrano esserne certi, è globale e colpisce allo stesso modo in tutte le parti del mondo.

In realtà gli studi sugli effetti nocivi dell'alta tecnologia sulla psiche umana sono ormai numerosi e incontestabili.

Due anni fa un saggio di Nicholas Carr, consulente aziendale e direttore della "Harvard Business Review", fu pubblicato dalla rivista «The Atlantic» col provocatorio titolo «Google ci sta rendendo stupidi?». "Le tecnologie digitali" - scriveva Carr - "offrono opportunità straordinarie di accesso a nuove informazioni, ma hanno un costo sociale e culturale troppo alto: insieme alla lettura, trasformano il nostro modo di analizzare le cose, i meccanismi dell'apprendimento. Passando dalla pagina di carta allo schermo perdiamo la capacità di concentrazione, sviluppiamo un modo di ragionare più superficiale, diventiamo dei "pancake people" - come dice il commediografo Richard Foreman: larghi e sottili come una frittella - perché, saltando continuamente da un pezzo d'informazione all'altra grazie ai link, arriviamo ovunque vogliamo, ma al tempo stesso perdiamo spessore perché non abbiamo più tempo per riflettere e contemplare. Soffermarsi a sviluppare un'analisi profonda sta diventando una cosa innaturale. Oltre ai vantaggi che sono sotto gli occhi di tutti, la Rete ci porta anche svantaggi assai meno evidenti e proprio per questo più pericolosi, anche perché gli effetti saranno profondi e permanenti; le nuove tecnologie influenzeranno la struttura del nostro cervello perfino a livello cellulare.

Scienziati britannici hanno recentemente riferito che le persone che passano molto tempo su Internet hanno maggiori possibilità di mostrare segni di depressione. Gli psicologi della Leeds University hanno riscontrato delle "impressionanti" evidenze empiriche che mostrano come alcuni habitués del Web sviluppino una tendenza compulsiva, soppiantando l'interazione sociale della vita reale con chat e siti di social network. "Questo studio supporta l'idea comune che un uso smodato della rete a sostituzione di una socialità nella norma possa essere legato a disordini psicologici come depressione e dipendenza" - scrive sulla rivista "Psychopathology" Catriona Morrison, principale autrice della ricerca - aggiungendo che "navigare in questo modo può avere un impatto serio sulla sanità mentale".

L'utilizzo sempre più esteso del computer per lavoro, passatempi come i videogame e attività sui social network sono una delle cause principali dell'epidemia di obesità che sta flagellando i Paesi sviluppati. Ma non per l'inattività fisica - o almeno non solo - bensì per gli effetti del computer sul cervello. Lo sostiene la prestigiosa "Royal Institution of Great Britain", la più antica accademia di ricerca scientifica pubblica del mondo. La baronessa Susan Greenfield, direttrice della Royal Institution, sostiene che l'utilizzo costante del computer 'infantilizza' il cervello rendendogli più difficile imparare a superare le difficoltà e gli errori: "Quando un bambino cade da un albero, impara subito a non ripetere l'errore, mentre invece se uno sbaglia durante un videogame, semplicemente continua a giocare. La parte del cervello coinvolta nell'attenzione, nell'empatia e nell'immaginazione - la corteccia pre-frontale - potrebbe non svilupparsi correttamente nei bambini troppo *informatici*" minaccia la Greenfield. "E poiché negli obesi questa zona cerebrale è spesso poco attiva, il legame tra uso eccessivo del computer e obesità potrebbe essere a livello cerebrale, producendo meno percezione del rischio, più abuso di junk-food e stili di vita poco salutari".

Un nuovo studio pubblicato da un professore di psicologia statunitense pone l'accento su quello che ritiene essere un vero e proprio profilo clinico: quello del gamer patologico. La ricerca è stata effettuata presso il "National Institute on Media and the Family", e ha decretato che almeno uno su dieci intervistati presenta veri e propri sintomi patologici che vanno ben oltre la semplice dipendenza, arrivando a modificare profondamente l'individuo sia

a livello sociale che caratteriale. Lo studio, eseguito analizzando le risposte date da 1.178 giovani utenti di età compresa tra 8 e 18 anni, ha identificato una percentuale pari all'8,5 per cento degli intervistati come "gamer patologici", cioè vittime di ben sei sintomi dichiarati patologici dal DSM II, ovvero: rilevanza (l'attività videoludica tende a dominare la vita dell'utente), euforia (solievo nell'atto videoludico che permette di accantonare sensazioni spiacevoli), tolleranza (il prolungarsi anche in intensità dell'esperienza nel tempo), astinenza (l'individuo tende ad essere irrequieto o insoddisfatto se non può giocare), conflitto (l'attività tende ad essere in conflitto con le attività quotidiane, come studio, relazioni interpersonali) e, per finire, reticenza (il gamer patologico tende a continuare a giocare anche in presenza di espliciti divieti o di astinenza autoimposta). Douglas Gentile, docente di psicologia presso la Iowa State University e responsabile dello studio, commenta: "La dipendenza dai videogiochi può costituire una vera e propria forma patologica che arreca danni alla funzionalità dell'individuo".

Quanto ai benefici, gli studi sull'High Tech sono ancora agli inizi e necessitano di ulteriori conferme.

Ad esempio, è stato da poco messo a punto un nuovo software riabilitativo per persone colpite da lesioni cerebrali chiamato COG.I.T.O., finanziato dalla Fondazione CRT, promosso dalla Fondazione ASPHI Onlus ed ideato da neuropsicologi e logopediste del Presidio Sanitario San Camillo di Torino. Il software, presentato per la prima volta in Italia il 15 ottobre 2009, in occasione di Beyond Paralympics, la settimana voluta da Fondazione CRT per parlare, confrontarsi, proporre iniziative a sostegno delle persone disabili, è a disposizione in forma gratuita open source e distribuito con licenza copyleft, scaricabile direttamente dal sito web <http://cogito.integrazioni.it>.

In un numero speciale della rivista "Cyberpsychology, Behavior and Social Networking", sono stati pubblicati vari studi sull'uso della realtà virtuale come terapia psicologica per rimuovere le cicatrici di un trauma - per esempio gli effetti traumatici di un terremoto. "La realtà virtuale", ha spiegato Brenda Wiederhold, direttore della rivista, "immerge il paziente che soffre di stress post-traumatico in un mondo fittizio dove la persona rivive in modo controllato il trauma. Gli stimoli virtuali riportano alla mente del paziente l'evento traumatico in cui è rimasto coinvolto, fino a che l'individuo, magari agendo attraverso il suo avatar, impara a non associare più quegli stimoli a qualcosa di terrificante e ansiogeno, riuscendo a liberarsi dalla paura anche nel mondo reale".

"COSPATIAL", un progetto europeo appena avviato, coordinato dalla Fondazione Bruno Kessler (FBK) di Trento, dedicato alla messa a punto di tecnologie collaborative per la promozione dell'apprendimento di competenze sociali da parte di bambini e ragazzi con sviluppo tipico o con autismo, sta tentando di creare strumenti tecnologici per favorire lo sviluppo di competenze comunicative nei bambini e contribuire allo sviluppo cognitivo e sociale in generale, venendo in particolare incontro alle grandi speranze dei genitori dei bambini autistici. In particolare, COSPATIAL si indirizza verso due tipi di tecnologie che in studi precedenti hanno mostrato buone potenzialità nel migliorare le abilità sociali: ambienti collaborativi virtuali e superfici attive condivise.

L'ultima novità proviene dalle ricerche del colosso dei microprocessori Intel, il quale ha appena presentato un software in grado di indovinare con estrema accuratezza cosa una persona sta pensando tramite l'analisi della sua attività cerebrale. Il sistema è stato dimostrato per la prima volta al Tech Heaven di New York, ma la tecnica è ancora in una fase di sviluppo. Il programma messo a punto da Intel è collegato a un'apparecchiatura per la risonanza magnetica. A un soggetto viene chiesto di pensare una serie di nomi comuni suggeriti da un ricercatore. L'algoritmo associa a ogni parola le aree del cervello che si attivano quando esse vengono pensate. Successivamente, al soggetto viene chiesto di pensare a una delle parole precedentemente suggeritegli. Se la ricerca andrà avanti, in futuro sarà possibile comandare un computer senza usare tastiera, mouse o touch-screen. Ma la ricaduta più importante si avrebbe nell'assistenza alle persone affette da gravi invalidità o menomazioni fisiche, che potrebbero riacquistare una parziale autosufficienza manovrando col pensiero sedie a rotelle, sintetizzatori vocali e altri strumenti di assistenza fisica.

L'evoluzione tecnologica è certamente un bene prezioso per tutti.

L'unico rischio è che, parafrasando la divertente commedia goldoniana, diventi uno strumento al servizio di due padroni poco avveduti: da un lato, il Piacere che ottunde, confonde le idee, stordisce, allenta la connessione con se stessi e, in definitiva, mina le nostre più autentiche risorse umane e spirituali; dall'altro il Progresso che separa l'uomo dal suo centro, la Medicina frammentaria e settoriale che identifica la vita nel segmento nascita-morte privandola della sua funzione evolutiva, il Benessere scorporato dalla sua dimensione metacorporea, ridotto ad "aggiustamenti" fisici e a manipolazioni virtuali, in cui la salute psicologica si riduce a un esercizio di normalizzazione sociale.

Ma la salute psicologica è plasticità, dinamismo, trascendenza dai confini angusti dell'io, è espansione di sé stessi, è esperienza di viaggio in territori magici e sconosciuti fino al ritorno alla propria Sorgente Suprema, è esplorazione della propria, unica e irripetibile essenza. E' Amore al più alto livello, dato e ricevuto senza condizioni né condizionamenti.

"Ma con Amor l'inzegno no val gnente/Per causa de Cupido impertinente/No son più servitor de do Patroni/Ma sarò servitor de chi me sente", conclude la maschera del grande commediografo veneziano. Perché le nostre attività apportino un reale beneficio a noi stessi e a chi ci circonda, qualunque sia il mezzo portentoso di cui disponiamo, è decisivo a quale padrone offriamo il nostro servizio e con quale sentimento.

Nessun avanzamento è possibile senza una coscienza illuminata da valori spirituali.

L'evoluzione tecnologica ha permesso di abbattere molte barriere e di spianare la strada della comunicazione globale, ma potrebbe elevare altri muri sottili e invisibili dentro la nostra anima.

Che ogni nostra attività, mondana, virtuale o spirituale, sia un'offerta a Colui che è la Fonte di ogni felicità

Caterina Carloni

Le 10 regole di Chomsky sulla manipolazione dell'informazione



Noam Chomsky al World Social Forum di Porto Alegre

Noam Chomsky è un linguista molto famoso.

In questi giorni siti e blog stanno riprendendo una specie di piccolo teorema che Chomsky ha espresso sulla manipolazione dell'informazione, nella sua derivazione più temibile: la disinformazione.

Le sue dieci regole costituiscono i dieci comandamenti del potere mediatico.

La prima norma è la **"strategia della distrazione"**. Dice Chomsky: *«Consiste nel deviare l'attenzione del pubblico dai problemi importanti e dai cambiamenti decisi dalle élites politiche ed economiche, attraverso la tecnica del diluvio o inondazioni di continue distrazioni e di informazioni insignificanti. E' anche indispensabile per impedire al pubblico d'interessarsi alle conoscenze essenziali, nell'area della scienza, dell'economia, della psicologia».*

Seconda norma è quella che potremmo definire **"falso problema/risposta demagogica"**: *«Si crea un problema, una 'situazione' prevista per causare una certa reazione da parte del pubblico, con lo scopo che sia questo il mandante delle misure che si desidera far accettare. Ad esempio si possono lasciar dilagar la violenza urbana e i disordini sociali, oppure creare una crisi economica per far accettare come un male necessario la retrocessione dei diritti sociali e lo smantellamento dei servizi pubblici».*

Terza norma è la **gradualizzazione delle soluzioni politiche**, e quindi *«Per far accettare una misura inaccettabile basta applicarla gradualmente, col contagocce, per anni consecutivi. E' in questo modo che condizioni socioeconomiche radicalmente nuove (neoliberismo) furono imposte durante i decenni degli anni '80 e '90: Stato minimo, privatizzazioni, precarietà, flessibilità, disoccupazione di massa, salari che non garantivano più redditi dignitosi, tanti cambiamenti che avrebbero provocato una rivoluzione se fossero state applicate in una sola volta».*

Quarta norma è quella dello **spostamento nel tempo**: *«Un altro modo per far accettare una decisione impopolare è quella di presentarla come "dolorosa e necessaria", questo dà più tempo al pubblico per abituarsi all'idea del cambiamento e di accettarlo rassegnato quando arriva il momento».*

Quinta norma è il **comunicare ai cittadini come fossero bambini**. *«La maggior parte della pubblicità diretta al gran pubblico usa discorsi, argomenti, personaggi e una intonazione particolarmente infantile, molte volte vicino alla debolezza, come se lo spettatore fosse una creatura di pochi anni o un deficiente mentale. Se qualcuno si rivolge ad una persona come se avesse 12 anni o meno, allora, in base alla suggestionabilità, questa persona tenderà, con una certa probabilità, ad una risposta o reazione anche sprovvista di senso critico: come quella di una persona di 12 anni o meno».*

La sesta norma è quella che si potrebbe definire "**patemica**". *«Sfruttare l'emozione - afferma Chomsky - è una tecnica classica per provocare un corto circuito su un'analisi razionale e, infine, sul senso critico dell'individuo. Inoltre, l'uso del registro emotivo permette di aprire la porta d'accesso all'inconscio per impiantare o iniettare idee, desideri, paure e timori, compulsioni, o indurre comportamenti».*

La settima è la **progettazione e gestione di un'ignoranza diffusa**. *«La qualità dell'educazione data alle classi sociali inferiori deve essere la più povera e mediocre possibile, in modo che la distanza creata dall'ignoranza tra le classi inferiori e le classi superiori sia e rimanga impossibile da colmare da parte delle inferiori».*

Quest'ultima norma è legata a doppia mandata con l'ottava. Quella che prevede che il pubblico mediatico si convinca che *«è di moda essere stupidi, volgari e ignoranti. E che questi sono valori positivi e condivisibili».*

La norma numero nove è quella del "**senso di colpa**", e quindi: *«Far credere all'individuo che è soltanto lui il colpevole della sua disgrazia, per causa della sua insufficiente intelligenza, delle sue poche capacità o dei suoi limitati*

sforzi. Così, invece di ribellarsi contro il sistema economico, l'individuo si auto-svaluta e s'incolpa, cosa che crea a sua volta uno stato depressivo, uno dei cui effetti è l'inibizione della sua azione. E senza azione non c'è ribaltamento né rivoluzione, non c'è nessuna possibilità di cambiamento in senso democratico»

L'ultima norma, la numero dieci, è quella che possiamo definire del **"doppio binario della conoscenza scientifica"**. Per Chomsky il vero potere consiste nel conoscere compiutamente i predicati psicobiologici del pubblico (mediante gli assoluti progressi della biologia, della neurobiologia e della psicologia applicata), e poter confidare sul fatto che i cittadini (scientificamente analfabeti) non siano in grado di conoscere sé stessi.

Ogni teorema assoluto e ogni semplificazione e riduzione nel campo della psicologia della comunicazione, se da un lato può essere utile, fertile e "simpatico", dall'altro è sicuramente riduttivo e discutibile. Le dieci regole di Chomsky contengono delle verità ma anche giudizi estremistici e interpretazioni politiche che risentono delle suggestioni anti-imperialiste degli anni settanta.

Vi propongo perciò un sondaggio: se volete, scriveteci e diteci quali e quante di queste regole, secondo voi, sono le più utilizzate oggi dal nostro sistema di comunicazione mediatico.

Nel prossimo numero pubblicheremo i risultati!



« La globalizzazione non è un fenomeno naturale, ma un fenomeno politico concepito per raggiungere obiettivi ben precisi. »

(N. Chomsky)

L'ANGOLO DELLA POESIA



Il più bello dei mari

*Il più bello dei mari
è quello che non navigammo.
Il più bello dei nostri figli
non è ancora cresciuto.
I più belli dei nostri giorni
non li abbiamo ancora vissuti.
E quello
che vorrei dirti di più bello
non te l'ho ancora detto.*

(Nazim Hikmet)

LA RICETTA del mese

La crema Budwig

Basta dare un rapido sguardo agli ingredienti per capire l'eccezionale valore alimentare della crema Budwig, che la dott. Kousmine ha preso, modificandola profondamente, dalla dieta della dottoressa tedesca Johanna Budwig.

La ricetta costituisce una **colazione ideale** e rappresenta un pilastro del metodo Kousmine. E' tratta dall'interessante sito www.kousmine.eu.

Come si fa

Il metodo più sbrigativo prevede un mixer adatto anche a macinare semi duri (non tutti lo fanno adeguatamente): in questo caso lo stesso mixer servirà anche per tutti gli altri ingredienti. Altrimenti la macinatura sarà fatta in un comune macinino elettrico da caffè e la farina risultante verrà versata in un frullatore o in un mixer per proseguire con gli altri ingredienti.

1- Macinatura del cereale e dei semi di lino

* Un cucchiaio e mezzo di semi di lino (è indifferente che siano scuri o dorati).



* e un cucchiaio di cereale bio integrale: avena, grano saraceno, orzo, riso... Non usate frumento, farro e quinoa. Possono creare intolleranze.

* macinati al momento.

Al posto dei semi di lino si può usare l'olio di lino (due cucchiaini) se si ha la garanzia che non è ossidato (accade frequentemente).

* Infine altri semi oleosi (nocciole, mandorle, noci, ecc.)

2- Il limone



Si aggiunge **mezzo limone**. Due possibilità:

* Il succo, come suggerisce la Kousmine

* o il frutto a pezzi: con il vantaggio di avere anche la vitamina A e il gusto piacevole della scorza. Purché sia biologico.

3- La frutta fresca e secca

* 100 gr di **banana**

* 100 gr di **frutta di stagione**:



La frutta, se avete tempo, è meglio aggiungerla a pezzettini, tipo macedonia. Basterà aggiungere alla macedonia il frullato precedente.

Si aggiunge una manciata di **semi oleosi** non tostati (noci, mandorle, nocciole, semi di girasole, ecc., tritati grossolanamente o come preferite)

4- La proteina

* yogurt bio vaccino o di soia (125 gr.) o tofu (75 gr) o ricotta magra (100 gr)

Frullate insieme tutti gli ingredienti ed otterrete la "colazione da re" consigliata dalla famosa e straordinaria dottoressa Catherine Kousmine!

La crema Budwig è buona; dopo le prime volte la si prepara velocemente, dà un apporto di efficaci nutrienti, equilibrati tra di loro, e aiuta a cominciare la giornata con energia e leggerezza.

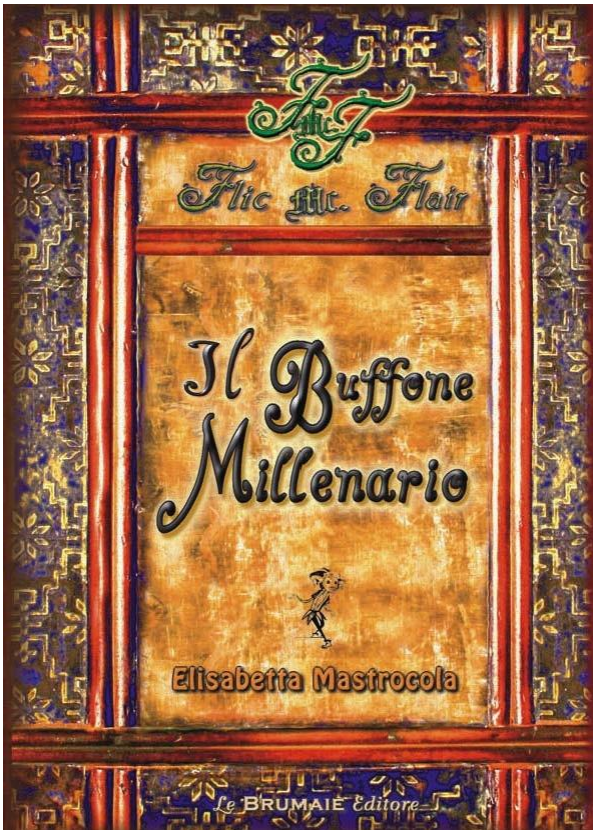
Provatela e..... buon appetito!

CORSI

E

NEWS

Dalla paura alla forza passando per il gioco



Invito alla presentazione del libro

Il Buffone Millenario

di Elisabetta Mastrocola

Le Brumaie Editore

presso lo studio di Medicina Psicosomatica

Viale dei Primatei Sportivi, 50

Roma (zona EUR)

Sabato 27 novembre 2010 ore 17:00

Dal lontano Medio Evo agli albori del terzo millennio, Flic, apprendista buffone ma soprattutto ragazzino in fuga, scopre come trasformare le avversità in opportunità con la Magia delle Parole Trasformanti e con il dono prezioso dell'amicizia.

È gradita la prenotazione
scrivendo all'indirizzo elisabetta.mastrocola@alice.it

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

Caterina Carloni, psicologa e psicoterapeuta, specialista in medicina psicosomatica
www.caterinacaroni.it www.ilpoteredelleparole.it 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

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

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

(Gabriel Garcia Marquez)

YOGA NIDRA

UN METODO ANTICO PER SUPERARE ATTACCHI DI PANICO, DIPENDENZE E BLOCCHI PSICOSOMATICI

LA TRADIZIONE ORIENTALE CI HA TRAMANDATO UNA SCIENZA MILLENARIA CHIAMATA YOGA (DAL SANSKRITO "YUJ", CHE SIGNIFICA RICONGIUNGERE, RICONNETTERE) CHE UNISCE LA CURA DEL CORPO - ATTRAVERSO LA DISCIPLINA FISICA E LE TECNICHE RESPIRATORIE - A QUELLA DELLA MENTE - GRAZIE ALL'INSEGNAMENTO DELLE PRATICHE DI CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE.

YOGA NIDRA E' UN'ANTICHISSIMA TECNICA DI RILASSAMENTO PROFONDO CHE AIUTA A DIMINUIRE IN MODO PERMANENTE LE TENSIONI, INDUCENDO UNO STATO DI PACE E DI RELAX CHE INFLUISCE SULL'INTERA STRUTTURA PSICOCORPOREA E SULLA PERSONALITA'.

E' UN METODO MEDITATIVO CHE CONTRIBUISCE A SRADICARE I COMPLESSI PSICOLOGICI PROFONDAMENTE RADICATI, COME LE NEVROSI, LE INIBIZIONI E I TRAUMI, E A RIMUOVERE DISTURBI DI TIPO CARDIOCIRCOLATORIO COME L'IPERTENSIONE, L'ARITMIA E LA CEFALEA.

YOGA NIDRA INDUCE E MIGLIORA IL SONNO PROFONDO, E' UN TRANQUILLANTE NATURALE CHE RIMUOVE VELOCEMENTE L'INSONNIA. RICARICA, INOLTRE, I LIVELLI FISICI, PRANICI E MENTALI.

RISVEGLIA LE FACOLTA' INTUITIVE E ACCRESCE IL POTENZIALE MENTALE.

FAVORISCE L'APPRENDIMENTO E LA CONCENTRAZIONE.

E' UN METODO CHE TUTTI POSSONO IMPARARE A PRATICARE.

LE SEDUTE SI TENGONO

TUTTI I GIOVEDI' DALLE 18.30 ALLE 20

PRESSO LO STUDIO DI MEDICINA PSICOSOMATICA IN VIALE DEI PRIMATI SPORTIVI, 50
ROMA EUR (FERMATA METRO LINEA B EUR PALASPORT)

DOCENTE: DOTT. C. CARLONI

INIZIO: GIOVEDÌ 2 DICEMBRE 2010

COSTO DI OGNI SEDUTA: € 25

« Un sacrificio che consiste nel recitare [la sillaba *Om* e il verso in onore di *Savitri*] è dieci volte migliore di un sacrificio regolare; se mormorato è cento volte migliore; e se è [recitato] solo con la mente è tradizionalmente considerato mille [volte migliore]. »

(*Manusmṛti* II,85)



Per informazioni e iscrizioni agli incontri di YOGA NIDRA:

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

Viale dei Primati Sportivi, 50

ROMA EUR 00144

www.caterinacarlioni.it

info@caterinacarlioni.it

tel. 06.54210797

fax: 0697258889

cell. 339.5258380

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

www.scrittura-creativa.it

Tel. 0658204323 - 3335298204

VENERDI' 12 NOVEMBRE ALLE 20.30

Presentazione del libro

Camminate Finché Avete la Luce

di **Omraam Mikhaël Aïvanhov**

Edizioni Prosveta

Relatori: Elisabetta Mastrocola, Jaya Scordato e Cristina Vittorini

Nell'innovativa interpretazione dei Vangeli del Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov possiamo trovare le risposte ai tanti interrogativi interiori che accompagnano il vissuto quotidiano. Traendo spunto dal versetto di Giovanni 12.35 "La luce sarà ancora un po' di tempo fra voi. Camminate mentre avete la luce, affinché le tenebre non vi sorprendano" il Maestro sottolinea l'essenzialità, in tutte le circostanze, di agire e scegliere solo in presenza della lucida consapevolezza che ci rende centrati, equilibrati, obiettivi, saggi e amorevoli; insistendo sull'importanza di fermarsi in mancanza di lucidità, per occuparci allora di un'unica cosa: recuperare la luce spirituale che guida il nostro cammino.

Queste semplici ma profonde indicazioni richiedono un lavoro responsabile di grande perseveranza e dedizione, ma sono sostanziali per intuire il senso della vita, e raggiungere lo scopo supremo: l'unione con il Sé.

«La predestinazione dell'uomo è quella di sviluppare delle facoltà di gran lunga superiori che lo metteranno in contatto con il Principio divino in lui. Quando riuscirà a stabilire questo contatto, il Principio divino penetrerà le sue facoltà fisiche, psichiche e spirituali, e l'uomo diventerà veramente creatore.

La divinità da servire è in sé stesso...

Più l'uomo si mette al servizio della Divinità e più Le si avvicina ed entra in comunicazione con essa. Grazie al proprio lavoro, riesce a dissolvere le scorie formatesi in lui dai suoi pensieri, dai suoi sentimenti, dai suoi desideri inferiori, e scopre la quintessenza del proprio essere. In mancanza di un termine più giusto, tale questa quintessenza può essere chiamata "luce"»

Ingresso libero fino ad esaurimento posti (60).

Per qualsiasi ulteriore informazione, è possibile contattarci direttamente allo 06 6868400 oppure, via email, all'indirizzo info@aseq.it

Lo studio di Medicina Psicosomatica offre:

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

www.ilpoteredelleparole.it

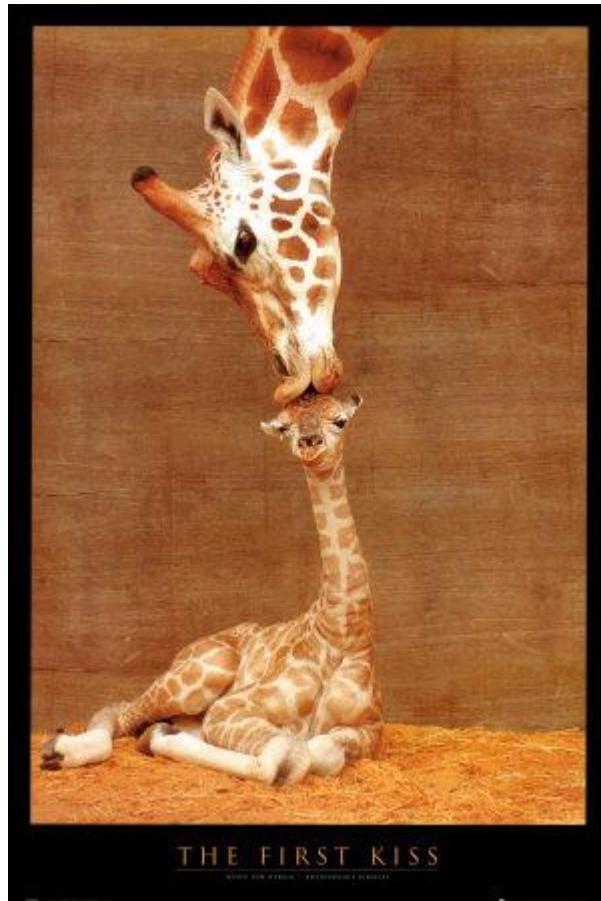
info@caterinacarlioni.it

Sede: Viale dei Primati Sportivi, 50 00144 Roma EUR

06.54210797 - 3395258380 - fax 06.97258889

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

www.ilpoteredelleparole.it



Nella pacatezza dello sguardo degli animali parla ancora la saggezza della natura; perché in essi la volontà e l'intelletto non si sono ancora distaccati abbastanza l'uno dall'altro per potersi, al loro rincontrarsi, stupirsi l'uno dell'altra

Arthur Schopenhauer