

# *Il Potere delle parole*

*Bollettino on line di Psicologia e Attualità*



*Numero 49 Ottobre 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](http://www.ilpoteredelleparole.it)

[info@ilpoteredelleparole.it](mailto: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*

*Lancilla Farinelli counselor*

*Elisabetta Mastrocola scrittrice e giornalista*

*Davide Mazzucco agente immobiliare*

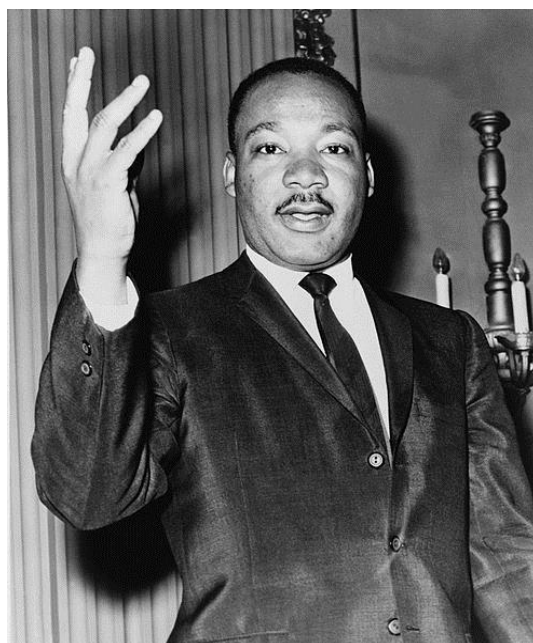
Questa pubblicazione nasce dall'intento di offrire un panorama di insegnamenti filosofici e psicologici nella prospettiva dell'incontro interculturale.

*periodico on line presente su*



*in questo numero:*

# ***I HAVE A DREAM***



(Martin Luther King, 28 agosto 1963, Washington, discorso al Lincoln Memorial durante la marcia per lavoro e libertà)

## **SOMMARIO**

### **IL QUADRO**

*"Il dormiente temerario"*  
di René Magritte

### **I SOGNI SON DESIDERI?**

di Ornella Campo

### **LA CIVILTÀ' DEL SOLE**

**APRIRE COSCIENTEMENTE LE PORTE DEL SOGNO**  
a cura di Elisabetta Mastrocola

### **L'ARTE E IL SOGNO SI INCONTRANO: IL SURREALISMO**

di Giulia Abbate

### **L'OPINIONE**

**SI VIVE DI SOGNI**  
di Leonardo Facchini

### **SCIENZA BHAKTIVEDANTICA**

**IL SONNO** *la dimensione sconosciuta e misteriosa dell'uomo*  
(articolo pubblicato su *Orizzonti Vedici*, numero di settembre 2009)  
a cura di Caterina Carloni

### **VIVERE IN CAMPAGNA**

di Davide Mazzucco

### **LIBRI, MOSTRE E SPETTACOLI**

a cura di Lancilla Farinelli  
*"Milioni di farfalle"* di Eben Alexander

### **NEWS & CORSI**

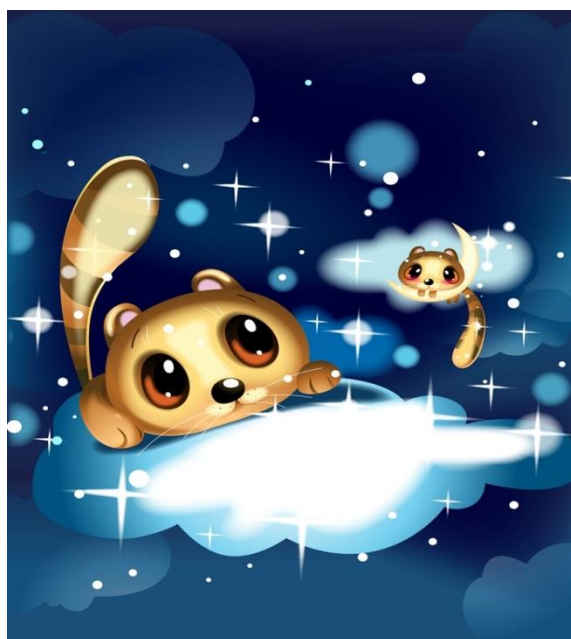
*Care lettrici e cari lettori,*

*chi di noi non ha almeno una volta nella vita desiderato essere il protagonista di una favola? Chi di noi non vorrebbe avere per amico un mago potente capace di sconfiggere tutti i guai e le difficoltà con un colpo di bacchetta magica?*

*Chi di noi non coltiva dentro di sé un sogno che lo consola, lo sostiene e gli dà speranza quando tutto, intorno, sembra crollargli addosso?*

*I sogni - sia quelli prodotti nel sonno che quelli ad occhi aperti - sono medicine naturali, spontanee e benefiche che danno voce alla nostra coscienza più profonda, mostrando i volti nascosti del nostro sé. Impariamo ad ascoltarli .....*

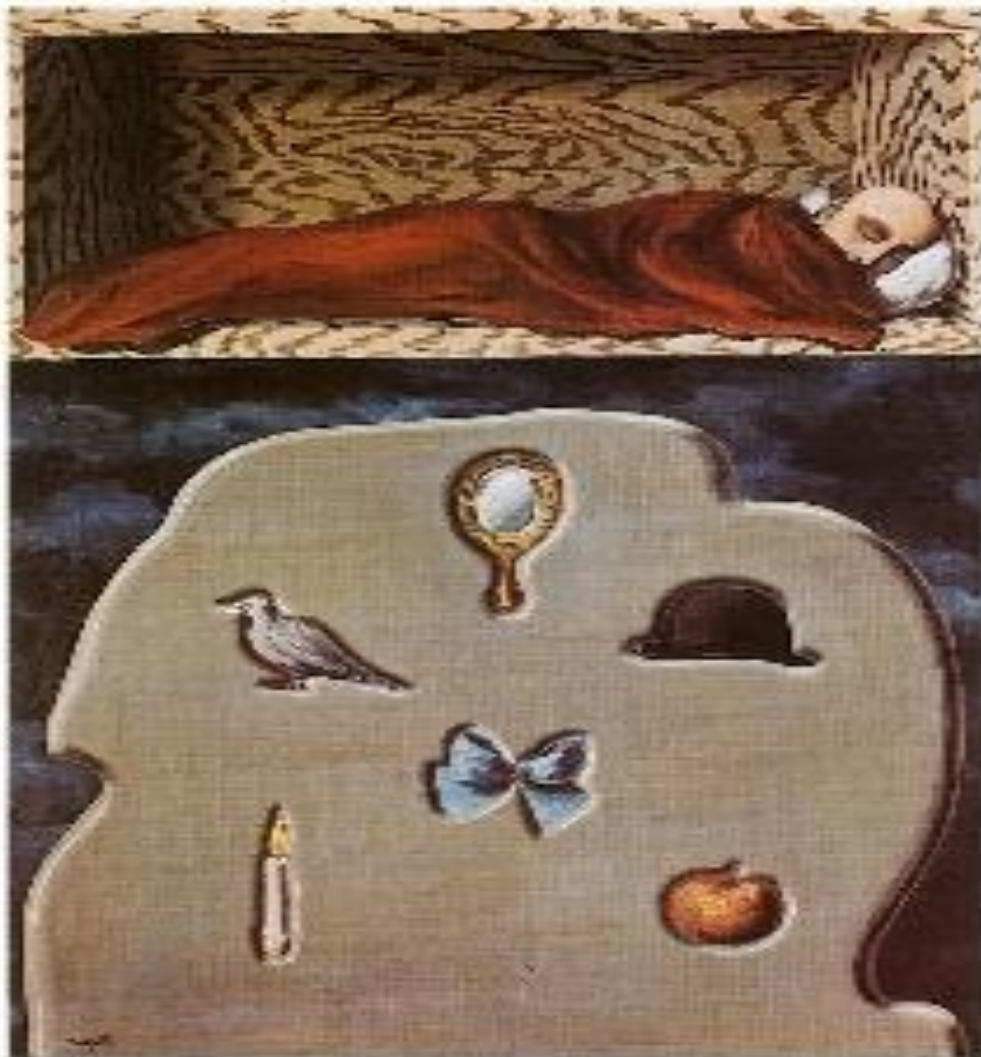
*C.C.*



***BUONA LETTURA!***

"Do asilo dentro di me, come a un nemico che temo d'offendere, a un cuore eccessivamente spontaneo che sente tutto ciò che sogno come se fosse reale, che accompagna col piede la melodia delle canzoni che il mio pensiero canta, tristi canzoni, come le strade strette quando piove" *(Fernando Pessoa)*

## *IL QUADRO*



*Il dormiente temerario*, olio su tela, 1927, René Magritte, Londra, Tate Gallery

# I SOGNI SON DESIDERI?

*di Ornella Campo*

Accese un terzo fiammifero. La piccolina si trovò sotto ad un magnifico albero, ancora più grande e meglio ornato di quello che aveva veduto, a traverso ai vetri dell'uscio, nella casa del ricco negoziante, la sera di Natale. Migliaia di lumi scintillavano tra i verdi rami, e certe figure colorate, come quelle che si vedono esposte nelle mostre dei negozi, guardavano la piccina. Ella stese le mani... e il fiammifero si spense.

H. C. Andersen, La piccola fiammiferaia

Io ho davanti a me un sogno, che i miei quattro figli piccoli vivranno un giorno in una Nazione nella quale non saranno giudicati per il colore della loro pelle, ma per le qualità del loro carattere. Ho davanti a me un sogno, oggi!

Martin Luther King, Washington, 28 agosto 1963

Un sogno può liberarci, indicando una visione verso la quale spiccare il volo, oppure imprigionarci e bloccarci in una palude sterile.

Le fantasticherie della Piccola Fiammiferaia sono sogni che ingabbiano e invischiano: la via d'uscita dall'infelicità non si tramuta in progetto esistenziale e in obiettivi da raggiungere, ma rimane pura immaginazione, attesa del miracolo che deve comunque arrivare dall'esterno, ad opera di "qualcun altro" - un salvatore magico, che sia la nonna della fiaba di Andersen, un principe azzurro o una fatina dai capelli turchini.

Questo tipo di sogno implica la rassegnazione per la propria condizione, percepita come ineluttabile ed inevitabile; la persona sente di non avere le capacità o i mezzi per uscire da una situazione problematica, e si pone così in attesa della soluzione magica, sognando ad occhi aperti il giorno in cui "tutto sarà diverso". Il sogno diventa così una via di fuga, attraverso la quale si tenta di distogliere la consapevolezza dalla realtà; l'impegno, la fatica, il dolore e la necessità di "sporcarsi le mani" per creare nell'oggi le premesse di un domani diverso vengono percepiti come intollerabili, impossibili o distanti dalle proprie risorse.

La Piccola Fiammiferaia rinuncia a pretendere per sé l'amore e l'attenzione a cui avrebbe diritto, è rassegnata ad essere quello che è, crede di non meritare altro e così abbandona, insieme alla speranza, anche la propria responsabilità per accettare passivamente il proprio dramma. Dopo essersi nutrita di sogni sterili, non può che cedere e lasciare che l'ultimo sogno, l'amorevole nonna morta, la porti in cielo con sé. Allo stesso modo si comportano, ad esempio, le donne maltrattate che covano l'eterna speranza che "un giorno cambierà", o i giovani che sognano un futuro da vincitori della lotteria, calciatori milionari e divi televisivi.

Il sogno vivo e vivificante è quello che nutre un progetto, un'idea da realizzare qui e ora, un passo alla volta, con coraggio, pazienza, perseveranza e convinzione. Il sogno allora alimenta un'altra idea di come siamo e di come possiamo essere: è l'unico motore del progresso e dell'evoluzione, perché è una visione di possibilità future radicate nel presente. In quanto tale

è politico, nel senso ampio del termine: lo sviluppo è possibile grazie all'idea innovativa del mondo e di noi stessi nel mondo, cioè del contributo che noi stessi possiamo dare al mondo sognato.

Chi sogna questo tipo di sogno fa un'assunzione piena di responsabilità verso le proprie decisioni e azioni: non delega a "qualcun altro", ma include gli altri nella propria visione del mondo; non fugge dalla realtà, ma vuole cambiarla, nella consapevolezza che la costruzione di un futuro diverso comincia **ora**, con azioni concrete da realizzare su di sé, sull'ambiente, sulle relazioni, e così via.

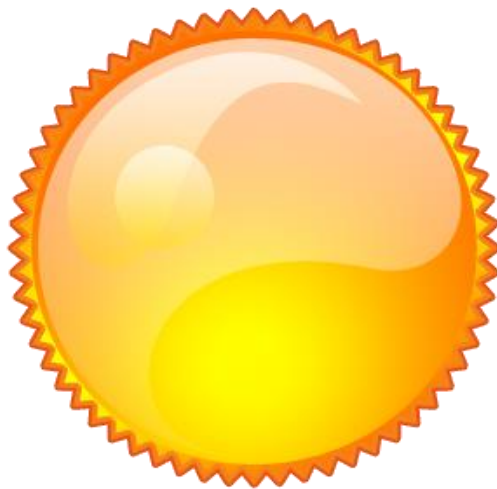
Questo genere di sogno è stato storicamente patrimonio dei giovani, che sull'onda della loro visione hanno saputo creare movimenti di portata grandemente innovativa, a volte rivoluzionaria. La speranza quindi è quella che i ragazzi sappiano riappropriarsi della loro forza creativa, che tornino a voler cambiare il mondo, e che lo cambino davvero.



*Ornella Campo è psicologa e psicoterapeuta specializzata in ipnosi ericksoniana. È presidente dell'Associazione Areté di Palermo: [www.assarete.it](http://www.assarete.it).*

# LA CIVILTA' DEL SOLE

*a cura di Elisabetta Mastrocola*



## APRIRE COSCIENTEMENTE LE PORTE DEL SOGNO

«Nelle opere dei mistici o dei poeti, alcuni non vedono che fantasmagorie. No, questi mistici e questi poeti sono solamente entrati in un'altra dimensione della realtà. Quest'altra dimensione può essere chiamata sogno, a condizione di non confondere questo stato con un semplice vagabondaggio dell'immaginazione, o con le avventure che viviamo durante il sonno. Il sogno, come lo comprende la scienza iniziatica, è il seme di ogni realtà. Il mondo fisico non è che la cristallizzazione di un sogno ... diciamo il sogno del Creatore. Anche se il mondo fisico scomparisse, il sogno sussisterebbe, perché solo lui è reale: è lui che genera tutte le forme sensibili. Ogni giorno, sforzatevi di aprire coscientemente in voi le porte del sogno. È nel sogno che troverete gli elementi indispensabili per approfondire, arricchire la vostra vita, e diventerete creatori. Allora, il vostro viso stesso rifletterà qualcosa di questo mondo di luce, di bellezza e di gioia inalterabile»\*



... Aprire coscientemente le porte del sogno ... ecco un'azione creativa, possibile per tutti, che suscita all'istante un'idea dell'uomo sulla quale ci si sofferma di rado. Sappiamo che utilizziamo abitualmente solo una minima parte del cervello e intuiamo che rimane inesplorata e inattiva un'altra parte che supponiamo essere straordinaria. Scoprire come utilizzare le tante possibilità a nostra disposizione è motivo di ricerca di studiosi e scienziati, tutti protesi ad addentrarsi nei misteriosi segreti della materia. Eppure, se si cercasse con altri occhi, si vedrebbe, senza dubbi e senza errori, che il misterioso segreto della materia è lo Spirito. È un fatto, semplicemente, determinato da un diverso livello di coscienza.

Il risveglio della coscienza segna una tappa fondamentale dell'esistenza che apre nuove strade nella vita dell'individuo stimolandolo nell'approfondimento della conoscenza, ma anche e soprattutto lo illumina sulla considerazione che la razionalità deve accompagnarsi sempre alla meditazione e alla contemplazione per completare una visione dal significato autentico e reale.

Ed è proprio dall'approdo alla contemplazione, raggiunta in certi preziosi momenti di elevazione interiore, che si entra in una dimensione meravigliosa dove ogni cosa esprime nobiltà e dove si rintracciano immediatamente le cause di ogni effetto.

Arrivare alla purezza di questa visione presuppone un preciso lavoro su di sé attraverso l'esercizio costante di particolari virtù e la pratica di un perfezionamento continuo dei propri strumenti espressivi. In tal modo, i grandi artisti del passato sono riusciti ad elevarsi nei mondi spirituali dove hanno potuto contemplare esseri grandiosi e dimensioni sublimi, che hanno poi cercato di rappresentare nelle loro opere, ispirando conseguentemente negli uomini il desiderio di rendere il mondo terrestre ad immagine della bellezza evocata; bellezza per la quale tutti hanno provato, almeno una volta nella vita, una nostalgia inesplicabile.

Pur non essendo artisti, poeti o mistici, in quello stesso modo, seguendo lo stesso procedimento, diventa evidente - aiutati oggi dall'ammissione scientifica (in generale e della fisica quantistica in particolare) che riconosce il potere del pensiero sulla materia - come ognuno di noi, se lo vuole veramente, possa creare una realtà interiore che influenzi, con il tempo e in modo appropriato, anche la sua condizione umana. Allora, dal mondo spirituale - causa del mondo materiale - l'uomo capterà degli elementi di una speciale essenza e attraverso le più elevate radiazioni e le più pure emanazioni del suo stesso essere sarà capace di trasporre nella dimensione umana l'armonia, la pace e la gioia raccolte in quel particolare stato di grazia, infondendole in tutto ciò che lo circonda, proprio come un messaggero celeste. Si può sognare di realizzare qualcosa di importante. Si può sognare di realizzare sé stessi. Si può sognare di realizzare il Sé.

Elisabetta Mastrocola

\*Brano tratto dal volume Dictionnaire du livre de la nature  
Di Omraam Mikhaël Aïvanhov  
Editions Prosveta

*Elisabetta Mastrocola è giornalista e scrittrice.  
Pubblicazioni, attività e programmi sul suo sito [www.scrittura-creativa.it](http://www.scrittura-creativa.it).*

# L'arte e il sogno si incontrano: il SURREALISMO

di Giulia Abbate

Quando l'arte non riuscì più ad attingere dalla realtà per potersi esprimere, iniziò a rappresentare ciò che di più misterioso appartiene all'uomo: il sogno. Il decadimento della società, la perdita di fiducia nelle possibilità razionali e nell'intelligenza umana, fecero sì che non bastasse più raccontare o dipingere la realtà così com'era per descrivere i sentimenti, le emozioni, le paure dell'uomo ma bisognava andare più a fondo e cercare dentro.

Cosicché l'inconscio e il sogno divennero i mezzi d'espressione più efficaci per raccontare una nuova realtà, un disagio inesprimibile attraverso la dimensione reale, una verità che non corrispondeva più al mondo circostante. Il cambiamento, il disaccordo, la paura per gli eventi che stavano per dare alla Storia una svolta sanguinaria agli inizi del Novecento, avevano il bisogno di esprimersi con nuove modalità.

Scavando tra l'immaginazione e il sogno, l'arte iniziò a creare nuove immagini che pur continuando ad utilizzare elementi reali, combinandoli diversamente, riusciva a trasmettere un messaggio ancora più forte e incisivo.

La corrente che in modo più importante si accostò al mondo del sogno fu di certo il Surrealismo.

La pittura surrealista ebbe come scopo proprio quello di sconvolgere i rapporti tra le "cose" per tendere alla creazione di un universo meraviglioso in cui l'uomo potesse ritrovarsi libero da inibizioni e godere di una libertà senza eguali. L'ignoto, il nuovo, ciò che non è ancora stato esplorato, rappresentarono la chiave per la ricerca del meraviglioso surrealista in prospettiva di una fusione tra il sogno e la realtà o viceversa con la realtà e il sogno.

L'obiettivo dei pittori surrealisti fu subito quello di irrompere nella realtà ormai in degrado e smuovere la coscienza borghese da tempo non più in grado di liberarsi da pregiudizi e inibizioni accumulate nei secoli. La libertà delle emozioni, delle sensazioni, delle pulsioni era alla base delle intenzioni surrealiste: trasformare, cambiare, sognare e agire. Una vera e propria rivoluzione individuale e Freud, con i suoi studi sul sogno e le sue ricerche sull'inconscio, fornì mezzi preziosi.

Infatti, l'attività onirica fu per Freud la via principale che avrebbe portato alla conoscenza dell'inconscio nella vita psichica, nel momento in cui diminuisce il controllo dell'io e l'inconscio emerge più facilmente. In linea con queste affermazioni, gli artisti surrealisti cercano la manifestazione dell'inconscio attraverso il sogno, che diventando oggetto di analisi e discussione, prende vita come opera d'arte.

Un esempio di come i surrealisti interpretarono il momento del sogno è il dipinto di Salvador Dalì, *Sogno causato dal volo di un'ape intorno a una melagrana un attimo prima del risveglio* (1944).



L'artista usa una sua speciale tecnica di automatismo che definisce "Metodo paranoico-critico", in cui le immagini che ritrae sono nate dallo stato confuso del suo inconscio che gli comunica, in un brevissimo tempo, l'avvenuta puntura; queste visioni però prendono forma pittorica attraverso l'interpretazione razionale, successiva al delirio iniziale. In questo modo gli elementi del sogno, che simboleggiano reconditi desideri, riescono ad emergere dall'oscurità e a manifestarsi sulla tela.

Al di là delle interpretazioni del quadro, nell'arte surrealista è sempre complesso spiegare tutto. Lo stesso Dalí disse: "Il fatto che neppure io, mentre dipingo, capisca il significato dei miei quadri, non vuol dire che essi non ne abbiano alcuno: anzi, il loro significato è così profondo, complesso, coerente, involontario da sfuggire alla semplice analisi dell'intuizione logica".

Proprio come il sogno, il messaggio dell'arte surrealista prendeva spunto dalla realtà: una vera e propria arte figurativa (che rappresenta, quindi, oggetti ed elementi della vita comune) che cercò di raccontare l'interiorità dell'uomo, così come l'interpretazione dei sogni riuscì a conoscere una profondità nuova e sconosciuta della coscienza umana.

*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*



## SI VIVE DI SOGNI

Esistono sogni e sogni: quelli notturni che sfuggono al nostro controllo e quelli che coltiviamo in noi ed entrano a fare parte del nostro patrimonio di vita.

Per i primi è possibile solo valutarne, in laboratori scientifici, la durata ( che non è di pochi secondi come qualcuno potrebbe pensare), ma non predefinire i contenuti, dai più fantastici ai più angoscianti. Questi, peraltro, potrebbero dipendere anche dai nostri pensieri e stati d'animo più prossimi al sonno, sereni o turbati che siano, e magari influenzati dalle ultime cronache e scene televisive alle quali abbiamo assistito. Tuttavia situazioni remote, che abbiano particolarmente impressionato i nostri sensi e la nostra mente, possono parimenti ripercuotersi sui sonni, ripresentandosi, sia pure in diversi luoghi e maniere, animate dai personaggi con i quali abbiamo interagito.

A volte, per esempio, vengo ancora bruscamente ridestato dall'ansia provocata dagli esami di maturità e dall'eccessivo rigore dei vecchi professori del liceo.

Mi appare altresì sorridente e dispettosa qualche compagna d'allora, difficile da abordare e da me vagheggiata e idealizzata.

I sogni che invece ci ispirano e sorreggono per tutto l'arco della vita e giorno e notte percorrono le vie segrete del cuore, orientando il nostro cammino, sono fatti di desideri, di aspirazioni, di speranze e di attese.

Ricorrendo alle mie esperienze e scusandomi se le cito anche in questo caso, io non ho smesso mai di sognare, neanche nelle situazioni più critiche e incerte.

Ho accumulato sogni da poterne perfino regalare, e quelli più spendibili li ho tirati fuori dai miei cassetti chiusi a chiave per non farmeli rubare, utilizzandoli efficacemente per le mie quotidiane vicende.

E' vero che il mondo talvolta ci sembra cadere addosso perché la vita, purtroppo, è fatta di rose e di spine, di sorrisi e di lacrime, ma proprio per questo non bisogna mai demordere, lasciando possibilmente acceso un lume di speranza e restando aggrappati alle appendici dei sogni per riuscire a trovare spiragli di luce.

Se dopo una notte un po' tormentata si guarda fuori della propria finestra, può darsi che compaia un'alba rosa che ci riempia del suo respiro e ci regali sollievo e risorse per affrontare il nuovo giorno. Scendendo per strada, poi, potrebbe capitarci di osservare che i bambini, i quali si recano a scuola accompagnati dalle loro madri, sembrano avere tutti lo stesso raggiante sorriso. Essi, infatti, sono l'espressione di una comune purezza e compartecipi del pensiero magico dello stadio preoperatorio "piagetiano", per cui al loro fianco sentono vivere una fata dalle sembianze più o meno simili ad altre, la mamma appunto. Fra loro, non di rado, quasi si trascina un vegliardo, il nonno, che va ripassando con gli occhi i suoi sogni, forse affievoliti, ma mai abbandonati.



*Ufficiale dell'Esercito in congedo, Leonardo Facchini ha ricevuto numerosi e prestigiosi riconoscimenti in vari concorsi letterari. Vive a Torino con la sua famiglia.*

# SCIENZA BHAKTIVEDANTICA

a cura di Caterina Carloni



*Un dato incontrovertibile che emerge dalle ultime ricerche scientifiche condotte in tutto il mondo sull'utilità e sull'efficacia della psicoterapia è costituito dall'importanza imprescindibile della qualità del rapporto paziente-terapeuta nel produrre modificazioni di personalità. L'American Psychological Association, in occasione del centenario della sua fondazione, ha pubblicato un articolo di Lambert e Bergin in cui vengono riassunte le principali conquiste della ricerca in psicoterapia. Ne è emersa la necessità di prestare attenzione non solo all'aspetto metodologico del processo terapeutico, poco determinante in termini assoluti, ma anche e soprattutto alla varietà dei fattori connessi al rapporto emotivo tra lo psicoterapeuta e il paziente (la fiducia, l'empatia, il calore umano, l'accettazione).*

*Questi dati aprono un nuovo orizzonte di studio e di riflessione sul valore dei sentimenti e degli affetti nel promuovere la trasformazione delle coscienze, oltre a spiegare l'effetto positivo di tante terapie non convenzionali e di tante figure paraprofessionali nel trattamento e nella prevenzione della sofferenza psichica.*

*Ben lontano dal sentimentalismo e dalla passione fisica, questa grande fonte di cambiamento e di elevazione della coscienza si trova all'interno di ognuno di noi e rappresenta un potere speciale di integrazione e sviluppo della personalità.*

*I risultati di queste ricerche trovano un ampio riscontro negli insegnamenti tramandati fino a noi, attraverso una successione disciplica, da un'antica tradizione culturale indiana: la Scienza Bhaktivedantica (da Bhakti=amore, devozione e Vedanta=conoscenza, saggezza).*

# IL SONNO

## *la dimensione sconosciuta e misteriosa dell'uomo*

Strettamente collegato ai simboli della Notte, della Passività e del lato femminile della personalità (l'Ombra e l'Inconscio), il sonno rappresenta il momento nel quale si sperimenta la vita in assenza di una coscienza vigile e reattiva.

L'organismo si ritira in sé, sospende il rapporto con gli stimoli ambientali, riduce il suo metabolismo basale e, al contempo, rigenera spontaneamente i suoi tessuti.

Si configura quindi come un momento di morte/rinascita: è la morte del giorno appena trascorso, l'eclissi dello stato di veglia, il cadere in balia di forze e di dimensioni sconosciute; è la preparazione del nuovo giorno, l'embrione di una nuova coscienza, il seme della nuova persona che nel buio della notte si appresta ad assistere al sorgere del sole.

Nella mitologia greca il dio Sonno, chiamato *Hypnos*, è il figlio della Notte primordiale e fratello di Eros (Amore) e Thanatos (Morte).

Durante il sonno il cervello compie straordinarie azioni che sono impossibili durante lo stato diurno di veglia: archivia, elabora, riordina la nostra attività di pensiero e i contenuti emotivi e affettivi, agendo in modo automatico e basandosi su una sapienza che la materia biologica ha sviluppato in milioni di anni.

Mentre il cervello cosciente è sempre pieno di dubbi e conflitti, quello inconscio, notturno, sa sempre cosa fare e sa che cosa è bene per ognuno di noi. In tal senso, evoca la figura della *Grande Madre* nella sua accezione positiva: accoglie, nutre, cura e protegge, anche se contiene sempre un aspetto negativo, terribile, che si manifesta negli incubi e che si esprime nella paura del sonno, ben rappresentata da un sintomo come l'insonnia.

Studi recenti hanno confermato la saggezza di un modo di dire popolare e antico, quel "*Dormiamoci sopra*" riferito ai momenti di dubbio, quando non si riesce a risolvere un problema, quando si fa notte e ci si affida al sonno come momento potenzialmente risolutivo. Sembra infatti che l'attività neurologica cerebrale durante il sonno attivi capacità di intuizione, di soluzione e addirittura di scelta, rispetto a problemi che il cervello cosciente non riesce a sciogliere.

Il sonno, inoltre, fa parte dei bisogni primari dell'organismo e non può essere demandato oltre un certo tempo, in genere le sessanta o settanta ore.

Ciò indica sia l'impossibilità dell'uomo di separarsi dalla dimensione del riposo che l'impossibilità della coscienza di staccarsi dall'inconscio e di farne a meno. Rappresenta quindi la casa a cui tornare quotidianamente per ripartire ogni mattina incontro alla vita.

Attraverso il sogno, infine, il sonno svolge funzioni di riequilibrio nervoso, di elaborazione di alcune tematiche inconsce e di contatto con le dimensioni più profonde della psiche.

Il sonno attraversa due fasi: quella REM (sonno più leggero) e quella non-REM (sonno lento profondo).

Nella fase REM si verifica l'esperienza del *sogno*, uno stato psichico che rappresenta una specie di espulsione - attraverso immagini e pensieri - di una quota energetica altrimenti in eccesso e di "scorie" di quanto assorbito e vissuto nella giornata appena trascorsa.

In molte tradizioni il sonno è stato paragonato a una "piccola morte" che avviene ogni giorno nella vita di ogni essere umano, necessaria per sopravvivere e rigenerarsi.

In questa analogia tra sonno e morte si può rintracciare anche il simbolo centrale dei disturbi del sonno, la difficoltà a "morire ogni giorno", ad accettare l'alternarsi del giorno e della notte, di cui hanno assoluto bisogno sia il corpo che la mente per potersi rinnovare.

L'intuizione circa il potere di trasformazione del sonno è stato ben compreso e descritto nei testi della tradizione indovédica, dove troviamo varie ed approfondite spiegazioni sui quattro principali stati di coscienza individuale: lo stato di veglia, di sogno (*svapna*), di sonno senza sogni (*nidra*) e lo stato di super-coscienza (*turiya*).

Nello stato mentale di sonno, definito da Patanjali negli *Yoga Sutra* "vritti senza contenuto", l'individuo sperimenta una condizione di profondo benessere. Le *vritti*, le onde psichiche che disturbano e modificano il campo mentale - seppure sussistano in una forma latente, poiché sono ancora presenti nella memoria inconscia le impressioni (*samskara*) dalle quali esse derivano - tendono a placarsi.

Il sonno apporta così ristoro e serenità a tutto il sistema nervoso. La *vritti*, non avendo contenuti, culla la mente senza affaticarla.

In tempi più recenti, un conosciuto maestro indiano, ispirandosi al fenomeno dell'apprendimento in stato di coscienza "rallentato" - caratterizzato dalla presenza di onde delta nell'EEG, tipiche dello stato di sonno profondo - ha ribattezzato alcune antiche tecniche di rilassamento con il nome di "*Yoga Nidra*", alle quali si ispira anche il più moderno Training autogeno. Tali tecniche affrontano aspetti che non riguardano solo il rilassamento fine a sé stesso, ma mettono in atto esperienze di risveglio dello stato dell'attenzione e della consapevolezza, consentendo un'indagine conoscitiva profonda, paragonabile a quella della meditazione, nella quale il soggetto arriva a sperimentare stati di coscienza inusuali, e si ritrova a stretto contatto con la sua essenziale natura.

La *Mandukya Upanishad*, riferendosi a questo stato situato al di là della coscienza vigile e del dormire sognando, afferma:

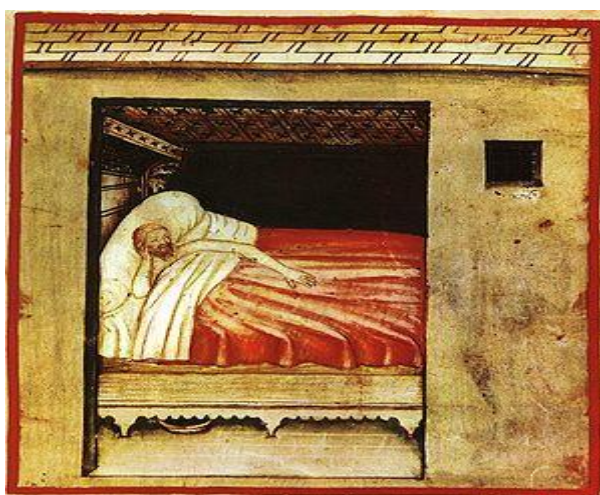
*"Il terzo aspetto del Sé è la Persona Universale nel sonno senza sogni, il prajna. Esso non conosce ansie né conflitti, è stato chiamato beato. Prajna è il Signore di tutto. Egli conosce tutto. La sfera del prajna è il sonno profondo in cui tutte le esperienze*

*diventano fuse e indistinguibili, è una massa di conoscenza, è pieno di beatitudine, è il sentiero che conduce alla conoscenza degli altri stati”.*

Per favorire e mantenere in equilibrio questa importante funzione psicofisica la Medicina Psicosomatica offre vari suggerimenti:

- Per chi fa fatica ad addormentarsi, è determinante ricontattare il corpo e allentare il controllo razionale attraverso tecniche di rilassamento di tipo prevalentemente mentale (come la distensione immaginativa o la Visualizzazione Meditativa Psicodinamica) o corporee (come il massaggio);
- Chi si sveglia nel cuore della notte deve comprendere la necessità di porre mano a problematiche irrisolte che possono riguardare eventi quotidiani o urgenze più profonde legate a conflitti che stanno emergendo. Scrivere i sogni e farsi aiutare a comprenderne il significato può essere un'utile bussola per orientarsi dentro di sé;
- Chi si sveglia troppo presto ha bisogno di uscire dallo schema di giornata e di vita nel quale è meccanicamente calato da tempo. C'è qualcosa che crea ansia negli impegni del giorno seguente, qualcosa che non piace nei contenuti o nei modi, qualcosa di troppo. Un breve periodo di vacanza è senz'altro indicato per ritemperarsi e riorganizzare il proprio tempo in modo meno stressante.

In tutti questi casi la medicina naturale suggerisce l'impiego di erbe come passiflora, tiglio, escolzia, ma anche integratori alimentari come melatonina e vitamine del gruppo B. E' invece sconsigliabile l'utilizzo di psicofarmaci ipnotici (i cosiddetti sonniferi), da prendersi solo in caso di effettiva necessità e per non più di tre/quattro settimane consecutive.



*L'insonnia, tacuinum casanatensis casanatensis (XIV secolo)*

***Caterina Carloni è psicologa e psicoterapeuta ad orientamento psicosomatico.  
Pubblicazioni, attività e corsi su [www.caterinacarlioni.it](http://www.caterinacarlioni.it)***

## **VIVERE IN CAMPAGNA**

*Vi è mai capitato di dover affrontare una scelta ma non avere a disposizione le informazioni giuste o sapere cosa dover fare ma non sapere come? O di non aver il vantaggio di poter valutare le capacità della persona a cui avete deciso di rivolgervi per capire se fa al caso vostro?*

*Bè, a noi è successo e questa consapevolezza è stato il primo input che ci ha spinto ad intraprendere l'iniziativa di cui vi parleremo tra poco.*

*L'altro stimolo è rappresentato dalla consapevolezza che oggi chi ha un'attività imprenditoriale deve passare dalla psicologia della vendita a quella dell'acquisto mettendo in primo piano l'esigenza ed il punto di vista del potenziale acquirente prima delle qualità del prodotto o servizio che offre.*

*Per questo abbiamo creato un video corso gratuito che tratta, dal momento che siamo specializzati in case di campagna, di come realizzare il tuo sogno di vivere in campagna. Per sapere di cosa tratta nello specifico, basta guardare il video andando su questa pagina web :*

[www.casanelverde.eu/video](http://www.casanelverde.eu/video)

*scoprirai il modo di ottenere gratuitamente questa guida.*

*Guardare, adesso, questo video corso ti dà la possibilità di scegliere in modo attento e consapevole un'immobile in campagna, non guardarlo può farti trovare nella situazione di chi affronta un nuovo viaggio senza mappa, senza una guida che gli rende più piacevole e serena la nuova esperienza.*

*Inoltre abbiamo voluto fare questo video corso anche per dare un messaggio positivo, in controtendenza a quelli a cui ci sottopongono i media tutti i giorni, vale a dire che nonostante il momento c'è sempre spazio per credere in un futuro migliore, per lottare, per non arrendersi in buona sostanza per andare contro corrente e di fare tutto questo con il sorriso sulle labbra.*

*Quindi non ci resta che augurarti buona visione....*



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

## LIBRI, MOSTRE E SPETTACOLI

a cura di Lancilla Farinelli

*Milioni di farfalle* di Eben Alexander, Ed. Mondadori

*"Non fu un'unica farfalla ad apparire, ma tutte insieme, come un fiume di vita e colori che si muovevano nell'aria..."*

*Sognare è l'atto umano forse più soggettivo che esista,*

*Non lo possiamo condividere né verificare con i sogni degli altri, né entrarvi volontariamente... Sognare è "vedere" attingendo ad un'iconografia strettamente personale che non aderisce all'oggettività del linguaggio.*

*Sognare è creare il contesto immaginativo che si rivela con un rapporto mai casuale tra immagini e significato simbolico, spesso metaforico, raramente letterale.*

*Il sogno permette il contatto con altre dimensioni per cui è frequente l'accostamento tra il sogno e la morte. Le culture antiche ci dicono: "Dio ha creato i sogni per indicare la strada al dormiente i cui occhi sono nell'oscurità."*

*Sogni profetici, divinatori, terapeutici, messaggeri, la letteratura è vastissima sull'argomento ma, dice Jung, "si sogna esclusivamente e in primo luogo di se stessi".*

*Ma perché è così difficile raccontare "dopo" dei nostri sogni senza provare quel senso d'impotenza nella ricerca delle parole appropriate, parole che poco possono perdute tra ricordi sfocati e le lusinghe della fantasia?*

*Forse perché il sogno rappresenta l'esperienza per non dire la necessità quotidiana del viaggio metafisico dell'uomo spirituale, che si muove in un universo infinito in cui i normali parametrici dualistici di ciò che definiamo logico e sensato, semplicemente, non valgono. Un mondo, quello dei sogni, con altre regole. Chi torna da questi "viaggi" spesso diventa consapevole della propria vera natura e del limite in cui la materia la costringe; Il sogno si*

*coglie con il "sentire " e il "vedere" è come riflettersi in uno specchio di cui siamo parte e spettatori insieme. Esso è portatore di silenzi rivelatori, di pause affollate da emozioni, di armonie perdute.*

*E' il linguaggio dell'anima che percorre altre strade per rivelarsi a noi stessi, strade di cui non siamo coscienti quando siamo "svegli". E' nel luogo del sogno che soggettività e universalità del sé sono presenti contemporaneamente vale a dire il mondo del possibile e dell'impossibile insieme.*

*Questa esperienza, se ben compresa , può prepararci alla separazione dal corpo , ci permette di creare con il pensiero le storie e le situazioni più consone al nostro risveglio spirituale perché direttamente connesse e orientate dal sé coscienziale.*

*Anche "Milioni di farfalle" di Eben Alexander è la storia di un sogno "lucido" ai confini della morte, di un uomo di medicina e di scienza che ci racconta dell'esperienza che lo ha profondamente segnato tanto da modificare totalmente la sua visione scientifica e materialistica della vita. Questo libro è la testimonianza di un risveglio, un risveglio a sé stesso. In questo viaggio Alexander diventerà consapevole della grande forza della sua essenza spirituale il cui tessuto reale e naturale è l'Amore e la Compassione. Egli percepisce ciò che è profondamente "vero", da sempre, in dimensioni sconosciute e dimenticate.*

*In questo mondo fuori dallo spazio e dal tempo, dove il conoscere e il pensare coincidono, egli trova Dio , il mondo dell'Uno che sussurra da sempre all'orecchio dell'uomo le magiche parole:*

***"Tu sei amato e protetto. Non hai nulla da temere e non c'è niente di sbagliato che tu possa fare"....***

***Lancilla***



***Lancilla Farinelli, counselor. Vive e lavora a Genova.  
E' responsabile della Biblioteca Civica Cervetto.***

***NEWS***  
***&***  
***CORSI***



## ***CENTRO STUDI DI MEDICINA PSICOSMATICA***

*Viale dei Primati Sportivi, 50 00144 Roma EUR  
06.54210797 - 3395258380 - fax 06.97258889  
[www.caterinacarloni.it](http://www.caterinacarloni.it)    [info@caterinacarloni.it](mailto:info@caterinacarloni.it)*

*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!*



# *Corso annuale di Medicina Psicosomatica 2013-2014*

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 quest'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.



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

*(Gabriel Garcia Marquez)*

## **Docenti e organizzatori:**

**Caterina Carloni**, psicologa e psicoterapeuta, specialista in medicina psicosomatica.  
Ph.D. in Hindo-Vedic Psychology, è autrice di vari saggi e di pubblicazioni scientifiche riguardanti l'interpretazione simbolica dei disturbi psicofisici e il rapporto anima-mente-corpo in una prospettiva transculturale.  
[info@caterincarlioni.it](mailto:info@caterincarlioni.it)

**Silvia Sozzi**, psicologa e psicoterapeuta, specialista in medicina psicosomatica.

Esperta in tecniche di rilassamento psicofisico e distensione immaginativa, ha maturato una lunga esperienza nel settore dell'età evolutiva, con particolare riguardo alle abilità cognitive e all'educazione emotiva e socio-affettiva di bambini e ragazzi.

[sozzi.silvia@libero.it](mailto:sozzi.silvia@libero.it)



***"L'uomo ha bisogno di difficoltà: sono necessarie alla salute" (Carl Gustav Jung)***

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 la necessità 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 ad 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**

**Sabato 9 novembre 2013**

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

**Sabato 7 dicembre 2013**

- 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)*

**Sabato 11 gennaio 2014**

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

**Sabato 8 febbraio 2014**

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

**Sabato 8 marzo 2014**

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

**Sabato 5 aprile 2014**

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

**Sabato 3 maggio 2014**

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

**Sabato 7 giugno 2014**

**8. Il cibo e la psiche:** anoressia, bulimia, obesità (*Dr. Silvia Sozzi*)

**Sabato 28 giugno 2014**

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

**Il corso è aperto a chiunque desideri apprendere l'uso di strumenti semplici ed efficaci al fine di trasformare un disagio in un'opportunità di crescita personale.**

Gli incontri si terranno il sabato dalle 10 alle 13 e dalle 14,30 alle 18

Inizio corso: **sabato 9 novembre 2013**

Il corso è a numero chiuso.

E' necessaria la prenotazione entro il 30 ottobre 2013

**COSTO:**

€ 750 per l'intero corso

€ 100 per singolo modulo

Si rilascia attestato di frequenza.

**SEDE DEL CORSO:**

Centro Studi di Medicina Psicosomatica

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

**PER INFORMAZIONI:**

Tel. 06.54210797 - 339.5258380 - 339.2197176

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

FAX: 06.97258889

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

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



**Siete tutti invitati alla mostra di Monica  
Vi aspettiamo!**

**Antonio D'Ambrosio - Monica Buccilli**  
Art & Vision associazione culturale  
per informazioni telefono 069361920

**Monica Buccilli**  
espone

**Ritratti ad acquerello**

Presso lo  
Show Room del Gruppo Adem  
([www.Adem.it](http://www.Adem.it))  
Centro Commerciale Saving  
Via della Pisana, 278- Roma

**Inaugurazione sabato 5 ottobre 2013**  
**Tutti i giorni fino al 12 ottobre**  
**Ingresso libero**





*Chi non ha desideri, ma soltanto sogni, è felice.*

*Paulo Coelho*