

# *Il potere delle parole*

*Bollettino on line di Psicologia e Attualità*



*Numero 41 Novembre 2011*

*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)

## **EDITOR:**

*Caterina Carloni psicologa e psicoterapeuta*

## **STAFF E REDAZIONE:**

*Giulia Abbate esperta in scienze della comunicazione*

*Ornella Campo psicologa e psicoterapeuta*

*Leonardo Facchini poeta*

*Elisabetta Mastrocola scrittrice e giornalista*

**Questa pubblicazione nasce dalla volontà e dal desiderio di offrire un panorama di insegnamenti filosofici e psicologici nella prospettiva del dialogo e dell'incontro tra cultura occidentale e orientale.**

*newsletter bimensile presente su*



*in questo numero:*

## ***AL PASSO CON I TEMPI***

### **SOMMARIO:**

**IL QUADRO:** *Bambocciata, di Paolo Monaldi*

**"Non ho tempo. Una malattia dell'uomo comune"**  
*di Shрила Bhaktivedanta Swami Prabhupada*

**LA POESIA:** *Danza lenta*

**Io parlo, tu ascolti?**  
*di Ornella Campo*

**La civiltà del Sole**  
Del tempo ritrovato - Il tempo e l'eternità  
*a cura di Elisabetta Mastrocola*

**Donne e stress: una partita difficile**  
*di Giulia Abbate*

**La storia del tempo perso**  
*di Caterina Carloni*

**Scusate se dico la mia**  
*di Leonardo Facchini*

**CORSI E NEWS**

*Care lettrici e cari lettori,*

*in questo numero vi proponiamo una riflessione sul tempo che passa, sulla fretta, sul tempo sprecato e su quello perso, sulle occasioni che non tornano più e su quelle che non arrivano mai, sulla frenesia della vita moderna e sul progresso che allevia le fatiche ma genera nuovi disagi.*

*Augurandovi una piacevole lettura, vi ricordiamo che potete inviare commenti e suggerimenti pubblicandoli sul nostro blog <http://ilpoteredelleparole.blogspot.com/> o sulla pagina di facebook <http://it-it.facebook.com>.*

*CIAO!*



*Non deve l'uomo nobile correre per via, né troppo affrettarsi; che ciò conviene al palafreniere, e non al gentiluomo.*

*Giovanni Della Casa, Galateo ovvero de' costumi, 1558*

*L'uomo moderno pensa di perdere qualcosa - del tempo - quando non fa le cose in fretta; però non sa che fare del tempo che guadagna, tranne ammazzarlo.*

*Erich Fromm, L'arte di amare, 1956*

*Non c'è nulla come la fretta che faccia perder tempo.*

*Mino Maccari, Asterischi, 1932*

*Non ci accontentiamo mai del presente. Anticipiamo il futuro perché tarda a venire, come per affrettarne il corso, o richiamiamo il passato per fermarlo, come fosse troppo veloce, così, imprudentemente, ci perdiamo in tempi che non ci appartengono, e non pensiamo al solo che è nostro, e siamo tanto vani da occuparci di quelli che non sono nulla, fuggendo senza riflettere il solo che esiste.*

*Blaise Pascal, Pensieri, 1670*

*Dà un doppio soccorso al povero chi glielo dà in fretta.*

*Publilio Siro, Sentenze, I sec. a.c.*

*L'alcol uccide lentamente. Chi se ne frega. Non ho fretta.*

*Georges Courteline*

*Si spera di morire tardi, ma piuttosto in fretta.*

*Giovanni Soriano, Finché c'è vita non c'è speranza, 2010*

**Bambocciata, festa di contadini nella campagna romana**



Paolo Monaldi, 1765, Collezione privata

## "NON HO TEMPO. UNA MALATTIA DELL'UOMO COMUNE"

*Per rispondere alla resistenza (cortese e scortese) incontrata mentre vendeva il suo Back to Godhead, il giornale da lui fondato, Abhay scrisse un articolo per l'edizione del 16 marzo : "Non ho tempo. Una malattia cronica dell'uomo comune".*

Nell'avvicinare alcuni signori al fine di chiedere loro di diventare lettori del "Back to Godhead", la risposta frequente che ricevo è: "Non ho tempo".

Essi dicono di essere troppo occupati nel cercare di guadagnare i sodi necessari per mantenere insieme l'anima e il corpo, ma quando chiedo loro che cosa intendano per anima, non sanno cosa rispondere.

Il dottor Meghnath Saha, un grande scienziato, stava recandosi in tutta fretta a un incontro della Commissione per la pianificazione, ma sfortunatamente, mentre si trovava nella strada con la sua automobile, morì senza poter chiedere alla morte di attendere perché in quel momento lui non aveva tempo.

Il dottor Ansari, il grande leader del Congresso, mentre, sulla via di casa, si trovava in fin di vita su un treno in movimento, disse di essere lui stesso un medico, come quasi tutti i componenti della sua famiglia, "ma la morte", egli diceva, "è così crudele che mi sta facendo morire privo di un qualsiasi trattamento medico".

Per questa ragione la morte è stata definita "...instancabile" nella Bhagavad-gita. Benché ogni persona pensi di non dover morire, la morte aspetta tutti al varco. *C'è vita dopo la morte.* L'uomo impegnato dovrebbe cercare di conoscere anche questo, conoscere il luogo verso il quale si sta dirigendo. Questa vita non è che un lampo in un lungo soggiorno e una persona sana non dovrebbe occuparsi soltanto di questo lampo. Nessuno afferma che il corpo non debba essere mantenuto - ma ognuno dovrebbe riuscire a capire, attraverso la Bhagavad-gita, che il corpo è l'abito esterno e l'anima è la vera persona situata nel corpo. Perciò, prendersi cura soltanto dell'abito - senza curarsi affatto della vera persona - è mera stupidità e spreco di tempo.

*Tratto da "Srila Prabhupada-Lilamrita", biografia di Sua Divina Grazia A.C.Bhaktivedanta Swami, Satsvarupa dasa Goswami, Bhaktivedanta Book Trust*



Questa bellissima poesia è arrivata in redazione tramite il passaparola del dr. Alessandro Cicognani, direttore del dipartimento di Pediatria dell'Ospedale Sant'Orsola di Bologna. E' stata scritta da una piccola paziente in cura nel suo reparto.

## DANZA LENTA

*Hai mai guardato i bambini in un girotondo ? O ascoltato il rumore della pioggia quando cade a terra?*

*O seguito mai lo svolazzare irregolare di una farfalla ?  
O osservato il sole allo svanire della notte?*

*Faresti meglio a rallentare.  
Non danzare così veloce.  
Il tempo è breve.  
La musica non durerà.*

*Quando dici "Come stai?" ascolti la risposta?*

*Quando la giornata è finita ti stendi sul tuo letto  
con centinaia di questioni successive che ti passano per la testa ?*

*Faresti meglio a rallentare.  
Non danzare così veloce.  
Il tempo è breve.  
La musica non durerà.*

*Hai mai detto a tuo figlio, "lo faremo domani?"  
senza notare nella fretta, il suo dispiacere ?*

*Mai perso il contatto, con una buona amicizia  
che poi è finita perché tu non avevi mai avuto tempo di chiamare e dire "Ciao" ?*

*Faresti meglio a rallentare.  
Non danzare così veloce  
Il tempo è breve.  
La musica non durerà.*

*Quando corri così veloce per giungere da qualche parte  
ti perdi la metà del piacere di andarci.*

*Quando ti preoccupi e corri tutto il giorno, come un regalo mai aperto . . .  
gettato via.*

*La vita non è una corsa. Prendila piano.  
Ascolta la musica.*

# Io parlo, tu ascolti?

di Ornella Campo

Negli ultimi anni, la grande diffusione della comunicazione visiva sembra aver impoverito lo spazio dedicato alle Parole e aver ridotto queste ultime a un ruolo puramente *di servizio*, centrato sulla funzionalità rispetto a compiti da assolvere. La fretta che attualmente caratterizza le relazioni umane pare aver cancellato il tempo della narrazione, arrivando a storpiare anche la Parola scritta pur di farla essere *breve e veloce*. Eppure, nello stesso tempo, si nota un'attenzione sempre più marcata sulla cosiddetta *comunicazione efficace* e su presunte eccellenti strategie per convincere, vendere, sedurre; le tecniche aggressive di *comunicazione efficace* possono volersi spingere al punto da ridurre l'interlocutore a un'accettazione passiva di quanto il *comunicatore efficace* va esponendo, e il *comunicatore* è considerato tanto più *efficace* quanto più riesce a manipolare l'interlocutore.

Ma la dimensione dell'ascolto, postulato di ogni comunicazione, non consiste nel restare passivamente in silenzio, cogliendo a volte soltanto frammenti di ciò che l'Altro va dicendo, e non è connotata da superficialità e fretta: ascoltare i propri bambini, i propri allievi, i propri clienti, i propri pazienti può essere in sé e per sé un gesto d'amore e di cura, che aiuta l'Altro a riconoscere e gestire l'onda emotiva che lo abita, facendogli ritrovare il contatto con se stesso per il tramite di chi accoglie le sue parole.

L'ascolto partecipe e profondo (l'*ascolto attivo* di T. Gordon) richiede attenzione per le parole dell'Altro, ma soprattutto esige che sull'Altro si porti un interesse autentico, che si sia disponibili ad entrare nel suo mondo e a seguire il filo dei suoi pensieri, che si abbia a cuore la relazione che coinvolge entrambi; presuppone la capacità di sospendere la propria visione della realtà e il proprio giudizio per *accogliere* l'esperienza dell'Altro, generando un processo di scoperta di Sé che amplia le risorse di entrambi.

*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 CIVILTÀ' DEL SOLE

a cura di Elisabetta Mastrocola



## DEL TEMPO RITROVATO

L'opera di Marcel Proust "Alla ricerca del tempo perduto" composta di sette romanzi, l'ultimo dei quali si intitola "Il tempo ritrovato" - a conclusione del risultato raggiunto - è un percorso dell'intera esistenza del protagonista.

La ricerca dell'autore/protagonista inizia nel momento preciso in cui assaggiando un dolce, la famosa *Madeleine*, ritorna ad un episodio significativo dell'infanzia, che lo risveglia improvvisamente al senso della propria vita, e alla visione di un tempo presente, assente di significato in un ininterrotto susseguirsi di giorni spenti.

La situazione personale dell'autore e lo stile di vita fine '800 e inizio '900 europeo sono molto diversi dalla cultura della nostra società, ma proprio per questo la riflessione suggerita dalla lettura di Proust è quanto mai attuale.

Potrebbe confonderci e indurci in errore la differenza fra la lentezza, secondo noi, del Novecento e la velocità che caratterizza la contemporaneità, se non scopriremo, oggi come

ieri, che il tempo essenziale è quello interiore, mentre quello esteriore non è che una contingenza alla quale ci si adatta conseguentemente e continuamente.

Proust raggiunge questa consapevolezza al risveglio della propria percezione, grazie al riconoscimento di un gusto particolare, ma grazie soprattutto alla sua acutissima sensibilità che lo "riconduce" a come era ieri, e a cosa oggi, dimentico, rischia di perdere: sé stesso.

E ora, tutti i "non Proust" che hanno smarrito il senso della propria identità e che vagano alla ricerca di qualcosa che li tiri fuori dalla noia e dall'insoddisfazione di una vita faticosa e pesante, come possono rintracciare quel Sé disimparato? Una *Madeleine* potrebbe non bastare, o forse potrebbe bastare se, nell'abitudine di ingurgitarne una dietro l'altra, non si fosse persa la sensibilità per percepirne il gusto, raggiungendo poi la propria profondità.

Ma si resta a galleggiare in superficie; così, le tecniche di meditazione e le terapie del benessere sono un tentativo di interruzione del processo di ingurgitamento, per permettere la discesa nella profondità, dove scoprire qualcosa di imponderabile.

È interessante notare che in una città vivacissima e cosmopolita come Londra siano nati, appena pochi anni fa, il progetto e il Festival *Slow Down London\** dove si organizzano incontri periodici e iniziative culturali legati al benessere e al naturale per promuovere uno stile di vita cittadino più umano e sano, insieme ad una rinnovata socializzazione e ad un tentativo di rinascita culturale.

Ed è altresì rimarchevole il progetto italiano dell'Organizzazione di volontariato Onlus *Vivere con lentezza\*\**, registrata a Pavia ma operativa a livello nazionale, ricca di proposte culturali per incentivare la partecipazione attiva di coloro che desiderano contribuire al miglioramento della comunità.

È tempo di scegliere fra il correre con il fiatone dietro al tempo che fugge o il tornare a passeggiare colmandosi di un cielo azzurro, di un cespuglio verde, di un profumo di caffè che si espande lungo la via.

E. Mastrocola

\* [www.slowdownlondon.co.uk](http://www.slowdownlondon.co.uk)

\*\* [www.vivereconlentezza.it](http://www.vivereconlentezza.it)

## IL TEMPO E L'ETERNITA'



di **Omraam Mikhaël Aïvanhov**

Quando venite al sorgere del sole, non occupatevi del tempo, dimenticatelo. Se è lungo, se è breve, se passano i minuti, le ore... Dimenticate tutto questo! Qui, non misurate il tempo, non lasciatelo entrare nella vostra testa, perché è un ostacolo per molte cose. Il tempo distrugge tutto, con lui tutto si arrugginisce e svanisce, niente gli resiste... Salvo l'eternità.

Il tempo è un frammento, una particella separata dal Tutto, e siccome è separata dal Tutto, è morto. Tutto ciò che si distacca dall'albero... Le foglie, i fiori, i frutti che cadono dall'albero non sono più legati alla sorgente della vita, e muoiono. Dunque, se noi restiamo attaccati a delle particelle, diciamo... separate dall'Oceano cosmico, a briciole separate dall'eternità, dal Tutto, e che sono destinate alla morte, anche noi moriamo.

Il Cristo che conosceva questa verità, l'ha espressa con le parole «Io sono il ceppo, e voi siete i tralci: colui che dimora in me, porta molti frutti... Ma se qualcuno non dimora in me, lo si getta via come tralci, e si secca; poi li si riunisce e li si getta nel fuoco a bruciare» Sì, tutto ciò che è morto viene gettato sul fuoco per essere di nuovo vivificato. Queste parole del Cristo significano: «Se volete la vita, la luce, la potenza, la felicità, l'intelligenza legatevi a me. Io sono il ceppo, e il ceppo è vitale, ha delle radici radicate nella terra, e vive» Il ceppo con i tralci è il simbolo delle anime umane legate a Dio, perché l'anima attinge le forze da Dio stesso, dalla Sorgente. Come la foglia che staccata dall'albero muore e marcisce, l'anima staccata da Dio si oscura e scompare. Ma l'anima che resta attaccata all'albero cresce e fiorisce.

Si può utilizzare questa immagine del ceppo, dell'albero per spiegare il tempo e l'eternità. L'eternità è il ceppo, Dio stesso, l'immensità. Il tempo è composto dai semi che cadono dall'eternità, dalle foglie che si staccano, se ne vanno e scompaiono; il tempo è composto da tutti i momenti, tutti i secondi che si distaccano da questo albero che è l'eternità, e che resta sempre l'eternità. Dunque, il tempo è sempre ridotto, sempre limitato; persino migliaia di anni rappresentano un tempo molto limitato, e tutto ciò che è limitato muore. Ecco perché, noi, gli spiriti, non ci dobbiamo attaccare al tempo, perché saremmo limitati, deboli e moriremmo. Dobbiamo dimenticare il tempo per abbracciare l'eternità, e di nuovo la vita comincerà a fluire in noi, la vita abbondante, eterna, di cui parlava San Paolo quando diceva: «La vita eterna è di conoscere Te, il solo vero Dio, e il Cristo che tu hai inviato»

L'eternità è dunque quel legarsi, quel congiungersi a Dio perché la vera vita cominci a circolare. Il tempo è tutto ciò che si distacca: ecco perché si dice che è impossibile recuperare il tempo passato. Sì, è morto, e non si possono far ritornare i minuti che sono sfuggiti perché si sono

distaccati. Mentre l'eternità, la si può possedere incessantemente, la vita eterna la si può vivere da ora... Bisogna solo capire che è uno stato di coscienza nel quale è possibile entrare istantaneamente. Dal momento in cui l'uomo riesce a vivere e a pensare in maniera divina, che si leghi alla sorgente, e non sarà più separato dal Tutto e la vita eterna circolerà in lui. La vita eterna è dunque una qualità di vita, un grado di vita speciale. [...]

Quando vi legate all'immensità, a ciò che non ha inizio né fine, la vostra coscienza si espande, diventa luminosa, vibra altrimenti, e la nuova vita circola, la vita dell'eternità. Direte: «Ma l'eternità non è qualcosa che deve durare indefinitivamente?...» No, non obbligatoriamente; ogni momento può essere un'eternità. Benché non viviate eternamente, vivete la vita eterna. Non potrete **epuisier** (attingere?) l'eternità né dal passato, né dall'avvenire, ma vivete nel presente e ogni momento di questo presente può diventare l'eternità... È molto difficile da spiegare perché è una realtà dell'ordine della quarta, della quinta dimensione, e nella terza dimensione dove sono le parole, non abbiamo niente per spiegare l'eternità. Allora, mi servo di immagini per farvi comprendere, ma in realtà è impossibile spiegare l'eternità, poiché non si può misurare l'illimitato con una misura limitata... Ma malgrado ciò, ve lo dico, per il solo fatto che lo leghiate all'eternità, un momento limitato nel tempo può diventare eternità. [...]

Certo, non si può vivere ogni giorno, in ogni istante, nell'infinito senza inizio né fine, ma si può comunque cercare ogni giorno, per qualche secondo, di armonizzarsi con l'immensità. Questo diventa un'abitudine, ci si prende gusto, e ci si rende conto che non è così difficile. È sufficiente volerlo pensare. Ogni giorno potete accordarvi, mettervi al diapason con tutte le intelligenze divine, con tutte le Gerarchie. Abitatevi, e vedrete. È persino il più grande piacere che gli Iniziati siano arrivati a gustare: legarsi ogni giorno, armonizzarsi ogni giorno, mettersi sempre all'unisono con tutta la creazione, con tutte le entità celesti, e dire: «Sono in accordo con voi. Vi amo, vi amo, vi amo...» E in seguito si sentono in una pace straordinaria perché si sono messi al diapason con le entità celesti e le loro vibrazioni sono cambiate. Fate questo esercizio, e se ci sono là da qualche parte alcune cellule recalcitranti, anarchiche, che non sono in accordo, che non vibrano all'unisono, vedrete che a poco a poco cominceranno anche esse ad avvicinarsi grazie a questa abitudine e a questo gusto che avete preso nell'armonizzarvi con il mondo divino.

Brani estratti da  
"Linguaggio simbolico,  
linguaggio della natura"  
di OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV  
Edizioni Prosveta  
[www.prosveta.it](http://www.prosveta.it)

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

## Donne e stress: una partita difficile

di Giulia Abbate

Com'è cambiata la vita negli ultimi cinquant'anni? Quando i ritmi frenetici, lo stress, la tensione, si sono imposti come i tiranni dei nostri tempi, veri problemi del ventunesimo secolo? Spesso ci lamentiamo per il troppo stress che accumuliamo durante la settimana, dovuto al lavoro pesante, agli impegni familiari, agli imprevisti della vita: ma chi è realmente questo nemico così distruttivo? Esiste un modo per porre un freno alla sua diffusione?

Oggi è difficile non tenere il passo con i ritmi serrati che ci impone la quotidianità della vita; non si può rimanere indietro, rallentare, mentre tutto si muove a grande velocità perché fermarsi, anche solo per riprendere fiato, equivale a perdere tempo.

E chi meglio di una madre che lavora può esprimere questa folle corsa contro il tempo, che tra mille difficoltà cerca di avere una carriera, un ruolo nel mondo lavorativo, ma cerca anche di non trascurare la famiglia, spesso conquistata con fatica, in un periodo così critico per l'economia mondiale. Per non perdere nulla e cercare di gestire tutto nel miglior modo possibile, le donne affidano a se stesse il carico di ogni responsabilità, con grande attenzione a non tralasciare nessun dettaglio, il compleanno del marito, la riunione a scuola, lo sport dei figli, la consegna per il lavoro, e tutto ciò, spesso, senza poter contare su molti aiuti, o perché non ci sono, o perché sono troppo cari. Ecco allora che una giornata tipo di una madre lavoratrice equivale a molte di un uomo, padre e lavoratore, che però quando torna a casa, dopo una lunga giornata a lavoro, finalmente, si riposa. Certo, non si può generalizzare, non tutta la categoria è così, però bisogna ammettere che il carico di lavoro di una donna è continuo, senza pause, nemmeno durante il "famoso" week end.

E i pensieri crescono sempre di più: il lavoro, la casa, i figli, il pranzo, la spesa, i soldi, le bollette, il marito, i panni, la tintoria, il marito (di nuovo!), il cane, il gatto, l'appuntamento dal dentista...Stop!

È ormai provato scientificamente che una donna adulta riesce a organizzare tutto, gestendo contemporaneamente molti impegni diversi, con la mente sempre attiva e lucida, volta a trovare la giusta soluzione a tutti i problemi pratici della vita. Alla fine, però, le batterie si esauriscono, e anche la mamma più forte crolla. Forse, potremmo iniziare a delegare, ad affidare alcuni compiti anche a chi ci sta vicino, a chi ci guarda con sospetto quando tra il rientro dal lavoro e la cena, riusciamo a trovare il tempo per stirare. Di sicuro all'inizio non svolgerà bene i lavori assegnati, con la stessa cura e attenzione, tipicamente femminile, ma col tempo tutti imparano, anche gli uomini.

Si potrebbe parlare della famiglia come di una squadra in cui ognuno ha il suo ruolo, e nessuno è troppo carico di responsabilità da ammalarsi per lo stress. La famiglia perfetta, un'utopia, ma forse non difficile da realizzare. Allora diventerebbero aiutare il prossimo, rendersi disponibile a dare una mano, le vere cure per questi ritmi così frenetici. Infatti, nessuno è invincibile, ed è dura farcela da soli in ogni occasione: quindi ogni tanto possiamo anche chiedere aiuto e fidarci del prossimo senza avere paura di ammettere di non essere supereroi.

*Sono Giulia Abbate, laureanda in Lettere all'Università degli Studi di Roma Tre, iscritta al corso di laurea Magistrale in Italianistica presso la stessa Università; ho collaborato al quindicinale "L'Ardeatino" e "Il Nettunense", e ad oggi scrivo per il mensile "Tempi Nuovi".*

## LA STORIA DEL TEMPO PERSO

di Caterina Carloni

Era un uomo che non aveva mai tempo per niente. Era sempre di corsa e si arrabbiava moltissimo quando qualcuno gli faceva perdere minuti preziosi con domande sciocche o con discorsi inutili. La mattina correva per le scale sbattendo la borsa da lavoro di qui e di là, con lo sguardo rivolto a un suo universo fatto di impegni urgentissimi, di cellulari che squillavano in continuazione e di ordini impartiti in fretta e con scortesia.

Era antipatico a tutti, diciamolo pure.

Sua moglie, invece, era una donna timida e riservata che parlava con due toni di voce sotto la media, e, forse per compensare l'irruenza del marito, abbondava in scuse e ringraziamenti in ogni circostanza e con ogni inquilino del palazzo. Ispirava pena e commiserazione, povera donna, anche perché si capiva bene che doveva essere il bersaglio preferito delle critiche di quell'uomo impaziente, severo e sordo a qualunque richiesta di attenzione.

Noi tutti lo evitavamo, e, se proprio ci capitava davanti, lo salutavamo solo a condizione che fosse lui a salutare per primo.

Non so se fu una specie di malocchio condominiale o se tutto partì da quel meccanismo psicologico che fa materializzare le paure della gente, ma credo che non ci fosse persona in tutto lo stabile che avrebbe potuto soffrire più di lui in quel cavolo di situazione.

Ma cominciamo con ordine. Era il 5 ottobre, giorno di San Placido, e nessuno di noi si era ricordato di mettere un cartello per avvertire che sarebbe mancata l'elettricità per tutto il giorno nelle scale e sui pianerottoli. Il signor Non-ho-tempo-da-perdere, proprio quella mattina, chissà perché, decise di infilarsi dentro l'ascensore, cosa che non faceva mai perché non amava né aspettare, né guardare in faccia i suoi simili. E fu da lì che partì la catastrofe. Come se un destino avverso si fosse scatenato all'improvviso contro di lui, non fece in tempo a premere il tasto T di terra che l'ascensore si bloccò repentinamente e definitivamente tra il quarto e il terzo piano.

Erano le otto, ma, quando ne uscì, il sole era ormai bello alto.

Nel lasso di tempo che intercorse ci rendemmo tutti conto della grave forma di violenza e sopruso che quel poveretto stava subendo, e ci divenne un po' più simpatico, anche se devo aggiungere che, mentre alcuni inquilini si prodigarono per aiutare il disgraziato, altri presero dei permessi dal lavoro solo per godersi meglio la scena.

Fummo avvertiti della calamità perché lui, la vittima, si mise ad imprecare e a sbattere il suo telefonino contro le inferriate dell'ascensore, facendoci uscire di casa tutti quanti. Noi, dapprima, ci guardammo l'un l'altro quasi divertiti, tanto che qualcuno - un temerario - chiese perfino al signor Non-ho-tempo-da-perdere se per caso avesse qualche impegno urgente, visto che sarebbe stato difficile liberarlo da lì per le successive tre ore, ma poi, vedendo la reazione collassante del prigioniero, ci affrettammo a rassicurarlo. Lui, intanto, braccato com'era, cominciò a martoriare il cellulare; prima chiamò l'ufficio avvisando di un contrattempo - non disse di che tipo - che l'avrebbe trattenuto fuori per tutta la mattinata, poi telefonò ad un tizio di nome Rapidotti per scusarsi del ritardo "indipendente dalla sua volontà", ma quello sembrò non crederci e gli chiuse il telefono in faccia. Infine passò all'attacco con l'amministratore del condominio, che si beccò rimproveri e minacce di ogni genere per non aver apposto un cartello di preavviso. Mentre urlava e sbraitava, noi tutti, chissà perché, ci

sentivamo tranquilli ed in pace, ed eravamo certi che tutto si sarebbe sistemato. A dire la verità - e questo va sottolineato senza falsa modestia - fummo tutti molto calmi e sereni in quel frangente, e nessuno si fece prendere dall'ansia, tanto che accettammo civilmente l'ineluttabile ed aspettammo con pazienza che un impiegato dell'ENEL venisse, nel modo e nei tempi dovuti, a ripristinare i contatori dell'energia elettrica. Scoprimmo nel frattempo che l'ascensore aveva un suo dispositivo di sicurezza meccanico che però, sfortunatamente, nessuno di noi conosceva e che ci sembrò subito troppo complicato e rischioso da provare sulla pelle di un altro essere umano. Posso assicurare con assoluta onestà che furono in molti ad offrire al malcapitato tutta la disponibilità possibile e desiderabile: voleva un tè, dei pasticcini, una bibita dissetante? Voleva che rintracciassimo sua moglie, che quella mattina era uscita prima di lui e che non sarebbe rientrata prima di sera? Voleva che cantassimo delle canzoncine per allietarlo e fargli trascorrere più velocemente il tempo? Eravamo tutti a sua disposizione, solidali e premurosi. Ma occorreva stare calmi ed avere tanta, tanta pazienza. Dopotutto aveva aria e spazio a sufficienza. Bastava non agitarsi ed avere fiducia nella provvidenza.

Dopo il fallimento dei suoi numerosi tentativi di affrettare i soccorsi, ci fu un momento in cui tememmo che si mettesse a piangere, ma lui non volle darci questa soddisfazione. Da un lato fu un peccato, perché avrebbe guadagnato moltissimi punti agli occhi di tutti, ma dall'altro fu meglio così, perché non sarebbe stato facile abituarsi ad un signor Non-ho-tempo-da-perdere in lacrime e disperato. Così lo vedemmo soffiarsi il naso e riprendere a telefonare a destra e a manca, fin quando, malgrado la batteria carica e la scheda nuova, anche il suo telefonino andò in tilt. E' proprio vero che quando le giornate cominciano male vanno a finire peggio. Ad un tratto fu chiaro a tutti che quella era diventata una guerra feroce, privata e senza quartiere tra un uomo e il Tempo, mentre una ventina di spettatori disinteressati assisteva allo scontro finale. Chi avrebbe vinto? Il tempo dell'attesa o il correre del tempo? Che ne sarebbe stato di quella creatura abituata all'incalzare dei minuti e tormentata da un crudele stato di fermo che stava compromettendo i suoi affari e tutta la sua filosofia di vita?

Da parte nostra, avevamo subito capito che per lui non si poteva fare nulla. Non ci si può opporre alla volontà di Dio, e infatti non ci opponemmo. Aspettammo con lui, semplicemente ed in rispettoso silenzio, che tutto finisse.

Quando lo liberarono, gli stringemmo a turno le mani, e qualcuno lo abbracciò perfino. Ci aveva regalato proprio una bella giornata!

*Tratto da "Il Manuale dell'uomo nevrotico, Storie di condominio", C. Carloni, Montedit Editore*



## SCUSATE SE DICO LA MIA

di Leonardo Facchini



Una volta, senza il "c'era" delle favole e solo andando indietro di alcuni decenni, gli orizzonti di interessi e curiosità erano circoscrivibili ad ambiti di attività contadine, artigiane, commerciali, impiegatizie ecc... quali borghi, paesi e rioni.

I giornali li compravano in pochi e, di solito, li leggevano a casa senza diffondere notizie, in genere non allarmanti. Molti preferivano collezionare o scambiarsi fumetti.

Si era invece informatissimi su amici, vicini, parenti ed estranei attraverso pettegolezzi e strette confidenze, che si spargevano come olio.

Per commenti e aggiornamenti bastava poi recarsi dal parrucchiere, dal sarto o dal farmacista. Ma si viveva bene. I pazzi "pericolosi" non giravano a ruota libera, a piedi o su mezzi a motore, e per la strada si incontrava gente che stava ad ascoltarti e con la quale faceva piacere parlare.

Alla radio si seguivano i festival di Sanremo o di Napoli e il giorno dopo si canticchiavano i motivi più orecchiabili, in casa o all'aperto.

Gli stonati potevano rimediare nei mesi di replica delle stesse canzoni, che si ascoltavano in ogni luogo e da ogni finestra, oppure da radioline portatili, giradischi e juke-box.

Era un bel vivere... fino a quando non c'è stato l'avvento della televisione o meglio, la sua graduale invasione. In effetti, all'inizio fungeva a rinsaldare amicizie e parentele, grazie alla disponibilità dei primi più fortunati o sfortunati - fate voi - possessori degli apparecchi tv, ad accogliere nei loro appartamenti intere tribù per trasmissioni tipo "Lascia o raddoppia".

Ma da quando la situazione è degenerata per il boom degli acquisti, resi sempre più appetibili da rateizzazioni e progressi tecnologici, dovunque andiamo ci ritroviamo sulla testa o al nostro

cospetto antenne e televisori, a confronto dei quali il numero di canoni pagati sono una bazzecola.

Perfino nelle camerette degli ospedali i pazienti se li piazzano ai piedi del letto e chi, accanto o di fronte, fa cenno che ha bisogno ( eccome! ) di riposare, è costretto a scendere a compromessi e patteggiamenti, se tutto va bene. Ve lo dice chi purtroppo l'ha sperimentato.

Non parliamo poi degli strafottenti dei condomini che, pur non soffrendo di ipoacusie, alzano il volume "a tutta", per cui è difficile trovare scampo se non appellandosi al 113, al 118 o all'avvocato.

La cosa più grave, tuttavia, è che imperversano su tutti i canali trasmissioni, ad alto indice di ascolto, di tragici e anche macabri fatti di cronaca ( vedasi sanguinario linciaggio di Gheddafi, quotidiani omicidi, stupri, rapine ecc...), su cui per mesi si impiantano interminabili processi con il fior fiore di esperti e non. Di conseguenza, la gente si barricata in casa o circola ansiosa e circospetta, magari con il telefonino, per finta, all'orecchio a scopo dissuasivo. Tutto a discapito di salutari passeggiate, incontri e appuntamenti al cinema o altrove.

Ma a proposito di telefonini, oggi immancabili nelle tasche degli uomini e nelle borsette delle donne, si sa bene quanto possano essere opportuni e importanti, ma altrettanto non si sa del loro abuso.

Mi riferisco soprattutto agli automobilisti che viaggiano, specie in città, con una mano al volante, l'altra a sorreggere il cellulare e con lo sguardo rivolto al lato opposto del braccio di sostegno.

Perciò, attraversando le strisce pedonali, negli incroci o ai semafori, non di rado si viene ignorati e si rischia quanto meno di vedersi sfiorare i piedi, dalle cinquecento ai SUV, per il vizio tanto consolidato da scambiare l'auto per il salotto di casa.

Per le strade a volte destano curiosità le persone che parlano da sole come se avessero qualcuno vicino, finché non ci si accorge che sono collegati agli interlocutori attraverso le cuffie, microfoni e fili di telefonini nascosti. A parte questi, molti camminano conversando per ore e ore col cellulare attaccato all'orecchio, senza badare a niente e a nessuno. Ma non era più bello parlare osservando le espressioni del volto degli altri, oppure scrivere una bella lettera? Purtroppo anche i telefonini, più che costituire una stretta necessità, in taluni e non rari casi, vanno ad appagare la smania (anche degli scippatori) di maneggiarne uno sempre più "avanzato". Si pensi all'assalto del nuovo mega-store a nord di Roma.

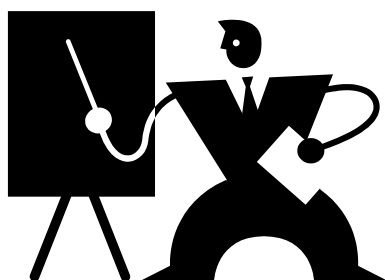
I nonni, non so se anche i padrini, regalano i cellulari perfino alla nascita e ai battesimi dei nipoti, raccomandando ai genitori di farglieli usare solo dal primo giorno di asilo. Qualcuno potrebbe osservare che trattasi di un buon investimento, garantito almeno per tre anni...non considerando, mi viene da dire, la precocità del bambino "tecnologico".

Se vi sembra che abbia esagerato, chiedo venia, ma sappiate che l'ho fatto a fin di bene.

Leonardo Facchini

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

*CORSI*



*E NEWS*

## ***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)



*psicoterapie individuali e di gruppo*

*percorsi di crescita personale*

*meditazioni e visualizzazioni guidate*

*consulenze psicologiche*

*terapie psicocorporee*

*tecniche di rilassamento*

*corsi di arteterapia*

*seminari di medicina psicosomatica*

*corsi on-line*

## ***CORSO ON LINE DI MEDICINA PSICOSOMATICA***

*"Nessuna medicina è in grado di curare ciò che la felicità non riesce a curare" (G. G. Marquez)*

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.



La Medicina Psicosomatica moderna 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.

La versione on line del corso annuale di Medicina Psicosomatica è suddiviso in nove moduli indipendenti, è fruibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, permettendo così uno studio libero, secondo le personali esigenze e disponibilità di tempo.

L'obiettivo è fornire conoscenze e strumenti concreti per applicare nella vita di tutti i giorni i metodi curativi della medicina psicosomatica.

Il corso è aperto a tutti, ma è rivolto principalmente a chiunque desideri apprendere l'uso di strumenti efficaci e capaci di trasformare un disagio in un'opportunità di crescita personale.

I materiali vengono inviati via email corredati di CD audio, bibliografia, test di autovalutazione e schede per le esercitazioni.

#### **Docenti e organizzatori:**

**Caterina Carloni**, psicologa e psicoterapeuta, specialista in medicina psicosomatica.

Si occupa da venti anni di psicoterapia ad orientamento psicosomatico. 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.

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

Si occupa di psicoterapia ad orientamento psicosomatico ed è esperta in tecniche di rilassamento psicofisico e di 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.

#### **PER INFORMAZIONI:**

TEL. 06.54210797 - 339.5258380 - 339.2197176

FAX: 06.97258889

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

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

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

## **PROGRAMMA DEL CORSO**

1° modulo:

1. La medicina psicosomatica: il valore positivo del sintomo, la visione olistica, la saggezza del sé.

2° modulo

2. La medicina psicosomatica e l'Ayurveda: la scienza della vita, la psicoterapia secondo gli orientali, l'armonia tra mente e corpo.

3° modulo

3. La testa: la dimensione simbolica, emicrania e cefalea, insonnia.

4° modulo

4. Il cuore: l'organo e i suoi simboli, la sede degli affetti, i disturbi cardiocircolatori, l'ipertensione.

5° modulo

5. Le vie respiratorie: la dimensione simbolica, l'asma, gli attacchi di panico.

6° modulo

6. Lo stomaco e l'intestino: il processo digestivo, la colite, la gastrite, l'ulcera

7° modulo

7. La pelle: il simbolismo, la psoriasi, le dermatiti

8° modulo

8. Il cibo e la psiche: anoressia, bulimia, obesità

9° modulo

9. Il ciclo della vita: il processo della morte, la rinascita, esperienze di pre-morte, la regressione

### **SEDE OPERATIVA:**

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

**COSTO: € 300**

Si rilascia attestato di frequenza.

## I DIALOGHI DI SRILA PRABHUPADA

### Il giusto uso della tecnologia

**Discepolo:** Prima stavi dicendo che l'Occidente è cieco dal punto di vista spirituale e che l'India è zoppa dal punto di vista tecnologico, ma che se uniscono le loro risorse, sia l'India sia l'Occidente ne trarranno beneficio.

**Srila Prabhupada:** Sì. Se il mondo occidentale, il cieco, prende l'India, lo zoppo, sulle spalle, allora lo zoppo può indicare il percorso spirituale al cieco che può sostenerli entrambi a livello materiale e tecnologico. Se l'America e l'India uniscono le loro risorse tecnologiche e spirituali, questa associazione porterà una pace perfetta e prosperità in tutto il mondo. Come sono ciechi questi Americani! Hanno ottenuto la forma umana — una forma umana intelligente — e tuttavia la usano per fare gite in motoscafo sul lago. Vedete? Un essere umano dovrebbe usare ogni momento della sua vita per tornare ad essere cosciente di Dio. Non andrebbe sprecato neanche un solo momento — e queste persone stanno semplicemente trovando nuovi modi per sprecare il tempo. Naturalmente gli Americani stanno facendo le cose molto bene, con una tecnologia molto avanzata, ma quello che stanno facendo è da persone cieche. Puoi essere un autista molto bravo, ma se sei cieco come potrai guidare bene? Provocherai qualche disastro. Perciò gli Americani, in senso spirituale, devono aprire gli occhi, cosicché la loro capacità di guidare venga usata in modo appropriato. Ora stanno cercando di vedere con i microscopi, ma finché rimarranno ciechi riguardo alla loro identità spirituale, cosa vedranno? Possono avere microscopi, questa macchina o quella macchina, ma sono ciechi e non lo sanno.

Chicago, 1975

