

# *Il potere delle parole*

*Bollettino di Psicologia - Settembre 2007 - n. 15*

*A cura del Centro Studi di Psicologia e Psicoterapia  
Viale dei Primati Sportivi, 50  
ROMA*

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

&

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

DIRETTORE RESPONSABILE

**Elisabetta Mastrocola** giornalista e scrittrice

[Elisabetta.Mastrocola@alice.it](mailto:Elisabetta.Mastrocola@alice.it)

EDITOR

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

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

AUTORI E COLLABORATORI:

Ornella Campo, Alessandro Checchi, Umberto D'Arceto, Leonardo Facchini, Manuela Gropioni, Vinicio Nati, Jacopo Nuti, Elisabeta Petrescu

IN QUESTO NUMERO:

*SPECIALE* **Pane, Amore e...Armonia**

*LE NEWS D'AUTUNNO*

*IL NUOVO CORSO ON LINE "il racconto che guarisce"*

*IL TEST DEI CRISTALLI*

*LA POESIA DI UMBERTO D'ARCETO*

HINDO-VEDIC PSYCHOLOGY

**L'alimentazione vegetariana** di Jacopo Nuti

**Alta cucina** di Caterina Carloni

PENSIERI E PAROLE

**"Lo yoga della nutrizione"** a cura di Elisabetta Mastrocola

LA PAROLA AI LETTORI

**Che profumo de pane!** a cura di Vinicio Nati

L'ANGOLO DELL'ARTE

**Il chicco di sale** di Umberto D'Arceto

PSICOLOGIA

**Cibo per La mente** a cura di Ornella Campo

# HINDO-VEDIC PSYCHOLOGY



## **ALTA CUCINA** di Caterina Carloni

C'è un piccolo angolo di mondo nel cuore di Roma, dove la domenica si distribuiscono gratuitamente gustosi e nutrienti pasti vegetariani.

Il ristorante si chiama "Govinda", e rispetta la regola fondamentale dell'ospitalità indiana: offrire cibo agli altri con amore e dedizione. Infatti gli chef che vi lavorano non lo chiamano cibo; lo chiamano *prasadam*, misericordia.

Per prepararlo occorrono pochi sani ingredienti: un pizzico di pazienza, dedizione assoluta, spirito di condivisione, abbondante attitudine alla non violenza verso tutti gli esseri viventi e un grande amore per la natura.

Frutta, cereali, ortaggi, e acqua sono, secondo gli antichi testi vedici indiani, i pasti preferiti dagli dei, che amano la gentilezza dei fiori e la naturale bellezza delle piante, mentre carne, pesce e uova provocherebbero ansietà, sofferenza e malattia, e sono cibi indesiderabili.

Una dieta vegetariana è una dieta compassionevole. Comporta minore sofferenza per le altre creature viventi.

Affinché un cibo sia salutare è necessario che sia preparato con gioia e buona disposizione d'animo. Il cibo non nutre solo il corpo, ma anche la mente e lo spirito.

Mentre lavorano, i cuochi ascoltano musiche e canti pieni d'ispirazione, tengono la cucina ben pulita e non assaggiano nulla delle loro preparazioni. Pensano di offrire questo servizio a Dio, e sono convinti che quando il cibo è offerto con amore, si trasforma.

Il presupposto è che tutto, nell'universo, è parte dell'energia di Dio. Tutto dovrebbe essere usato in connessione con Dio. Questo si chiama sacrificio. Per sacrificio s'intende l'attitudine a fare qualcosa per il piacere di qualcun altro.

Un tipo di sacrificio è quello di preparare del cibo per Dio, pensando che la dimora di Dio sia nel cuore di ogni creatura.

Offrire il *prasadam* ha un significato così particolare che chiunque lo assaggia si sente diverso e rigenerato.

Provare per credere.



*Dio è conosciuto in diverse parti del mondo con molti nomi diversi. Krisna è uno di questi nomi, e significa: "colui che affascina tutti".*

## *L'alimentazione vegetariana* di Jacopo Nuti

Era la fine degli anni settanta e grazie ai miei genitori diventai vegetariano; ricordo che a scuola, agli occhi degli amici, sembravo un bambino dalle "strane" abitudini alimentari, specialmente in gita, quando mangiavamo tutti insieme e mi servivano uno speciale menù senza carne. L'allenatore di mio fratello invece una volta telefonò a mio padre, dicendogli: "Suo figlio ha talento, potrebbe avere un futuro, ma la sua alimentazione è povera di proteine: perché non gli date carne?"

Questa era la mentalità corrente in merito all'alimentazione vegetariana, almeno fino a non molto tempo fa. Oggi il vegetarianismo è diventato una tendenza culturale, uno stile di vita seguito da un numero crescente di persone, quasi un motivo di "vanto" per i giovani. In un quarto di secolo, il clima culturale è cambiato e l'alimentazione vegetariana viene adottata anche negli ambienti più alti della scienza medica.

Sappiamo che la dieta vegetariana poggia su solide basi storiche: in Oriente, nel "Vangelo dell'India" noto come Bhagavad Gita, Sri Krsna afferma: "Se qualcuno mi offre con Amore, una foglia, un fiore, un frutto e dell'acqua, accetterò la sua offerta" (cfr. Bg IX.24). Tutta la cultura indiana è infatti permeata dal concetto di *ahimsa*, lett. 'non violenza', che comprende gli uomini e ogni creatura vivente: animali, uccelli, pesci. La pratica dell'*ahimsa*, che rappresenta un punto cardine dello Yoga e la base

dell'Induismo, del Buddismo e del Jainismo, naturalmente si riflette in un'alimentazione che, nel rispetto della vita in tutte le sue forme, è rigorosamente vegetariana. Nella cultura occidentale, il primo pensiero sull'alimentazione vegetariana lo si ritrova nella Bibbia, quando Dio in *Genesi I.29* dice: "Vi do tutte le piante con il proprio seme, tutti gli alberi da frutta con il proprio seme. Così avrete il vostro cibo". La storia è stata segnata da eminenti vegetariani quali Pitagora, Socrate, Platone, Ippocrate, Ovidio, Plutarco, Porfirio, da scuole e movimenti di pensiero in cui l'alimentazione vegetariana era fondamentale, come la scuola di Pitagora o la regola di sant'Antonio Abate, alla base del monachesimo cristiano, che prevedeva l'astinenza dalle carni.

Ai giorni nostri, gli elementi fondamentali a favore del vegetarianismo vanno da quello salutistico a quello scientifico, da quello ecologico a quello economico, da quello antropologico a quello energetico, ma ancora oggi gioca un ruolo decisivo la motivazione etica o filosofico-religiosa. Le parole di Albert Einstein ne sono un esempio: "Sono diventato vegetariano per ragioni etiche oltre che salutistiche. Credo che il vegetarianismo possa incidere in modo favorevole sul destino dell'umanità". Facendo una considerazione personale, il vegetarianesimo è direttamente proporzionale al rispetto e all'amore di tutti gli esseri, poiché la pratica della non violenza arricchisce la sensibilità della persona; grazie a chi contribuisce a riscoprire questa perduta sensibilità, in particolare un grazie a tutti coloro che, come il filosofo *vaishnava* Bhaktivedanta Svami, negli anni in cui parlare di vegetarianesimo non andava di moda, hanno gettato le basi culturali di uno stile di vita in cui si può risvegliare, anche attraverso l'alimentazione, l'anelito di Amore che dorme nel cuore di ogni essere.

il dr. **Jacopo Nuti** è docente di Sanscrito presso il Centro Studi Bhaktivedanta di Pisa  
Organizza corsi di Sanscrito in tutta Italia

[i.nuti@c-s-b.org](mailto:i.nuti@c-s-b.org)

# PENSIERI E PAROLE

*a cura di Elisabetta Mastrocola*



## LO YOGA DELLA NUTRIZIONE...

"La nutrizione abbraccia un campo molto vasto, che non si limita agli alimenti e alle bevande che prendiamo durante i pasti. Ci si nutre anche di suoni, di profumi e di colori...

Ogni creatura, animale o umana, è spinta a scegliere un certo alimento piuttosto che un altro, e tale scelta è sempre molto significativa. Se volete sapere quali sono i risultati dell'alimentazione a base di carne, andate al giardino zoologico, guardate gli animali carnivori e capirete subito. Comunque, per fare questa constatazione, non è nemmeno necessario andare al giardino zoologico; nella vita si incontrano campioni umani di ogni specie di animali, anche di quelle introvabili, come i mammut, i dinosauri e altri mostri preistorici! Ma cerchiamo di essere caritatevoli e limitiamoci ai giardini zoologici: lì potrete constatare che i grandi carnivori sono animali feroci, che diffondono odori estremamente forti, mentre gli erbivori hanno generalmente un comportamento molto più tranquillo. Il nutrimento che ingeriscono non li rende né violenti né aggressivi, mentre la carne rende i carnivori irritabili. Alla stessa stregua, gli uomini che mangiano carne sono maggiormente spinti verso un comportamento grossolano e distruttivo.

La differenza fra l'alimentazione a base di carne e l'alimentazione vegetariana sta nella quantità di raggi solari contenuti nel cibo. I frutti e gli ortaggi sono talmente impregnati di luce solare, da poter dire che sono un condensato di luce. Quando mangiamo un frutto o un ortaggio, assorbiamo dunque in modo diretto della luce solare, che lascia in noi pochissimi residui. La carne invece è piuttosto povera di luce solare, per cui imputridisce rapidamente; e tutto ciò che imputridisce rapidamente è nocivo alla salute.

La nocività della carne dipende anche da un'altra causa. Quando gli animali vengono condotti al mattatoio, intuendo il pericolo di ciò che li attende, hanno paura e sono terrorizzati: questa paura provoca un turbamento nelle loro funzioni ghiandolari, con la conseguente secrezione di una tossina impossibile da eliminare...

E ora, se vi dico che le leggi della nutrizione sono identiche a quelle che regolano il concepimento, sarete di nuovo stupiti, in quanto non ne vedete la corrispondenza. In realtà la corrispondenza esiste: dal momento in cui vi alimentate, create la condizione per la nascita di pensieri, di sentimenti e di azioni. Se non mangiaste, cosa potreste fare? Come dallo stato del padre e della madre, all'atto del concepimento, dipenderà il destino del bambino che nascerà, così lo stato in cui vi nutrite determinerà la natura della vostra attività fisica e psichica... Ad ogni boccone che prendete, si produce un concepimento. E voi, in quale stato siete nel momento in cui realizzate tale concepimento?

Il nutrimento è il germe vivente che deve produrre il figlio, cioè: pensieri, sentimenti e azioni. Quale sarà il risultato di questa unione? I figli saranno deformati, malaticci o deboli a causa dell'ignoranza del padre e della madre? Voi siete il padre, perché date il nutrimento; il vostro corpo fisico è la madre. Se il padre e la madre non sono attenti, intelligenti e ragionevoli, i risultati saranno disastrosi. Quando vi alimentate in uno stato di turbamento, di collera o di malumore e poi andate al lavoro, sentite in voi uno stato di alterazione e delle vibrazioni disordinate che poi si trasmettono a tutto ciò che fate. Pur cercando di dare un'impressione di calma, di padronanza, qualcosa di agitato e di teso emana da voi. Se invece mangiate in uno stato armonioso, tale stato si mantiene e pur essendo obbligati a correre di qua e di là per tutta la giornata, sentite in voi una pace che la vostra attività non può distruggere.

Non mettetevi dunque a tavola con delle preoccupazioni, ma lasciatele da parte; le riprenderete più tardi, se proprio ci tenete tanto. Dopo aver mangiato con serenità, risolvete più facilmente i vostri problemi. Ve lo avevo già detto altre volte, i pasti sono la migliore occasione per gli esercizi spirituali. Dunque, cominciate prima di tutto con l'allontanare dal vostro spirito tutto ciò che può impedirvi di consumare il vostro pasto in condizioni di pace e di armonia. E se non ci riuscirete subito, aspettate il momento in cui avrete raggiunto la calma, altrimenti avvelenerete il vostro cibo e dopo sarete in uno stato caotico, conseguenza del vostro modo errato di nutrirvi...

La nutrizione è una forma di concepimento, e l'amore è una forma di nutrizione."

***Tratto da "Lo yoga della nutrizione"  
Di Omraam Mikhaël Aïvanhov  
Edizioni Prosveta***

# L'ANGOLO DELL'ARTE

di Umberto d'Arceto



## IL CHICCO DI SALE

*Molti mi chiamano cristallo,  
«DI SALE.»*

*Sono una colonna che non può prendere acqua, se mi bagno torno acqua,  
ma vivo e nasco nell'acqua.*

*Col sole divento duro come la pietra, ma sono considerato da tutti,  
sono necessario a tutte le cose.*

*Senza di me, non puoi stare, la mia nascita è nel profondo del mare.*

*Sono amaro per chi non sa assaggiarmi, sono dolce per gli umili, sono violento per i  
superbi.*

*Brucio sulle piaghe del creato.*

*Se mi gettano sul ghiaccio e sulla neve, la mia potenza li scioglie.*

*Sono un Re per i consacrati, sono salute per gli ammalati,  
sono stato la sapienza dell'umanità, sono ancora la sapienza dell'umanità,  
e lo sarò per tutta l'eternità.*

*Senza di me nulla è dolce, nulla è salato, nulla è buono, tutto si distrugge senza di me.*

*Nessuno ne può fare a meno.*

*Comprese le mucche, che con quelle immense lingue mi succhiano, e loro producono  
latte*

*per il nutrimento dell'uomo.*

*Ogni animale e pianta sulla terra mi cerca.  
Ero, nei tempi lontani, più prezioso dell'oro, l'oro, davanti a me, impallidiva.  
Ero la concordia negli antichi contratti, ero l'incontro tra gli antichi popoli,  
sono ancora oggetto di superstizione  
per l'uomo.  
Sono maledizione per gli allocchi.  
Sono ancora scambio col denaro.  
Ogni angolo della terra mi possiede, sono nelle piante e nei fiori, senza di me tutto  
marcisce.  
Io sono parte del creato,  
nella conca di una mano formo un mucchietto di sale.  
Dall'uomo tante volte sono gettato, e in terra sono calpestato.  
Da tutto il mondo sono desiderato,  
nel sudore del lavoro dell'uomo mi sciolgo,  
sono di nutrimento del pianeta, in tutte le cose, create da Dio, Lui mi ha posato.  
Sono stato creato da Dio per il creato,  
Mi potrebbero chiamare Re.  
Ma senza Dio sono un semplice chicco di sale,  
posso dare la vita e la morte, senza Dio che mi ha creato nulla sarei,  
sono un semplice chicco.*

*- DI SALE -*

*Umberto d'Arceto Pedroni*

*Composta a Roma, 1° giugno 2000*

*Pubblicata su un volume "ARCETO E' POESIA" Giugno 2005*

*- Pezzo originale vietata la riproduzione*

**la galleria d'arte del Maestro Umberto d'Arceto si trova a Campo de' Fiori  
in Via dei Cappellari, 12 [www.umbertodarceto.it](http://www.umbertodarceto.it) e-mail: [accademiasf@tin.it](mailto:accademiasf@tin.it)**

# LA PAROLA AI LETTORI

a cura di V. Nati

NON E' LA PRIMA VOLTA CHE PROPONIAMO AI LETTORI QUESTA POESIA DI VERCINGE (vedi bollettino n .5), MA IL PANE, SI SA, HA UN GUSTO IRRESISTIBILE, E VALE LA PENA DI GUSTARLO ANCORA E ANCORA .....



## CHE PROFUMO DE PANE!

*Che profumo de pane tra 'ste mura!:  
se sente che se mòve in er momento  
l'immagine der grano in fioritura,  
quanno che onnéggia co' respiro ar vento.*

*La pasta, lì infornata, drento ar forno  
ce 'a messa a còce er core der fornaro  
che ar monno je dà er pane der buongiorno  
pé faje vive er giorno meno amaro;*

*e fallo cammina' co' quer profumo  
indove che se sente quotidiano  
l'amore de campa' in un monno umano:*

*pe' nun tradillo e nun mannàllo in fumo.  
C'è er profumo der pane in quer momento!:  
quanno scòpri che 'AMORE è 'n sentimento.*

Vinicio Nati

(in arte **Vercinge**)

Autore di poesia in lingua italiana e romanesca

Ha scritto vari raccolte di poesie e versi, tra cui **Risveglio sulla mia terra - come scarozza er tempo** - da cui è tratta questa lirica

Vive e lavora a Roma

# **PSICOLOGIA**

*E INFINE UN CONTRIBUTO ORIGINALE DI UNA CARISSIMA AMICA E COLLEGA CHE, COME NOI, CREDE IN UNA PSICOLOGIA OLTRE I CONFINI DELLA MENTE.....*

## **CIBO PER LA MENTE** a cura della Dott. Ornella Campo

Estate. Tempo di vacanza, di abiti leggeri, di mare, di tintarella, di corpo scoperto e mostrato. Inizia già con mesi di anticipo la campagna mediatica relativa alla famigerata "prova costume", le iscrizioni alle palestre hanno un tipico boom, i centri estetici vengono presi d'assalto e i prodotti miracolosi vengono venduti come il pane.

Perché?

Per la ragione che dobbiamo essere belli, sani e in forma secondo un modello astratto che non ci permette di abitare senza disagio il nostro corpo: un modello culturale, sociale, di fatto incorporeo, che ammicca e ci sorride da ogni dove, giornali, tv, pubblicità per le strade, siti web, rotocalchi. Un modello senza creatore e senza

autore, che è comunque al servizio di qualcosa, che è utile a qualcuno che non siamo noi.

Ma non ci viene mostrato solo come un ideale estetico, di bellezza: si va oltre, spostando il suo valore sul piano della salute. È pur vero che l'obesità sta diventando uno dei problemi più gravi del mondo occidentale... ma l'alimentazione, il nutrirsi, l'atto di assumere cibo, ha valenze psicologiche e simboliche che vanno molto oltre i calcoli su proteine e carboidrati, che non riguardano gli aspetti nutrizionali in calorie, che spaziano nel mondo affettivo, emotivo, cognitivo, spirituale di ogni persona.

Esiste un cibo per il corpo, uno per la mente, uno per il cuore e uno per lo spirito. Di cosa ci nutriamo? Se, per quanto riguarda il corpo, ci siamo accorti di essere arrivati ai cibi - spazzatura, cosa possiamo dire sull'alimentazione che forniamo alle altre parti di noi? Possiamo anche seguire la dieta del momento, salutista o dimagrante, ma, se dimentichiamo di nutrire anche il resto di noi stessi, sperimentiamo un disagio senza nome, che non sappiamo riconoscere, che ci spinge in modo ancora più compulsivo verso la ricerca di qualcosa con cui riempire i vuoti.

Le metafore popolari esprimono bene il valore di questi altri cibi, con modi di dire come "mandar giù bocconi amari", "essere uno zucchero", "avere un peso sullo stomaco", e simili. Sono metafore dei cibi mentali, affettivi e spirituali di cui ci stiamo nutrendo, e a cui raramente viene dedicata l'attenzione che meritano: ma il rapporto con il cibo di proteine e carboidrati è mediato dalla qualità e dalla quantità degli altri tipi di cibo con cui ci alimentiamo.

I disturbi della condotta alimentare - anoressia e bulimia - sono recentemente balzati all'attenzione del grande pubblico, fuori dalla consueta cerchia di "addetti ai lavori" come psicologi, psichiatri e medici, a causa della loro crescente diffusione. Si sono studiati modelli e tecniche idonei al loro trattamento, spaziando dall'approccio individuale a quello sistemico, dai protocolli cognitivo - comportamentali alle terapie brevi, per risolvere il problema. Problema che sembra avere radici nell'inedia o nella iperalimentazione di mente, cuore e spirito di chi ne soffre.

Trovare il cibo giusto per ognuna delle nostre dimensioni è fondamentale, ed è un prendersi cura di se stessi da svolgere in prima persona, non delegabile, perché nessun altro, oltre noi stessi, può sapere che cosa ci fa bene e che cosa ci fa male.

**Ornella Campo**

Scrittrice e psicoterapeuta

Specializzata in tecniche ipnotiche e PNL

Ricercatrice Universitaria

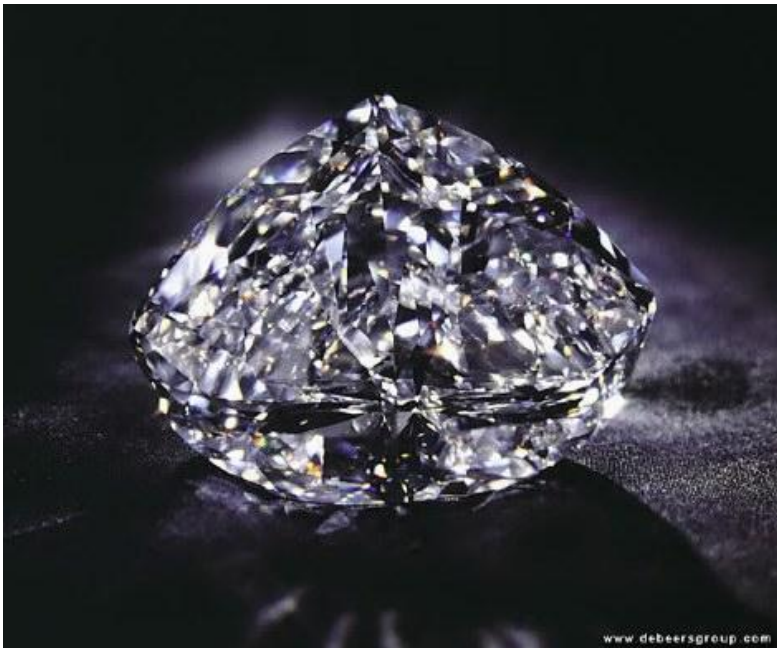
Vive e lavora a PALERMO

Per ulteriori informazioni visitate il sito [www.asserete.it](http://www.asserete.it)

## *Il test dei cristalli*

COME PROMESSO NEL PRECEDENTE NUMERO, VI PROPONIAMO UN TEST PER INDIVIDUARE LA VOSTRA PIETRA CURATIVA. IN FONDO TROVERETE IL NOME DELLE PIETRE E LE LORO PROPRIETA'. COMINCIAMO!!!

1) Guardate attentamente questa immagine. Cosa vi ispira?



- a) luminosità
- b) purezza
- c) potenza

d) ricchezza

2) Quale fra questi colori vi piace di più?

- a) rosso
- b) bianco
- c) blu
- d) giallo

3) Quale animale domestico preferite tra i seguenti?

- a) il cane
- b) il gatto
- c) il pesciolino rosso
- d) il canarino

4) Quale fiore scegliereste tra quelli sotto elencati?

- a) la margherita
- b) la rosa
- c) il ciclamino
- d) l'orchidea

5) In quale posto vorreste trascorrere la vostra vacanza ideale?

- a) in montagna
- b) al mare
- c) in riva a un lago
- d) a Las Vegas

6) A cosa associate la parola fuoco?

- a) al caldo
- b) alla cucina
- c) al pericolo
- d) a un falò con gli amici

7) Cos'è per voi la fortuna?

- a) la fortuna non esiste
- b) una ruota che gira
- c) un ciondolo da portare sempre con sé
- d) una dea bendata

8) Quale, tra questi personaggi dei fumetti, è quello che vi somiglia di più?

- a) Topolino
- b) Paperino
- c) Charlie Brown
- d) Linus

Per le risposte A contate 1 punto

Per le risposte B contate 2 punti

Per le risposte C contate 3 punti

Per le risposte D contate 4 punti

Ora fate la somma

Se avete totalizzato da 8 a 13 punti...

Siete generalmente energici e pronti a mettere le vostre qualità al servizio degli altri.

Dovete fare attenzione a non ritrovarvi con le... pile scariche.

La vostra pietra curativa è la **TORMALINA**.

Considerata fin dall'antichità una pietra magica, si adatta a tutti gli umori e i temperamenti. La tormalina verde, in particolare, influenza l'amore e l'amicizia, rendendo i rapporti stabili e duraturi.



Se avete totalizzato da 14 a 19 punti...

Siete sensibili e intuitivi. Cercate di mantenere sempre il contatto con la vostra parte più vera.

La vostra pietra curativa è il **CRISTALLO DI ROCCA**. Si tratta di un minerale totalmente trasparente, famoso per la sua purezza. Si ritiene che sia dotato del potere di donare energia e di curare le malattie, e spesso viene considerato il cristallo terapeutico universale per eccellenza.



Se avete totalizzato da 20 a 25 punti...

Siete adattabili e buoni comunicatori. Non rinunciate, però, alla vostra indipendenza e autonomia.

La vostra pietra è l'**OCCHIO DI TIGRE**. Questo minerale presenta striature di colore marrone e giallo che, insieme, producono un effetto luccicante, da "occhio di gatto". È associato a caratteristiche di forza e di radicamento, ed è considerato da molti una pietra protettiva.



Prevalenza di risposte D

Se avete totalizzato da 26 punti in poi....

Non c'è dubbio: amate vivere intensamente, anche solo con la fantasia.

la vostra pietra deve essere **PREZIOSA**, qualunque sia la tonalità o la consistenza.

Scegliete tra diamanti, rubini, zaffiri e smeraldi, purché la pietra sia del vostro colore preferito. Vi donerà carattere e rafforzerà il vostro senso dell'identità!



# le **NEWS** d'autunno

*corsi continui*

## CORSO DI ARTETERAPIA

*Con Arteterapia si intende l'uso delle arti e di altri processi creativi per promuovere la salute psicofisica e favorire un cammino di autoconoscenza e di libertà dai condizionamenti.*

*La memoria delle antiche civiltà e culture è, infatti, strettamente legata alle testimonianze artistiche degli uomini che tramandarono la loro personale interpretazione degli eventi. Quadri, libri e sculture sono la conferma del potere che*

*risiede in ognuno di noi nel determinare la qualità dell'esperienza vissuta e nel renderla sempre attuale; inoltre, dimostrano la fondamentale dipendenza del mondo fenomenico dai ricordi, dalle abitudini, dai pensieri e dalla fantasia.*

La **FINALITA'** del corso non è soltanto quella di dare strumenti operativi a tutti coloro che sono impegnati in attività di comunicazione, insegnamento e counseling, ma anche di offrire un metodo introspettivo divertente e piacevole, alla portata di tutti.

**Programma:** le tecniche grafiche, il racconto, il potere delle parole, la musica, la visualizzazione, il gioco, l'evocazione, il collage, le identità nascoste.

**COSTO :** 35 euro ad incontro  
iscrizioni aperte tutto l'anno

**MODALITA':** incontri settimanali il martedì dalle 11 alle 12.30

Le tecniche arteterapiche sono utilissime per cominciare un percorso di autoesplorazione o per affrontare crisi esistenziali. Il corso consente, inoltre, di operare con maggiore professionalità e competenza nel campo dell'educazione, dell'assistenza, del counseling e della comunicazione.

Su richiesta verrà inviato il programma dei contenuti di ogni incontro.

**E' previsto il rilascio di un attestato di frequenza per chi partecipa a più di 10 incontri.**

Per ulteriori informazioni:

Dr. Caterina Carloni tel. 0654210797 - 3395258380

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

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



Dr. Caterina Carloni tel. 0654210797 - 339525830

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

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



## *NUOVO CORSO ON LINE*

### *"IL RACCONTO CHE GUARISCE"*

**Scrivere rappresenta per molti una modalità privilegiata di comunicazione e di elaborazione dei propri pensieri. Non tutti conoscono, tuttavia, il potenziale trasformativo e curativo insito nella scrittura; la capacità del racconto di risanare le parti più profonde di se', sia fisiche che emotive, e di operare come una medicina dell'anima.**

**Il corso propone metodi e tecniche di scrittura adatte a ritrovare un sano contatto con il proprio centro creativo, la Guida interiore, e a trasformare un momento di crisi in un'opportunità di crescita, elevazione e autorealizzazione.**

**Strutturato in 20 moduli, attraverso i quali il narratore costruisce trame e personaggi dando vita a un romanzo originale, il percorso attiva la potenza di guarigione della fantasia e della volontà messe insieme, svelando realtà altrimenti inaccessibili e oscure. Il risultato è una nuova acquisizione del senso dello squilibrio e una comprensione non solo intellettuale dei propri autentici bisogni, fino ad arrivare al superamento del disagio.**

*La tecnica si è rivelata particolarmente efficace nel trattamento degli stati d'ansia e delle patologie psicosomatiche.*

**COSTO: 500 euro**

**Iscrizioni aperte tutto l'anno**

MODALITA': Invio di 20 moduli. Scambi e confronti via e-mail.

COME MI ISCRIVO: richiedere la scheda di iscrizione e le modalità di pagamento a [caterina@caterinacarloni.it](mailto:caterina@caterinacarloni.it)

**Per informazioni:**

Dr. Caterina Carloni tel. 0654210797 - 339525830  
[caterina@caterinacarloni.it](mailto:caterina@caterinacarloni.it)



## E INOLTRE.....

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

### CORSO DI SCRITTURA CREATIVA E FORMATIVA "LA VIA DELLA SCRITTURA"

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

## COME RITROVARE LA CREATIVITA' PERDUTA

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

La creatività è la capacità inscritta in ogni individuo che va oltre un talento specifico ed è a nostra disposizione in qualunque momento e in qualsiasi situazione.

La proposta di un corso sulla creatività ha lo scopo di attivare questa straordinaria potenzialità e propone un cammino di conoscenza utilizzando il testo "Il ritorno di Penelope", dove la mitica regina parte per un viaggio di ricerca interiore che la porterà alla scoperta di una forza che non sapeva di possedere...

Il corso si articola in 14 lezioni.

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

Tel. 0658204323 - 3335298204

Qualora non desiderasse più ricevere informazioni dal nostro bollettino on line di psicologia "IL POTERE DELLE PAROLE" scriva all'indirizzo [caterina@caterinacarloni.it](mailto:caterina@caterinacarloni.it) indicando la sua e-mail.