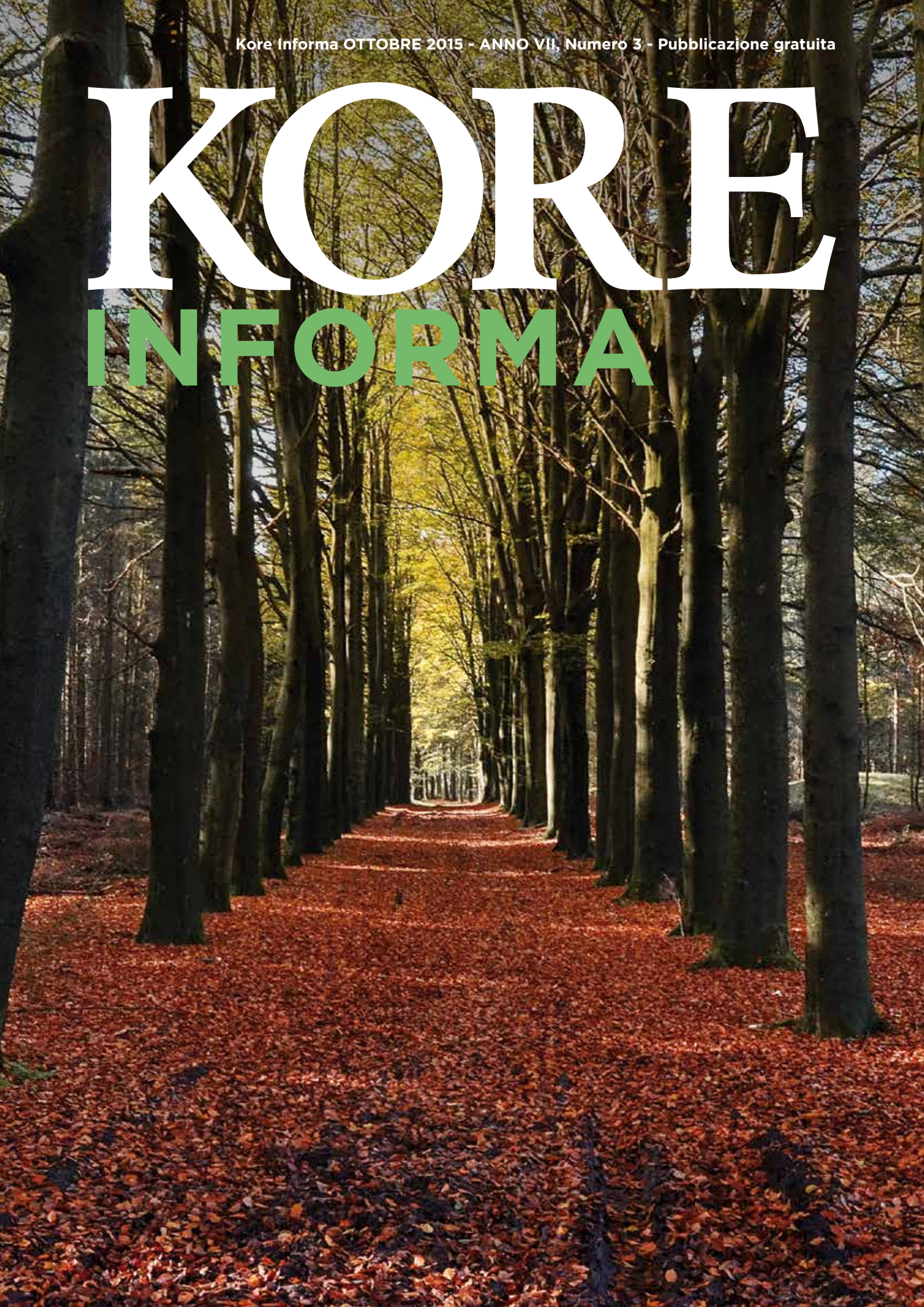


# KORE INFORMA







# KORE

ASSOCIAZIONE

---

## ***Kore Informa Ottobre 2015***

ANNO VII - Numero 3 - Pubblicazione gratuita

---

**Distribuzione gratuita presso la sede dell'Associazione**

### ***Direttore Responsabile***

Enrico Petrucciani

### ***Segreteria di Redazione***

Simona Borghi

### ***Hanno collaborato***

Daniela Cecchi

Viviana Nacchi

Lucia Gagliardi

Angela Fabbri

Maria Ruggiero

Elisabetta Giorgi

Aureliano Livaldi

### ***Per l'Editore***

Associazione Kore

---

Periodico Quadrimestrale dell'Associazione Culturale  
O.N.L.U.S.

Centro Studi per la Ricerca e l'Educazione Psicosomatica  
Kore - Affiliata C.E.S.V.O.T

C.F.: 90013660536 - Via Bellini n°39 - 58022 Follonica GR

Registro Stampa del Tribunale di Grosseto al N° 04 / 09 –  
fascicolo n°471 / 09 V.G

## SOMMARIO

“Perché ci ammaliamo?” .....	3
<i>A cura del Presidente Daniela Cecchi</i>	
Come diventare socio dell'Ass. Kore .....	4
Tirocinio per Psicologi .....	5
Sul tema della felicità .....	6
<i>a cura di Angela Fabbri</i>	
Compagni di viaggio .....	8
<i>a cura di Viviana Nacchi</i>	
Parliamo di Floriterapia di Bach.....	10
<i>A cura di Lucia Gagliardi</i>	
Dell'Amore e della Noia .....	11
<i>A cura del Presidente Daniela Cecchi</i>	
Progetto Gaia.....	11
Kore all'università dell'età libera di Follonica .....	13
I sabato di Kore... Metti in circolo il tuo dono .....	14
Giornate di formazione in psicosomatica.....	15
I laboratori di Kore.....	17
La mia Rabbia .....	18
<i>A cura di Maria Ruggiero</i>	
Art 13 - Art 14 - Art 15.....	19
Il bisogno del passato e le storie che ci fanno bene .....	20
<i>A cura della Dott.ssa Elisabetta Giorgi (Archeologo)</i>	
Gli obiettivi dell'Associazione Kore .....	23
Dove puoi trovarci .....	24

# “PERCHÉ CI AMMALIAMO?”

*Percorsi di Educazione Psicosomatica come Prevenzione 2015-2016*

*A cura del Presidente Daniela Cecchi*

Il nostro statuto risulta sempre essere un serbatoio a cui attingere per i contenuti dei nostri percorsi; è motivo di orgoglio per noi, a distanza di anni, renderci conto di quanto nel nostro progetto ci fosse di essenziale per la coscienza umana e rende meno arduo il lavoro ad ogni progettualità annuale.

“Per l’Associazione Kore è di riferimento culturale e metodologico l’Ecobiopsicologia, disciplina che si propone di studiare in chiave scientifica la relazione che intercorre tra l’uomo ed il mondo che lo circonda. L’uomo rappresenta il termine ultimo di sviluppo che lega in modo inscindibile i regni minerale, vegetale ed animale, l’ecobiopsicologia indaga la possibilità da parte dell’uomo di visitare con la coscienza di adesso, gli aspetti archetipici della vita, sedimentati nel corpo come istinti e rintracciabili nella psiche come immagini...”

“... l’Ecobiopsicologia si pone come finalità specifica un impegno di educazione psicosomatica, intesa come educazione alla gestione consapevole del proprio corpo nella relazione con gli altri e con la natura...”

“... Il corpo umano viene solitamente suddiviso nei suoi apparati e considerato degno di attenzione soltanto se questi ultimi si ammalano: quale senso e quale funzione quelli abbiano nella vita biologica ed in quella psichica, non indagato. La natura, in ogni forma è trattata sempre o per tamponare una disfunzione o per il suo sfruttamento, rispondendo ad una esigenza economica e culturale del momento senza valutare i danni che può comportare...”

“... L’Associazione Culturale, si pone come finalità specifica un impegno di educazione psicosomatica, intesa come educazione alla gestione consapevole del proprio corpo nella relazione con gli altri e con la natura...”

“... Come si trascura, di fronte ad un sintomo espresso da un organo, che l’intero corpo è ammalato, è a disagio, così non si percepisce che un insediamento industriale costruito su un terreno considerato adatto, produrrà poi alterazioni nell’aria, nell’acqua e nel sottosuolo; sono modificazioni “celate”, non evidenti e quindi non fruibili per decidere se ciò che quell’insediamento ci dà è più di ciò che ci toglie: si riveleranno solo quando è troppo tardi, come un corpo curato solo nella repressione del sintomo rivelerà poi il disagio celato e non curato con una malattia più grave...”

La Bibbia, uno dei testi fondamentali per comprendere la storia dell’origine della coscienza di sé nell’umanità, ci narra che Dio pose l’uomo nel giardino dell’Eden perché lo coltivasse e lo custodisse; era terminata la creazione ed iniziava per l’umanità la co – creazione. Coltivare implica il concetto di cura perché la terra dia frutti, custodire implica la difesa ed il rispetto. Per difendere e rispettare è necessario conoscere intimamente l’oggetto di queste cure. Oggi l’uomo sembra essere divenuto estraneo alla Natura, non conoscerla più, come appare estraniato dalla propria natura nella coscienza e nella gestione di

sé. Proteggere l’ambiente naturale vuol dire nobilitare la vita e l’esistenza degli uomini in particolare. Nella natura vi sono i doni che consentono la vita: aria, acqua, cibo. Quell’aria, quell’acqua, quel cibo appartengono a tutti, abitanti e migranti. L’uomo, custode del creato, fa fatica oggi a misurarsi con i temi dell’economia, dell’ambiente, delle migrazioni, della tecnologia. La natura viene saccheggiata da un sistema basato sul profitto come unico fine: le conseguenze nella gestione del territorio sono le “frane” e le alluvioni.



*La Cura, cm 20x35, matita su cartoncino, 2015, di Aureliano Livaldi.  
Immagine: Aureliano Livaldi*

Ai prodotti alimentari, sempre più sofisticati, è stata sottratta o impoverita l’essenza del nutrimento; il paradosso dell’abbondanza per la nostra civiltà è caratterizzato da cattivo cibo e da cibo sprecato. Contemporaneamente vi è timore che gli altri - i migranti - ci invadano e ci sottraggano... l’uomo sente, anche quando non sa, che la consapevolezza di sé come individuo e come identità civile è scarsa e questo rende difficile il contatto con la diversità.

Quando l'identità è precaria c'è il rischio di aggredire o di essere aggrediti: emarginazione e sfruttamento ne sono le conseguenze.

In questa confusione di identità è partito l'EXPO 2015 di Milano, dal titolo "Nutrire il pianeta: energia per la vita" vetrina sia di coloro che saccheggiano ed inquinano il pianeta, sia di coloro che intendono sottolineare quanto è necessario che l'uomo sia custode del creato: i compiti principali sono coltivare e custodire. La coscienza umana si confronta come sempre, con la verità e con il male. Siamo profondamente convinti che sempre ne scaturisce una qualità emergente, un arricchimento per l'umanità, che con il tempo e con fatica troverà spazio nel collettivo.

Nella storia della consapevolezza umana di sé e dell'ambiente riteniamo possibile che l'uomo riesca ad avere comportamenti rispettosi verso gli altri o la natura, solo nella misura in cui conosce e rispetta se stesso. La funzione nutrimento si esprime non solo con il cibo, ma in tante altre modalità.

La prima custodia affidata all'uomo è la propria casa – corpo: il riconoscimento delle funzioni interne con la loro carica energetica sacra - da rispettare - è il prerequisito per nutrirle, cioè lasciarle esprimere. Comprendere che la carica energetica di una funzione, di un organo interno, non si può celare e sopprimere, altrimenti andrà ad esprimersi in una malattia, è necessario non solo per il nutrimento e la gestione del nostro corpo, ma anche per rispettare tutte le forze vitali presenti sul pianeta. È necessario intuire che la forza dell'acqua - che ha necessità di esprimersi non può essere intrappolata dal cemento: non può essere separata dalla terra con cui ha un rapporto di dialogo e di collaborazione... la terra accoglie l'acqua, la utilizza per la vita e la frena, in un dono reciproco. Quando noi respiriamo riceviamo in dono aria da cui prendere ossigeno, ma doniamo all'aria anidride carbonica con cui altri esseri viventi si nutriranno. E se insieme all'ossigeno entrano in noi i veleni dell'inquinamento, dobbiamo essere consapevoli che l'equilibrio è alterato!

L'uomo oggi non sembra più saperlo, anzi non vuole neppure sentirlo dire: quali altri veleni, saccheggii, sfruttamenti e menzogne sulla gestione della propria casa – corpo sarebbe a rischio di illuminare!

Dopo l'aria (alla nascita primariamente c'è il respiro) è necessario il cibo, il nutrimento. Ogni individuo ha diritto ad una giusta quantità di cibo per crescere e per custodire

la vita, ma anche ad un cibo sano non manipolato, non avvelenato da quei prodotti costruiti per le necessità di una economia che saccheggia il pianeta e la coscienza dell'uomo.

Nei percorsi di Educazione Psicosomatica, che sono percorsi di coscienza, la conoscenza e la custodia del proprio corpo, la costruzione di una identità rispettosa di questo, sono obiettivi indispensabili. Il nutrimento di quel corpo in seguito non sarà solo cibo, ma cibo naturale e aria pulita; lotterà per ottenerli e difendere sé ed il pianeta. Ma il nutrimento di cui abbiamo bisogno non è solo aria e cibo: nutro il mio corpo prendendomi cura di tutte le funzioni che all'interno fisiologicamente vi accadono; le nutro, questo significa che permetto loro di esprimersi - di accadere, quindi le autorizzo e le rispetto come sacre.

Il legame profondo, inscindibile tra le funzioni del corpo, ma trascurato dalla cultura medica allopatrica, così come quello tra l'uomo e l'universo, sono oggi molto ben sottolineati da scienziati, di tutte le discipline, umanistiche e scientifiche che si riconoscono nel "Manifesto del Nuovo Paradigma in Medicina."

In esso si afferma "... Alla base di tutto ciò che esiste nell'Universo c'è una precisa informazione: essa costituisce la matrice che origina le particelle e tutti i sistemi, compresi quelli viventi, che noi osserviamo. Il nuovo paradigma basato sull'informazione implica una profonda trasformazione nella coscienza della relazione Uomo – Natura, con una inevitabile ricaduta negli studi di medicina e nella pratica terapeutica, destinata profondamente a rinnovarsi grazie all'evoluzione di

questa visione olistica."... "la capacità di dare un senso all'informazione rappresenta ciò che chiamiamo coscienza"... "la malattia pertanto sarà considerata come un disequilibrio informativo... è necessario creare una nuova figura di terapeuta in grado di muoversi da una logica all'altra (simbolica e segnica)." ("Dal segno al simbolo – Il Manifesto del Nuovo Paradigma in Medicina" – autori: Pier Mario Biava, Diego Frigoli, Ervin Laszlo 2014).

Gli interventi che caratterizzano la "cura" di un individuo che non ha saputo nutrire e custodire il proprio corpo ed è arrivato al disagio ed alla malattia, necessariamente hanno da ri - dare senso e significato a quella vita: occorre inviare l'informazione corretta (si nota nell'etimologia di informazione, di informare la presenza della preposizione latina in con valore ingressivo... perciò formare dentro) a quella cellula, a quell'organo che l'ha perduta. Ed il

## COME DIVENTARE SOCIO DELL'ASS. KORE

**Diventare soci dell'Associazione Culturale Onlus Kore vuol dire aiutare l'Associazione a crescere in qualità e potenzialità organizzative, essere sempre informati in anticipo delle prossime iniziative (lasciando la propria e-mail al momento dell'iscrizione). Il socio è principalmente un amico dell'Associazione ed è considerato associato se in regola col pagamento della quota dell'anno in corso.**

**Al socio verrà consegnata una tessera associativa annuale.**

**Quote associative per l'anno 2016:**

**Socio ordinario da € 15,00.**

**Si raccolgono le iscrizioni presso la sede dell'Associazione in Via Bellini, 39 a Follonica (GR), oppure contattando la volontaria Antonella Camici al cell. 333 2937193.**

processo terapeutico si avvale sia dell'analisi psicosomatica capace di gettar luce e decodificare i messaggi provenienti dal corpo, sia degli elementi chimici opportuni per ricreare equilibrio, ridare informazione e direzione. È l'informazione che impronta e protegge la vita, in quanto costituisce un vero e proprio linguaggio che consente alle molecole di creare la cellula, alle cellule di comunicare ed agli organi di dialogare, agli individui di relazionare con se stessi e con l'ambiente. Dobbiamo tener conto che l'uomo è una unità complessa, portatore di una dimensione psichica, somatica e relazionale: tutti gli aspetti devono essere compresi nella correlazione tra corpo e psiche e tra l'inconscio personale e le figure archetipiche presenti nell'inconscio collettivo. È l'informazione che impronta e protegge la vita. Ci ammaliamo quando abbiamo perso tutte le informazioni sul senso della vita. Siamo partiti dando a questa annualità un filo conduttore, utilizzando il titolo del libro di Chiozza degli anni '80 "Perché ci ammaliamo?" per giungere a Frigoli, Biava, Laszlo: le nostre attività si concluderanno il 21 maggio 2016 con una lezione magistrale del dottor Diego Frigoli fondatore della Ecobiopsicologia che prima di essere una scuola di psicoterapia, è una disciplina nel panorama delle scienze della complessità.

Durante la prossima annualità continuerà l'impegno di Kore all'interno del Cantiere Cultura dove operano le associazioni culturali del territorio. Questa collaborazione andrà nella direzione di progetti da pensare e realizzare in comune, ma in particolare verso l'obiettivo per cui il cantiere è nato: ri - dare vita all'area dell'ex Ilva, luogo di archeologia industriale, in parte risanata nelle strutture ma non ancora nella fruibilità dei cittadini. Intendiamo contribuire al percorso di guarigione dei luoghi. La città di Follonica è nata da una migrazione dall'appennino toscano intorno a questo luogo di lavoro, quindi da una migrazione. "Siamo tutti migranti" intende essere la base di partenza per il nostro contributo. Siamo tutti migranti non solo perché figli di qualche migrazione, esodo che l'umanità ha sempre vissuto, ma siamo tutti migranti dell'anima. Essere migranti è un archetipo; alla nascita - dice il filosofo Heidegger - "siamo gettati"; in seguito siamo tutti alla ricerca di qualcosa, un qualcosa che oggi nessuno sembra trovare... forse perché la ricerca ha da essere non una partenza dal fuori di noi, ma dai luoghi interiori, alla ricerca di ciò che serve alla nostra interiorità, per illuminare le nostre parti ombra prima di muoverci nell'oltre noi. È necessario migrare alla ricerca, per creare una mappa degli dei - archetipi dentro di noi; per trovare fuori ciò che serve alla vita è necessario avere precedentemente illuminato i nostri bisogni: così si potrà essere viandanti, cioè coloro che hanno un obiettivo, ma non erranti... Se così saremo all'andata, al ritorno potremo essere testimoni di ogni consapevolezza - verità raggiunta. Sarà importante venga realizzata la mappa dell'anima prima della mappa dei luoghi.

L'attività dell'associazione continua anche in questa direzione e si apre sempre a modalità nuove, nostra finalità è anche la ricerca.

L'esigenza sentita da tutti gli operatori è avere la possibilità di introdurre i nostri percorsi, supportati ormai da diffuse conoscenze scientifiche, all'interno di istituzioni come la scuola e la sanità.

## PERCHÉ CI AMMALIAMO?

### **Seminario: Il Corpo al centro**

*"La nostra casa - corpo come microcosmo che racchiude e racconta tutto ciò che serve per comprendere la vita nella relazione con la natura"*

**10 OTTOBRE 2015 ORE 16:00**

**PRESSO MAGMA (MUSEO DELLE ARTI IN GHISA NELLA MAREMMA)**

*Sala dei Fantasmì, Via Bicocchi - Follonica (GR)*

#### **CONDUCONO:**

- **Dott.ssa Daniela Cecchi: Psicologa, Psicoterapeuta, esperta in Psicosomatica;**
- **Monica Paggetti, Counselor Ecobiopsicologico e Circolo LaAV.**

**CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI FOLLONICA**

## TIROCINIO PER PSICOLOGI

*L'Associazione Kore, Centro Studi Olismo e Psicosomatica, è dal 2007 sede di tirocinio post-laurea per Psicologi, in base alla convenzione stipulata, e recentemente rinnovata, con l'Università La Sapienza di Roma - Facoltà di Medicina e Psicologia. In questi cinque anni sono già avvenute molte collaborazioni che hanno visto l'avvicinarsi presso la nostra associazione, nei diversi semestri, di un certo numero di tirocinanti che con noi hanno portato a termine il loro percorso di Formazione universitaria.*

#### **LE ATTIVITÀ OGGETTO DI TIROCINIO SONO:**

- **partecipazione ai "Sabati di Kore", tesi a formare ed informare i soci con argomenti che hanno come riferimento culturale e metodologico l'Ecobiopsicologia e tutte le altre discipline psicologiche ed analitiche che sono alla base di una Educazione Psicosomatica intesa come prevenzione del Disagio e della Patologia.**
- **partecipazione alla realizzazione dei laboratori e di tutti gli altri percorsi che saranno attivati.**
- **discussione di casi clinici insieme all'equipe di psicologi e psicoterapeuti.**

**Referente tirocini: Dott.ssa Daniela Cecchi.**

**Numero di tirocinanti ammessi per semestre: 2**

**È prevista la presenza di Psicologi iscritti all'albo/tutor. La scheda informativa relativa all'Associazione Kore è attualmente visibile sul sito della Facoltà di Medicina e Psicologia della Sapienza di Roma:**

**<http://www.psicologia1.uniroma1.it>: "Verso la Professione">"Tirocini post laurea">"Banca dati".**

**I TIROCINI SI SVOLGERANNO PRESSO LA SEDE DELL'ASSOCIAZIONE, IN VIA BELLINI, 39 A FOLLONICA (GR)**

**INFO: TEL. E FAX: 0566 49100**

**MAIL: KOREINFORMA@LIBERO.IT**



# SUL TEMA DELLA FELICITÀ

a cura di **Angela Fabbri**

Poeti, scrittori, filosofi, intellettuali e pensatori di ogni tempo hanno rivolto la loro attenzione al tema dell'umana felicità e ne hanno lasciato testimonianza nei loro scritti. Così risuonano, in proposito, i celebri versi di Eugenio Montale:

*Felicità raggiunta, si cammina  
per te sul fil di lama.*

*Agli occhi sei barlume che vacilla,  
al piede, teso ghiaccio che s'incrina;  
e dunque non ti tocchi chi più t'ama.*

*Se giungi sulle anime invase  
di tristezza e le schiari, il tuo mattino  
è dolce e turbatore come i nidi delle cimase.*

*Ma nulla paga il pianto del bambino  
a cui fugge il pallone tra le case*

(da Ossi di Seppia, 1925)

La felicità non può essere un sicuro possesso, semmai uno stato transitorio all'insegna della labilità e della fugacità, come ben indicano gli oggetti concreti a cui il poeta fa riferimento: l'instabile posizione su fil di lama, l'incerto barlume, il ghiaccio che s'incrina.



*La Venere di Rodi. Museo Archeologico, Rodi.  
Foto: Angela Fabbri*

In altra poesia -della stessa raccolta Ossi di Seppia- Montale afferma che il male è insito nel vivere stesso, ed evidenzia immagini di sofferenza rivelantesi nel mondo animale, vegetale e minerale. Non esiste salvezza se non nella divina Indifferenza, in uno stato, cioè, di celeste impassibilità e beatitudine, al di sopra dell'umano trascorrere di situazioni ed eventi:

*Spesso il male di vivere ho incontrato  
era il rivo strozzato che gorgoglia  
era l'incartocciarsi della foglia  
riarsa, era il cavallo stramazzato.*

*Bene non seppi, fuori del prodigio  
che schiude la divina Indifferenza:  
era la statua nella sonnolenza  
del meriggio, e la nuvola, e il falco alto levato*

Si tratta di una visione amara, espressa tuttavia con realistica accettazione, e forse per questo meno tragica della concezione leopardiana, che così sentenzia:

*È funesto a chi nasce il dì natale.*

In altro contesto lo scrittore Italo Calvino, con sguardo lucido, getta una luce amara sulla condizione dei viventi, qui sul pianeta Terra.

Nel romanzo *Le città invisibili*, ambientato alla corte di Kublai Khan, Marco Polo, il protagonista, descrive al Sovrano le città attraversate nei viaggi all'interno del vasto Impero. Invita infine il Gran Kan a cercare nel suo Atlante la città perfetta che potrebbe sorgere sulle rovine dei luoghi già menzionati...

All'obiezione di Kublai, secondo il quale l'ultimo approdo non potrà essere che la città infernale, Marco risponde:

*- L'inferno dei viventi non è qualcosa che sarà; se ce n'è uno, è quello che è già qui, l'inferno che abitiamo tutti i giorni, che formiamo stando insieme. Due modi ci sono per non soffrirne. Il primo riesce facile a molti: accettare l'inferno e diventarne parte fino al punto di non vederlo più. Il secondo è rischioso ed esige attenzione ed apprendimento continui: cercare e saper riconoscere chi e che cosa, in mezzo all'inferno, non è inferno, e farlo durare, e dargli spazio. -*

(da *Le città invisibili*, 1972)

L'acuta osservazione di Calvino ci lascia una speranza: il nostro sentire può orientarci nella ricerca di situazioni di vita meno infelici e scomode, se non ci uniformiamo all'habitus dei molti, divenuti ormai insensibili all'Inferno stesso di cui fanno parte ed al quale contribuiscono.

Attraverso il "sentire" possiamo attingere alla profondità del nostro essere, che cela in sé qualcosa di divino. Il pensiero greco ci ha insegnato che gli Dei Olimpici sono onnipresenti ed operanti nella vita terrena e rivelano all'uomo stesso l'essenza del suo essere. È nella profondità

dell'essere che possiamo attingere alla beatitudine del Divino.

Afrodite che reca pace e armonia al suo incedere è innanzi tutto presente dentro di noi. Tale dea, dal potere letificante, è invocata da Lucrezio nel celebre proemio del *De Rerum natura*:

*Aeneadum genetrix, hominum divomque voluptas,  
alma Venus, caeli subter labentia signa  
quae mare navigerum, quae terras frugiferentis  
concelebras, per te quoniam genus omne animantum  
concipitur visitque exortum lumina solis:  
te, dea, te fugiunt venti, te nubila caeli  
adventumque tuum, tibi suavis daedala tellus  
summittit flores, tibi rident aequora ponti  
placatumque nitet diffuso lumine caelum.*

*Progenitrice degli Eneadi, piacere degli uomini e degli dei,  
alma Venere, che sotto gli erranti astri del cielo vivifichi  
il mare solcato da navi e la terra portatrice di messi,  
poiché per opera tua ogni specie di esseri viventi  
è concepita e, appena nata, vede la luce del sole.  
Te, o dea, te fuggono i venti, te le nubi del cielo  
al tuo sopraggiungere, per te la terra ingegnosa  
fa nascere fiori soavi, per te ride la superficie del mare  
e, tornato sereno, il cielo brilla di un chiarore diffuso.*

(Lucrezio, *De rerum natura* I, 1-9)

Afrodite, nata dalle acque, testimonia la sua divina presenza nella calma del mare e nella navigazione felice, ma ricopre con il suo incanto ogni angolo della terra.

Venere reca pace ed armonia, ed in quanto dea dell'amore ha a che fare con Eros, il dio che scaglia frecce e colpisce il cuore degli uomini... e che può arrivare a segno solo mettendo in crisi la loro identità, destabilizzandoli e trasformandoli. La ferita di Amore, infatti, riesce a spezzare la forma o la maschera con cui ognuno si presenta al mondo e consente di attingere a quella sana, divina follia, che è autenticità, rinascita, felicità. "Una sorta di rottura di Sé perché l'Altro lo attraversi: questo è l'Amore" (Galimberti). In realtà l'Altro è l'energia nuova sprigionantesi dalla profondità stessa dell'essere in colui che è toccato da Amore.

Ebbrezza e follia, quindi, nell'intima profondità, ma soprattutto beatitudine divina dal potere liberante. La felicità, allora, potremmo ricercarla nell'ascolto della parte più profonda di noi, rifuggendo dall'omologazione e dall'ottundimento dei sensi, e facendo emergere le nostre peculiari istanze. Ognuno di noi ha infatti una propria indole ed un proprio talento da coltivare, da ascoltare, e da rispettare.

Già in Platone il mito di Er racconta di un genietto o daimon che sarebbe affiancato all'anima –nel momento della nascita- con il compito di ricordare all'individuo -nel corso dell'esistenza- quale progetto gli appartiene e quale compito ha da realizzare. Il noto psicoanalista James Hillman così definisce il concetto relativo al daimon:

*"Prima della nascita, l'anima di ciascuno di noi sceglie un'immagine o disegno che poi vivremo sulla terra, e riceve un compagno che ci guidi quassù, un daimon, che è unico e tipico nostro. Tuttavia, nel venire al mondo, dimentichiamo tutto questo e crediamo di essere venuti vuoti. È il daimon che ricorda il contenuto della nostra immagine, gli elementi del disegno prescelto, è lui dunque il portatore del nostro destino".*

(J. Hillman, *Il codice dell'anima*)



*Lo scoglio su cui approdò Venere. Isola di Cipro.  
Foto: Angela Fabbri*

Ogni individuo è portatore di una propria, contraddistinta unicità, riguardo al talento ed alla vocazione da esprimere nel progetto di vita: saperla riconoscere è il primo passo fondamentale. La nostra anima racchiude in sé l'inclinazione primigenia che darà un'impronta e guiderà il vissuto personale.

La fedeltà al nostro progetto è sicuramente una via che conduce alla felicità: *felix* per i Latini è colui che riesce nell'opera sua...

Ma ancor più illuminante è nella lingua Greca antica la definizione di felicità con il termine *eudaimonia*: essere felici vuol dire, perciò, seguire bene il nostro daimon.

# COMPAGNI DI VIAGGIO

*a cura di Viviana Nacchi*

Il Secolo scorso ha espresso nella sua prima metà orrori che noi, quasi contemporanei, facciamo ancora fatica a concepire come reali: il dolore della generazione che ci ha preceduto e di quelle contemporanee, massacrate mentre da noi fiorivano Libertà e Democrazia e ci illudevamo che prevalessero sul Pianeta, è ancora in noi non sufficientemente elaborato. Molti individui hanno ricevuto il dono di esprimere quel dolore, ma anche i sogni, le speranze, le emozioni di chi fugge dalla Morte per andare verso l'Amore ad ogni livello: poeti, cantanti, filosofi, narratori, scienziati, artisti, attori, sono stati i nostri compagni di viaggio ai quali è utile rendere omaggio per nutrire le nostre anime attraverso ciò che è stato espresso dalle loro.

Walter Whitman è poeta del XIX secolo. Nasce nel 1819 a West Hills, Huntington, Long Island, da una famiglia di umili condizioni. All'età di quattro anni si trasferisce con la famiglia a New York, nel quartiere di Brooklyn dove frequenta le scuole pubbliche. Ben presto inizia a lavorare maturando esperienze in diversi settori: fattorino, apprendista, tipografo, insegnante. Nel 1938 inizia l'attività giornalistica. Nel 1873 viene colpito da paralisi, ma una volta migliorate le condizioni di salute, Whitman riprende la sua attività. Nel periodo della malattia si trasferisce a casa del fratello dove rimane sino al 1892, anno della sua morte.

Nel luglio del 1855 viene pubblicata in forma anonima la prima edizione di Foglie d'erba (Leaves of Grass), che costituisce l'opera più importante di Whitman. È la raccolta poetica di una vita alla quale l'Autore dedicherà una costante revisione nel corso degli anni fino ai suoi ultimi giorni.

Grazie alla lettera di elogio ricevuta da Ralph Waldo Emerson, Whitman trova il coraggio di uscire dall'anonimato apponendo la propria firma alla seconda edizione di Foglie d'erba, apparsa nel 1856 utilizzando Walt come nome d'arte.

In questa nuova edizione, aggiunge 20 nuovi componimenti ai 12 della prima stesura, ad ognuno dei quali dà un titolo che lo definisce, titoli che, nel corso delle successive stesure, subiranno ulteriori elaborazioni in un continuo divenire dell'opera stessa.

“Il mondo non è mai, piuttosto diviene”, è il concetto che Whitman ribadisce in Foglie d'Erba, ed questo anche il destino della sua opera.

Per Lewis Fried <sup>(1)</sup> Whitman è poeta d'avanguardia, poeta della democrazia e Foglie d'erba rappresenta il suo cantico democratico. Così recita il poeta: “Io canto l'individuo, la singola persona, al tempo stesso canto la Democrazia, la massa...” <sup>(1)</sup>

“L'intento di Foglie d'erba”, scrive Fried,<sup>(1)</sup> “sta in un'educazione dei sentimenti nel legame universale costituito dall'emozione,... la politica per lui deve basarsi su quel che essendo comune nella comunità ci rende umani e che quindi esige che s'accetti lo schiavo, l'indiano, il forestiero, cioè coloro che in quanto tali definiscono il non necessario limitante dello spirito”.

Per Igina Tattoni <sup>(1)</sup>: “Il richiamo di Whitman è a prendere tempo per seguire con la medesima attenzione la voce dell'anima e quella del corpo e ad entrare in un dialogo costruttivo e responsabile con l'altro, chiunque egli o ella sia. Perché la Democrazia, sembra dirci Whitman in tutto il suo testo, nasce soprattutto da una buona impostazione del rapporto con se stessi e con gli altri, così come con il proprio corpo e con il corpo dell'altro..... Il richiamo di Whitman in questo senso è esplicito, la gioia di un incontro vale molto più di qualsiasi calcolo economico”.

La poesia di Whitman grida la gioia dei sentimenti, il dolore della guerra, il riconoscimento delle diversità, la potenza delle emozioni; ha come protagonista l'uomo comune, presentato nella sua unicità, nelle attività della vita di tutti i giorni. Ci sono cose che sono universali in quanto la maggior parte di quelle esperienze molti le hanno vissute, ma ogni esperienza è unica e irripetibile per ciascuno uomo e donna.

In “Poesia dei miracoli perfetti” Whitman sottolinea l'aspetto straordinario della vita che in ogni suo aspetto diventa miracolo. Si rivolge al lettore “... ovunque ti portino i tuoi passi o i tuoi occhi/ si volgano..” invitandolo a cogliere, nella pienezza del corpo e dell'anima, il valore di tutti i momenti della propria esistenza sperimentando quell'indispensabile gioia interiore che porta con sé la sensazione di meraviglia, e l'amore per la vita stessa.

“Meraviglia, felicità e soddisfazione in Whitman appaiono spesso come sinonimi, con una valenza quasi sempre dinamica, come una direzione da prendere verso una maggiore consapevolezza e realizzazione della propria individualità”.<sup>(1)</sup>

## Bibliografia:

<sup>(1)</sup> Whitman W., *Foglie d'erba* – Cura e traduzione di Igina Tattoni – Edizione integrale, Newton Compton Editori, Roma, 2007



## Poesia dei miracoli perfetti

Il realismo è mio, miei i miracoli,  
Prenditi tutto il resto – serviti liberamente – io mi tengo  
solo i miei –  
ne do solo di quelli,  
Li offro senza sosta, li offro a te ovunque ti portino i tuoi  
passi o  
i tuoi occhi si volgano.  
Ma come, chi fa caso a un miracolo?  
Quanto a me, non vedo nient'altro che miracoli,  
Sia che passeggi per le vie di Manhattan,  
O lanci un'occhiata sopra ai tetti delle case verso il cielo,  
O cammini a piedi nudi sulla spiaggia, proprio dove frange  
l'onda,  
O stia sotto gli alberi di un bosco,  
O parli di giorno con chi amo – o dorma di notte nel letto  
di chi amo,  
O sieda per cena a tavola con mia madre,  
O guardi gli sconosciuti che viaggiano seduti di fronte a me,  
O osservi le api indaffarate intorno all'alveare, in un  
pomeriggio di agosto,  
O gli animali che brucano nei campi,  
O gli uccelli – o la meraviglia degli insetti nell'aria,  
O lo spettacolo del tramonto – o delle stelle che brillano  
luminose e serene,  
O la squisita curva, sottile e delicata, della luna nuova di  
maggio,  
O quando vado fra quelli che più amo, e che più mi amano –  
meccanici, barcaioli, agricoltori,  
O fra i savans – o alle serate – o all'opera,  
O quando sto a lungo ad ammirare i movimenti dei  
macchinari,  
O ad osservare bambini che praticano uno sport,  
O l'incredibile immagine del vecchio perfetto, o della vecchia  
perfetta,  
O il malato all'ospedale o il morto portato alla sepoltura,  
O il riflesso dei miei occhi e del mio viso nel vetro,  
Queste e molte altre cose, sono per me miracoli,  
Che si riferiscono al tutto – pur distinte e ognuna al suo  
posto.  
Per me ogni ora di luce e ombra è un miracolo,  
Ogni minimo spazio è un miracolo,  
Ogni metro quadrato di superficie della terra è pieno di  
miracoli,  
Ogni centimetro cubo di sottosuolo brulica di miracoli;  
Ogni filo d'erba – le ossature, gli arti, gli organi degli  
uomini e delle  
donne, tutto quello che concerne loro,  
Sono per me miracoli indicibilmente perfetti.  
Per me il mare è un miracolo perenne,  
I pesci che nuotano – gli scogli – il moto delle onde – le navi  
piene di  
uomini – ci saranno mai miracoli più sorprendenti?

(Walt Whitman, Foglie d'erba, 1855)



Foglie d'erba, Walt Whitman, Grandi Tascabili Economici Newton, Roma, 2007. Immagine: Associazione Kore

# PARLIAMO DI FLORITERAPIA DI BACH

## La Somministrazione Personalizzata e i Rimedi Complessi Standardizzati

A cura di Lucia Gagliardi

Come Counsellor Operatrice del Benessere, mi sono trovata talvolta a confrontarmi con lo scetticismo del cliente di fronte alla proposta di utilizzare la Floriterapia di Bach.

Spesso tale scetticismo nasce da un'esperienza già fatta, in prima persona o da amici e familiari, tramite l'utilizzo di preparati standardizzati messi in commercio da varie aziende, o in auto prescrizione.

Ovviamente, anni di studio e di pratica con la Floriterapia di Bach, fanno di me una sostenitrice della formula personalizzata, formula che emerge da un incontro empatico con il cliente, e dopo un colloquio mirato al riconoscimento del disagio e degli obiettivi.

Già, perché il lavoro con la Floriterapia è un percorso, un viaggio all'interno del cuore e dell'anima, che necessita di tutti quei fattori umani che un preparato standard non contiene.

I prodotti commerciali nascono con l'intento di risolvere un sintomo, con gli stessi precetti della medicina allopatrica, perdendo completamente di vista la persona, il suo vissuto e il suo sentire, oltre alle motivazioni che hanno portato il sintomo a manifestarsi.

Ed è per questo motivo che spesso non danno risultati apprezzabili.



Fiore di Bach, Roch rose (uno dei componenti del Rescue Remedy)  
Foto: Associazione Kore

La Floriterapia di Bach, così come da lui concepita, guarda l'individuo nella sua globalità mente – anima – corpo e non si limita ad osservare i sintomi. Ogni individuo infatti, risponde in modo assolutamente unico e personale ai vari eventi della propria vita, tanto da poter presentare sintomi simili ad un'altra persona pur avendo motivazioni completamente diverse.

Rivolgersi ad un operatore professionalmente preparato significa quindi, innanzi tutto, assumersi la responsabilità del proprio percorso, scegliere di avere un ruolo attivo nel processo di cambiamento e non aspettarsi miracoli

dall'esterno. Il "miracolo" della guarigione avviene prima di tutto con la presa di coscienza - con quel salto evolutivo che E. Bach auspicava l'umanità fosse in grado di fare - per ritrovare l'armonia tra mente e anima e quindi lo stato di salute.

Diverso è invece se parliamo di applicazioni locali, o uso trans personale, per le quali un preparato "da protocollo" può essere usato anche da persone diverse, con risultati apprezzabili.

È il caso della Rescue Cream, ad esempio, composta da una crema base addizionata di Rescue Remedy (che, ricordo, è l'unico rimedio composto elaborato da E. Bach), e di Crab Apple, un rimedio che, in questo caso, agisce sulle impurità.

La Rescue Cream trova infatti ottimo impiego su dermatiti, piccole ustioni, acne e traumi cutanei e articolari, sfruttando la sinergia tra il Rimedio d'emergenza e la purificazione offerta da Crab Apple.

Questa, come anche il Rescue Remedy in gocce, si prestano inoltre, senza alcun rischio, anche all'auto prescrizione.

Il Dott. Ricardo Orozco, nei suoi seminari riguardanti l'utilizzo della Floriterapia di Bach per applicazione locale, fornisce numerosi "protocolli" di preparati di comprovata efficacia, ma non dimentica mai di aggiungere che, se addizionati dei Fiori tipologici del soggetto che deve utilizzarli, i risultati sono migliori.

Ecco quindi la necessità di personalizzare il rimedio composto, di aggiungere quel dettaglio che lo rende unico, come unico è colui che lo utilizza, sia per trattare un'afra o una contusione, piuttosto che la cellulite o una contrattura muscolare.

Parlando invece dell'auto prescrizione il tema è, per quanto mi riguarda, controverso.

Se sono infatti favorevole all'utilizzo di rimedi d'emergenza o per applicazione locale, ho qualche dubbio sull'attuale capacità di ciascuno di osservarsi senza giudizio, con vera amorevolezza e compassione di se stessi, tanto da scegliere senza errore i veri rimedi di cui possiamo aver bisogno per trattare temi emozionali.

Il Dott. Alain Taubert, in un seminario che frequentai nel lontano 1994, proponeva la scelta istintiva dei flaconi, fatta senza leggere i nomi dei rimedi, alla cieca.

L'esperienza mi insegna che questo metodo può anche essere valido, ma presuppone che, colui che utilizza i rimedi, abbia già maturato una grande sensibilità (o l'abbia innata come i "soggetti Aspen"), tanto da saper cogliere le differenze vibrazionali dei rimedi stessi, per poter scegliere quelli effettivamente più idonei. Ecco perché ritengo quindi necessaria la presenza dell'Operatore, un osservatore esterno e preparato, che possa offrire innanzi tutto ascolto, e poi supporto e sostegno durante il percorso evolutivo.



## PROGETTO GAIA

La socia e collaboratrice Lucia Gagliardi realizzerà per l'associazione un percorso in dodici incontri all'interno del "Progetto Gaia" per l'educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicosomatica, programma approvato e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle politiche Sociali, per la tutela dell'Infanzia e dell'Adolescenza. La finalità del progetto è di promuovere un programma educativo che ponga al centro lo sviluppo di una consapevolezza globale di se stessi e del pianeta e che dia basi etiche, scientifiche e umane per essere cittadini creativi della società globalizzata in cui viviamo. Gaia è l'antico nome greco della Dea della Terra ed è anche l'ipotesi scientifica che considera la Terra come una gigantesca unità vivente e intelligente. I principi, i valori ed i saperi culturali a cui attinge il progetto e gli obiettivi che si propone, sono in perfetta aderenza con il nostro statuto e con il tema delle attività di questa annualità.

## DELL'AMORE E DELLA NOIA

*A cura del Presidente Daniela Cecchi*

Interessante è l'etimologia delle parole amore e noia. Il termine amore è composto da a – mors (alfa privativo greco + mors) e significa quindi assenza di morte, sconfiggere la morte: amore è l'unica energia in grado di farlo perché dà la vita; non siamo noi a creare l'amore è l'amore a creare noi e solo amando si è realmente vivi.

Il termine noia dal latino tardo "inodiare" (avere in odio) ci indica una condizione transitoria o duratura di insoddisfazione frustrante, di indifferenza inquieta e disaffezione dolorosa: può scaturire da una realtà esperita come priva di significato e le è proprio il disinvestimento oggettuale.

Il termine amore è un termine latino che accoglie in sé i concetti espressi nell'antica Grecia, dalla cultura e religione greca, con i termini Eros ed Agape. Il termine Eros sembra veramente individuare la purezza dell'archetipo, una ebbrezza che strappa ogni divinità - ogni archetipo quindi - alla limitatezza della propria esistenza; la attiva come forza divina e le consente di esprimersi completamente così come di collegarsi alle altre funzioni, quindi al tutto, al divino. Le frecce scoccate dal dio Eros colpiscono gli dei e gli umani destabilizzandoli e trasformandoli. Se ciò, come viene narrato, accade tra gli archetipi, le forme che improntano la vita - i modelli proposti dalle filosofie e dalle religioni - lo possiamo vedere anche nei luoghi dove gli archetipi si fanno vita, si fanno carne: accadono - quindi - nelle funzioni che consentono la vita, nelle funzioni del corpo dei viventi. Il termine Eros indica la funzione pura, direi l'energia peculiare, l'amore ancora indeterminato, insicuro, alla ricerca di... ma Eros diventa Agape quando si colloca, scopre l'altro superando il carattere egoistico che ogni funzione di per sé avrebbe: non è più solo ebbrezza, ma è quella modalità - atteggiamento che è anche cura dell'altro e cerca il sacrificio della propria individualità per consentire la relazione con le altre funzioni, all'interno dell'individuo.

L'Eros muore un poco a sé mentre diventa Agape...

Eros è riconosciuto da Platone non come un dio o un essere bastando a se stesso, ma come un essere sempre

bisognoso (Plotino breviario III 5,5) così come il dio Pan, le forze istintuali.

Ogni accadimento fisiologico ha necessità di essere colpito, attivato da una freccia di Eros per esplicarsi, riuscire a spendere tutte le energie e rimanere anche nel rispetto delle altre funzioni. La funzione digestiva inizia nello stomaco che ha essenzialmente come compito la individuazione dei componenti del cibo con cui ci nutriamo per scinderlo nei vari elementi ed inviarlo agli altri organi già definito come utile o dannoso, già scelto per essere accompagnato all'assimilazione o rifiutato o sentito come pesante da digerire... In tal caso risulterà qualcosa che si sovrappone a ciò che è utile al nutrimento e che danneggia l'armonia chimica tra gli organi: appesantirà fegato, pancreas, intestino, che reagiranno. La funzione digestiva non è solo la relazione con il cibo, ma è contemporaneamente relazione con il mondo che noi contattiamo. Le modalità psichiche con cui essa si attua riguardano la capacità di scindere gli avvenimenti nei loro aspetti essenziali e decidere quello che può nutrire la mia vita o ciò che la può danneggiare. Se lo stomaco sceglie bene, la relazione con fegato ed altri sarà rispettosa, altrimenti arriverà materiale duro o impossibile da digerire. Questa chiave di lettura è una premessa necessaria per comprendere ciò che accade in noi a livello biologico, ciò che la fisiologia ci insegna affinché nel corpo vi sia salute e diviene una indicazione di percorso di vita anche per la sfera psichica: gli atteggiamenti che si esplicano nella relazione con noi stessi - per la gestione dei nostri talenti - e nella relazione con gli altri. Qui noi useremo il concetto di Amore come comprensivo di Eros e di Agape - cura dell'altro, bene dell'amato - due momenti necessari all'accadere della funzione, al suo compito divino, per il Tutto. Piccole quantità di cibo ed una buona masticazione favoriscono il lavoro di scissione dello stomaco; una quantità di acido cloridrico adeguata alla quantità e qualità di cibo, prodotta dallo stomaco, favorisce il compito degli altri organi; la generosità, l'esserci del fegato e della cistifellea si occuperà della digestione dei grassi. Ogni accadimento fisiologico è il risultato dell'energia Eros che investe la

funzione e la spinge ad accadere, a sprofondare in altro da sé... a donarsi.

Amore è un elemento trasformatore che spinge oltre la fissità, come esodo permanente – migrazione, ogni organo - funzione che senza di lui cercherebbe di dominare, è in grado di spingere, quindi, anche oltre da un io chiuso in se stesso che crede di essere tutto. Noi possiamo muoverci con le nostre funzioni nel *symballein*: quando il segno e la sostanza coincidono, quando la realtà e l'apparenza hanno lo stesso senso, l'attività di funzioni diverse risulta complementare. Oppure saremo nel *dyaballein*, nel separato: qualche funzione, con arroganza, cercherà di esprimersi al posto di tutte le altre, di essere più delle altre, non sarà vissuta una complementarità tra gli elementi di un corpo ma rivalità e competizione; quel corpo imparerà ad usare una delle potenzialità come se fosse l'intero, saranno veicolate su questa tutte le energie del corpo, anche quelle delle funzioni vissute come non autorizzate; così si strutturano le dipendenze: mangio al posto di tutto, bevo, gioco, compro in maniera ossessiva.

Jung ci indica come l'essere umano entra in rapporto con se stesso e con la realtà esterna attraverso quattro funzioni (in ogni individuo ne prevale una): il pensiero, l'intuizione, la sensazione ed il sentimento. Attraverso queste noi facciamo esperienza del mondo ed è indifferente - per il loro accadere - se l'amore, l'Eros partecipi o no. È un errore credere "capace di amare" una persona guidata dalla funzione sentimento: è gentile ed amichevole, piacevole la compagnia, ma non avrà messo il cuore nella relazione. Possiamo affermare che tutta l'infelicità del mondo scaturisce dalla incapacità di esprimere a pieno i sentimenti verso il prossimo, perché i sentimenti implicano anche i moti dell'animo, a volte ritenuti inaccettabili dalle norme dell'io: qui entra in gioco "come" le funzioni sono state autorizzate ad esprimersi negli anni della formazione della personalità. Ma solo Eros mette in connessione veramente, crea un orgasmo cellulare, una spremuta cellulare affinché ogni cellula di quella funzione, di quell'organo, doni tutto di sé e le nostre forze interne biologiche, con tutta la loro carica - anche psichica - siano attivate: così vale anche per il legame tra noi e gli altri, uomo - donna, figli - genitori. Oggi è sostenuta una educazione al trattenere - non dare - controllare - diffidare che prepara poi lo sprecare (pensiamo alla non accoglienza, alla difficoltà ad invitare e poi quanto cibo viene gettato!). O Eros è attivo, accade, attiva, dà energia o è un Eros invalido con un animus ed un' anima invalidi; senza amore non c'è un processo di individuazione sufficiente. Nei sogni, che possiamo considerare un grande teatro nel quale i singoli attori interpretano le nostre parti psichiche, possiamo vedere, leggere come le funzioni si relazionano con Eros, in una sorta di psicoterapia notturna, dove Eros fa da intermediario tra le divinità e le mette in contatto, crea relazione tra le forze psichiche delle funzioni. Il sogno è la rappresentazione scenica delle forze psichiche delle funzioni: lì è espresso l'atteggiamento utile all'esplicarsi del biologico. Nei sogni di persone in gravi difficoltà vediamo come nulla sia "in relazione" con nulla o solo attraverso atti aggressivi. La mancanza di Eros si esprime con difficoltà nei rapporti personali; si vedono individui che nella migliore delle ipotesi non riescono a farsi sentire nei rapporti - come partner, come genitori, come amici; la mancanza di connessione è la mancanza

di a-mors: Eros ed Agape. E dove non c'è amore subentra il potere ed il desiderio di manipolare all'interno e nella relazione; la conseguenza sarà il disagio o la malattia come evento fisiologico inevitabile. In persone con difficoltà importanti, vediamo come la manipolazione, il controllo, il raggio, l'avidità iniziano ad invadere il campo e sostituiscono l'Eros.

Gli innamorati sono presi l'uno dall'altro o dal pensiero di... "sono immersi nel" non sentono il chiasso così come quando facciamo una cosa con passione, siamo immersi e nulla ci può disturbare.

Noi possiamo essere nel *Symballein* o nel *dyaballein*: nella sincronicità tra le funzioni del corpo che dialogano e si rispettano o nella separazione e nella competizione tra di loro che si controllano e ne risultano danneggiate.



Quintessenza di Aureliano Livaldi, cm 24x14, matita su carboncino, 2015. Immagine: Aureliano Livaldi

Per il rispetto è necessario l'amore verso la diversità, dare valore alla diversità. La diversità è la matrice della vita; servono elementi diversi per il crearsi di una molecola, così per una cellula. La diversificazione delle funzioni crea organi per il corpo dei viventi. Solo da due individui diversi nasce una nuova vita. La diversità degli individui arricchisce la comunità per la relazione civile e nella relazione con l'ambiente. Oggi risulta difficile accogliere ed integrare la diversità; i motivi sono molteplici, voglio solo sottolineare che per accogliere il diverso senza timore di essere sopraffatti è necessaria una identità forte e definita. Oggi il percorso di crescita e di identificazione da cui è stata esclusa la funzione Amore, risulta incerto e questo porta ad una identità labile dell'individuo e della comunità.

Amore quindi è premessa, funzione indispensabile per guardare dentro se stessi, acquisire la conoscenza di sé che è la conoscenza di Dio, come era scritto nel tempio



di Apollo a Delfi; nell'atto d'amore, l'umano ed il divino si incontrano, e si compenetrano. Amore è necessario anche per conoscere in modo profondo, con l'occhio della mente, in modo visionario, superando le certezze e gli schemi del razionalismo che è lontano da quella concretezza che dà senso alle cose; non è la registrazione passiva di una esperienza, ma una forma di energia creativa: oltre il vedere c'è il guardare che è vedere in profondità; le visioni cancellano la tenue linea di separazione tra il noto e l'inconoscibile, rendono visibile il non visto, mettono in luce la faccia nascosta della verità. O accettiamo un continuo movimento interiore, più profondo e sentito possibile o se lo evitiamo, nel corpo si creano squilibri: o siamo nel vento o ci troveremo nella tempesta.

Come diceva il Manzoni - nella Colonna infame - "Meglio agitarsi nel dubbio che riposare nell'indifferenza"

Che cosa è noia per il corpo? Quella disaffezione dolorosa da una realtà esperita come priva di significato e le è proprio il disinvestimento oggettuale.

I comportamenti ripetitivi, che scaturiscono dall'arroganza di una funzione sulle altre, mettono il corpo nella condizione di utilizzare sempre le stesse energie; le altre funzioni non trovano spazio nella vita e qui arriva la patologia... la tristezza, la depressione, la patologia d'organo. L'individuo sperimenta un restringimento del campo di azione, questo comporta un limite nell'utilizzare l'ossigeno che è, a livello chimico, il "symballein" dell'entusiasmo a livello psichico. L'esito risulta una separazione degli obiettivi perseguiti dalle funzioni e dal reale bisogno di quel corpo.

Le potenzialità delle funzioni sono gestite con le modalità apprese negli anni della formazione della personalità. Le funzioni "accadono" nel nostro diventare adulti, ma il modo di nutrirle, quindi di farle vivere, risulta improntato dalla famiglia e dalla società.

Oggi vediamo come l'uomo islamico distrugge il vivente con attentati e come l'uomo occidentale agisca con condizionamenti: entrambi risultano vittime dei falsi dei e da entrambe le culture il corpo - tempio è profanato, abitato da altro, giunto ad essere una spelonca di ladri.

Kafka dice che "la vera tragedia non è quando si ha paura del buio ma della luce". Possiamo aggiungere che la paura del buio in realtà è paura di quello che potrebbe emergere dal buio.

Negli anni della formazione della personalità costruisco valori, ideali, aspettative, ma se gli atteggiamenti, cioè come accudisco i miei bisogni, non riconoscono i miei veri talenti, ne scaturisce delusione, perdita, spinta a... e si arriva al nulla, all'assenza di sentire... quindi all'attesa... alla frenesia.

La noia, la nausea, la frenesia, spingono verso le dipendenze, verso le droghe.

Questo accade quando il dono che è in noi, non implica e non diventa impegno; nell'etimologia dei termini impegno e dono è contenuto il termine "gabel - dono".

Dio pose l'uomo nel giardino dell'eden perché lo coltivasse e lo custodisse. La casa corpo è il primo dei doni da custodire che all'uomo sono stati concessi.

La malattia è misconoscere il talento e lasciarsi scivolare nell'abulia; da qui possono scaturire la tentazione, la superbia, l'orgoglio, l'onnipotenza... senza essere capaci di aderire alla realtà di una funzione rispetto alle altre o di un individuo verso gli altri.

Vivente è participio presente: o siamo viventi o non siamo nella vita. Vivente significa esserci nel momento. Mentre io sono con il pensiero nel passato e nel futuro, i ladri - nel mio tempio o nella mia spelonca - rubano il mio presente.

## KORE ALL'UNIVERSITÀ DELL'ETÀ LIBERA DI FOLLONICA (GR)

L'offerta per la partecipazione all'anno accademico 2015/16 consiste in tre incontri.

**LUNEDÌ 11 GENNAIO 2016 ORE 16:30**

*"Il femminile: percorso evolutivo per l'espressione dell'animus"*

Conduce Angela Lussu, insegnante e counselor ecobiopsicologico.

**MERCOLEDÌ 13 GENNAIO 2016 ORE 16:30**

*"Dell'Amore e della Noia"*

Conduce la presidente Daniela Cecchi, psicologa-psicoterapeuta esperta psicosomatica.

**GIOVEDÌ 14 GENNAIO 2016 ORE 16:30**

*"Matrimonio via di individuazione"*

Conduce la dott. ssa Viviana Nacchi, psicologa-psicoterapeuta esperta in psicosomatica.

# I SABATO DI KORE... METTI IN CIRCOLO IL TUO DONO

I seminari mensili a tema "I sabato di Kore... metti in circolo il tuo dono" sono un contributo importante; consistono in una lezione magistrale e creano anche l'occasione, per il gruppo, di confronto e di relazione feconda. Gli aspetti culturali approfonditi e letti in chiave psicosomatica sono utilizzati per comprendere la vita e le funzioni che la consentono, per indagare la verità che è sul corpo: siamo sempre "bisognosi" di conoscere per rispettare la vita. La sede degli incontri e le date potrebbero subire variazioni per coordinarci con altri eventi culturali in città.

**I SEMINARI SI TENGONO NELLA SEDE DELL'ASSOCIAZIONE SALVO ALTRA INDICAZIONE**

## SABATO 10 OTTOBRE 2015 ORE 16

*"Perché ci ammaliano? Il corpo al centro"*

Conduce il seminario ed introduce il percorso la presidente Dott.ssa Daniela Cecchi

L'incontro si terrà al museo del Magma, nella sala dei Fantasmì, in occasione degli eventi della "Notte visibile della cultura"

## SABATO 14 NOVEMBRE 2015 ORE 16

*"La malattia come richiamo al cuore dell'uomo che grida un significato: suggestioni tratte dagli appunti di viaggio di un medico omeopata"*

Conduce il Dottor Stefano Benvenuti, medico ed omeopata

## SABATO 12 DICEMBRE 2015 ORE 16

*"Alimentazione come esperienza evolutiva di consapevolezza e conoscenza di noi stessi e dell'ambiente"*

conducono la consigliera Kore Eleonora Volpi ed il Dottor Sergio Tognarelli, medico e psicoterapeuta

## SABATO 23 GENNAIO 2016 ORE 16

*"La relazione corpo - mondo, nella dialettica di salute e malattia"*

Conduce la Prof.ssa Angela Fabbri, laureata in lettere.

## SABATO 13 FEBBRAIO 2016 ORE 16

*"Raccontare storie per raccontare il mondo: la cura del nostro pianeta"*

Conduce Monica Paggetti, counselor ecobiopsicologico, coordinatrice circolo LaAV di Follonica.

## SABATO 12 MARZO 2016 ORE 16

*"Corpo e mente: vivere la conoscenza. Lavori in corso"*

Conduce la Sott.ssa Viviana Nacchi, psicologa, psicoterapeuta

## SABATO 9 APRILE 2016 ORE 16

*"Dal consenso al bisogno: le ragioni del conflitto"*

Conduce Angela Lussu, counselor ecobiopsicologico

## SABATO 7 MAGGIO 2016

*I luoghi dell'anima*

Visita guidata alla ricerca di luoghi che si presentano come occasione per approfondire e leggere con una prospettiva nuova luoghi nuovi o già conosciuti dove sono custodite testimonianze delle espressioni culturali dell'animo umano.

*Giardino di Ninfa*

Dichiarato monumento naturale della Repubblica italiana, nel comune di Cisterna di Latina, è un tipico giardino romantico, all'inglese, creato dal 1921 nell'area dei ruderi della scomparsa cittadina medioevale di Ninfa, con piante e fiori provenienti da tutto il mondo che possono crescere qui per un microclima particolare. In un momento in cui il rapporto dell'uomo con la natura attraversa un momento così delicato, questo giardino ci parla, ci educa, ci incanta.

*Sermoneta, Cisterna di Latina*

Uno dei borghi medioevali meglio conservati d'Italia; le sue origini sono in età preromana, le sue fortune sono legate alla famiglia Caetani che vi eresse un imponente castello dove hanno soggiornato re e pontefici; il borgo si sviluppa intorno al castello e racconta arte e cultura.

*San Paolo fuori le Mura a Roma*

Una delle quattro basiliche papali e giubilari, la più grande dopo san Pietro. Si erge nel luogo della sepoltura di San Paolo secondo la tradizione. Lo stile è una architettura paleocristiana del IV secolo, ricostruita a partire dal XIX sec. È luogo di pellegrinaggi da sempre, è sede di una Abbazia Benedettina e rientra nella lista dei patrimoni dell'umanità dell'Unesco dal 1980.

## SABATO 21 MAGGIO 2016 ORE 16

*"Dal segno al simbolo: la fisica dell'Anima"*

Conduce il dott. Diego Frigoli, psichiatra, psicoterapeuta, presidente dell'Associazione Nazionale di Ecobiopsicologia e direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia ANEB con sede a Milano. L'incontro si terrà nella sala Tirreno, via Biccocchi n°53, Follonica (GR).



# GIORNATE DI FORMAZIONE IN PSICOSOMATICA

## I LABIRINTI DELLA VITA

La coscienza e la realizzazione della propria identità è fin dall'antichità al centro dell'interesse umano. La ricerca e la riflessione in ambito antropologico e psicosomatico, ci informano di come in molte culture antiche e moderne, tale ricerca utilizzi come strumento di apprendimento il Labirinto: luogo di cammino dove ricercare se stessi.

Il labirinto è una "forma" che assume aspetti concreti e materiali nella Natura, nel corpo dell'uomo, nelle produzioni artistiche e nella mitologia.

L'EcoBioPsicologia, che da anni studia il simbolo e l'analogia, riconosce nel labirinto uno dei simboli fondamentali dell'Evoluzione.

Dalla lettura del mitologema del Labirinto si giunge ad illuminare i labirinti del corpo narrati nell'arte, nelle fiabe, nel mito. La vita rivela ed esprime labirinti biologici - la fisiologia - così come labirinti psichici - i percorsi di vita - Il mitologema del labirinto è metafora assoluta del senso della vita: l'eroe punta al processo ermeneutico come al proprio fine; il viaggio verso il centro, la nostra origine, ci permette di cogliere aspetti della nostra unicità donati dalla vita; nel viaggio di ritorno, la nostra anima, si rivela arricchita da ciò che ha acquisito e da ciò che ha espresso. Il labirinto condensa in sé una verità celata, in quanto indicibile... minacciosa... non ancora fruibile...

Conduce la Dott.ssa Daniela Cecchi, psicologa, psicoterapeuta, esperta in psicosomatica.



*Il Labirinto, matita su cartoncino, 2015, di Aureliano Livaldi.  
Immagine di Aureliano Livaldi.*

## SACRO E BIOLOGICO

### Un percorso alla ricerca della verità

Una indagine sulla relazione tra ciò che nel corpo vi è di "bisogno biologico", come aspetto fenomenologico dell'istinto, come energie legate agli organi, da esprimere, da utilizzare ed il sacro, inteso anche in termini religiosi: osserviamo come dalla modalità del biologico possono scaturire indicazioni per la salute, l'etica, le religioni.

Conduce la Dott.ssa Daniela Cecchi, psicologa, psicoterapeuta, esperta in psicosomatica.



*Sacro e biologico, matita su cartoncino, 2015, di Aureliano Livaldi.  
Immagine di Aureliano Livaldi.*

## Dall'ASINO D'ORO di Apuleio "AMORE E PSICHE": UN PERCORSO DI A-MORS ATTRAVERSO GLI AMORI DELLA VITA

La donna esce con Psiche dalla condizione di amante notturna, di compagna inconsapevole dell'uomo, rappresentata dalla Venere. Divenuta cosciente di sé entrerà in rapporto con il maschile con un diverso principio d'amore; la donna moderna post femminista si dibatte ancora per trovare una via al femminile nella attuazione del proprio sé, nella attivazione dell'archetipo che Psiche rappresenta, nell'integrazione del tratto animus, senza aspettarsi autorizzazioni dalla società patriarcale.

Conduce la Dott.ssa Daniela Cecchi, psicologa, psicoterapeuta, esperta in psicosomatica.



*L'asino d'oro, matita su cartoncino, 2015, di Aureliano Livaldi.  
Immagine di Aureliano Livaldi.*

# I LABORATORI DI KORE

## LABORATORIO "PERCORSO DI EDUCAZIONE PSICOSOMATICA"

Seminari e laboratori interattivi realizzati in quattro incontri o in due intere giornate, per l'individuazione delle funzioni sul corpo e degli aspetti psicosomatici di quelle: è possibile educare l'individuo a conoscere la malattia come espressione di disagio del corpo. I sintomi sono il messaggio che il corpo esprime: ci raccontano come quello utilizza le energie, le potenzialità che ha a disposizione, quanto è capace di dare loro vita.

La lettura dei sintomi in chiave psicosomatica è una forma di prevenzione che contiene informazione. Quando il medico ha diagnosticato una malattia è necessario che, oltre alla terapia che agisce sul biologico, sia indicato al paziente anche il disagio che sta vivendo, espresso dal corpo con quei sintomi: l'individuo sarà così aiutato a restituire alla vita le energie che il suo corpo è stato costretto a investire nella patologia.

Negli attuali bisogni di salute dei cittadini si rivela un'emergenza negata: la diagnosi psicosomatica.

Non si tratta di prendersi carico dei disagi psicologici che scaturiscono da una patologia, come si cerca di fare, anche se molto modestamente, di fronte a patologie gravi, ma di individuare quali funzioni psichiche sono inibite o tradite, insieme a quelle biologiche: quale disagio si esprime contemporaneamente al sintomo.

Una Educazione Psicosomatica è indispensabile al singolo individuo per individuare la sincronicità tra disagi e malattie, per una gestione del corpo che rispetti gli aspetti biologici, psichici e spirituali che lo comprendono come persona; lo è ancora di più per coloro che oltre alla gestione di sé hanno affidata, per ruolo o per professione, la gestione, anche parziale della vita, dell'educazione, o della salute di altri o la gestione del territorio.

### I° LIVELLO

*4 incontri sul tema: "Diagnosi psicosomatica: emergenza sociosanitaria"*

- Perché ci si ammala?
- Disagi e patologie espressi dalla funzione respiratoria;
- Disagi e patologie espressi dalla funzione della pelle;
- Disagi e patologie espressi dalla funzione digestiva;
- Progettualità del sintomo;

Esercizi di percezione corporea per la consapevolezza; il respiro: i polmoni che respirano, la pelle che respira, lo stomaco che respira... il corpo respira.

### II° LIVELLO

*4 incontri sul tema: "Arrendersi al corpo, alla natura, alla vita"*

- Itinerari patologici: come e dove va ad esprimersi il conflitto
- La verità è sul corpo.
- Identificazione: Sé e falso sé.
- Libertà e dipendenza.
- Dipendenza e potere.
- Cibo e amore: nutrimenti per anima e corpo.
- Livelli di energia bioenergetici sul corpo, lettura ed individuazione dei blocchi.

Esercizi di percezione corporea per la consapevolezza: il

corpo che respira, esercizi per la percezione del cuore e del

flusso di energia e di calore che da questo giunge a tutto il corpo.

### III° LIVELLO

*4 incontri sul tema: "Funzioni ed identità"*

- Il male e la malattia come espressione della vita, messaggi attraverso i quali la vita ci parla di sé.
- Coscienza d'organo e consapevolezza.
- Animus ed Anima.
- Dall'innamoramento all'amore.
- Traduzioni e tradimenti.
- Ambiguità, ambivalenza, ritmo.
- Male e malattia come tempo e luogo di guarigione.
- La vita è comunicazione
- La comunicazione nel corpo.
- La comunicazione nella relazione.
- Fusione senza confusione.
- Sogno e Bisogno.

Esercizi di respirazione e radicamento per attivare la

presenza e quindi la consapevolezza di ciò che accade nei

luoghi delle funzioni vitali, i più accessibili al contatto:

vedo, sento, sono presente.

Conduce la dott.ssa Daniela Cecchi, psicologa,

psicoterapeuta, esperta in psicosomatica.

# I LABORATORI DI KORE

## **LABORATORI DI TECNICHE PSICOCORPOREE**

Ogni evento del quotidiano attiva nell'individuo una quantità di energie che possono essere espresse, quindi liberate, o trattenute sul corpo e somatizzate con disfunzioni e sintomi. Possiamo imparare a percepire le diverse parti del corpo e rilassarle per riportarle al loro funzionamento naturale. Il movimento ed il respiro esprimono attraverso il corpo l'unità dell'essere umano con la natura e con la vita; rivelano il mondo interiore e possono diventare strumenti di crescita personale.

Il corpo è espressione della persona: il nostro corpo è sempre intrecciato con la nostra anima in modo da formare un'unità. Il corpo è arpa dell'anima.

Ogni laboratorio è concepito come percorso di consapevolezza ispirato agli insegnamenti dello Yoga e della Psicosomatica Ecobiopsicologica. Sono previsti momenti teorici ed esperienziali caratterizzati dalla combinazione e successione armonica di pratiche volte a favorire la presa di coscienza corporea, l'esplorazione del respiro, il rilassamento, la distensione immaginativa.

## **SONO PREVISTI TRE LABORATORI:**

*Laboratorio "Le vie del Respiro. Respiro nutrimento di vita"*

Argomenti Trattati:

- Fisiologia e Psicologia della Respirazione;
- Stress, emozioni e respiro;
- Il contributo dell'Ecobiopsicologia;
- Il contributo dello Yoga.

In programmazione a NOV 2015

*Laboratorio "Aria, Acqua, Terra, Fuoco: l'universo in noi"*

Argomenti Trattati:

- Simbolismo dell'Aria, dell'Acqua, della Terra, del Fuoco;
- Quattro elementi e corpo umano;
- Il contributo dell'Ecobiopsicologia;
- L'esperienza dello yoga;

2016: date da definire

*Laboratorio "Menopausa: passaggio ad un nuovo modo di essere donna"*

Argomenti trattati:

- Fisiologia e Psicologia della menopausa: la lettura ecobiopsicologica;
- Il modello socioculturale tradizionale;
- Riti e miti;
- Il contributo della Medicina Complementare;
- Il contributo dello Yoga;

2016: date da definire

---

Conduce i laboratori la Dott.ssa Viviana Nacchi, Psicologa e Psicoterapeuta, Fisioterapista, Insegnante di Yoga.



# LA MIA RABBIA

## A cura di Maria Ruggero

*Con uno sguardo ho bruciato il mio intorno.  
Con un gesto ho oscurato il giorno.  
Rabbia feroce e crudele, perchè mi prendi nelle tue braccia e non mi vuoi lasciare?  
Urlo, urlo al mondo il dolore che penetra profondo nella mente.  
Con le mani annaspo alla ricerca di un appiglio,  
cerco salvezza a questa furia tremenda che non so arginare,  
brucia tutto ciò che tocca, mi ferisce e ferisce.  
Non vorrei urlare, vorrei non far male.  
Vedo scintille di fuoco che perforano il cuore, lingue velenose che inquinano il sangue,  
parole mescolate di amore e odio che feriscono e non vorrebbero farlo.  
Urlo, la disperazione infinita di non essere capita.  
Urlo, la disperazione di non riuscire a capirmi.  
Mi nutro del mio stesso corpo per non perire.  
Nutro e gonfio le membra per non riconoscermi.  
Tutto mi dà dolore.  
Tutto è nulla.  
Non sono più padrona del mio essere  
e in una altalenante commedia,  
stanca, stremata, attendo e...  
svanisce la mia rabbia.*

La rabbia è un'emozione forte, che carica di energia, di forza, di coraggio, di decisione, porta all'azione e acceca la vista.

In balia di essa si può essere capaci di fare o dire cose pericolose, perdere il controllo di noi stessi, fa paura; è provocata da un'ingiustizia, una frustrazione, dal non essere capiti, dall'essere umiliati, derisi, non considerati.

Mi arrabbio quando credo che qualcuno mi fa del male volontariamente.

Tutti la sperimentano, si va da uno stato emotivo forte o ad un furore, ad impazienza, irritazione.

Parla di noi, esprime i nostri bisogni, è un meccanismo di protezione, una reazione d'insoddisfazione per un bisogno negato.

La rabbia che si è vissuta nell'infanzia, dalle prime cure materne, alla relazione con il padre, i fratelli e l'ambiente...

La rabbia che il bambino è incapace di esprimere, viene rimossa e il rimosso riemerge in una relazione adulta.

Le donne più di altri vengono educate a non esprimerla, viene insegnato loro ad essere brave bambine, a non essere aggressive, a non essere, cioè ad essere solo quello che gli altri vogliono vedere.

È la famiglia che insegna a non esprimerla e come risultato non la sappiamo gestire.

*“C'è una storia dietro ogni persona, c'è una ragione per cui loro sono quel che sono. Loro non sono così perchè lo vogliono. Qualcosa nel passato li ha resi tali e alcune volte è impossibili cambiarli”*

( Sigmund Freud )

Con la rabbia espressa si intensifica l'aggressività e non aiuta a risolvere le situazioni ma semmai a peggiorarle e a sentire un malessere più grande.

Quando diventa l'emozione dominante nella vita quotidiana delle persone, può avere effetti negativi sulla vita fisica e psichica, e compromettere una buona relazione personale e relazionale.

Può portare a suscitare altre emozioni quali tristezza, colpa, paura e impedire un adattamento della persona al suo contesto sociale.

Allora bisogna chiedere l'intervento di un esperto che possa aiutare nella gestione di questa emozione.

Bisogna rendersi consapevoli che arrabbiarsi non serve a nulla, ma che serve imparare a gestirla e scoprire cosa la scatena, trovando dei modi giusti per evitarla.

Se si nega viene fuori come un vulcano, se si reprime si somatizza nel corpo con malattie come emicrania, male allo stomaco, depressione, psoriasi, bulimia e tanto altro.

Se si esterna provoca sensi di colpa. Una soluzione è imparare a gestirla, ad usare le energie che la nutrono, analizzarla... prima di essere noi usati da lei; è importante non considerarla negativa ma trasformarla in energia positiva, è un requisito indispensabile per cambiare.

Ma come? Concedersi una pausa, un po' di tempo personale per le proprie passioni, trovare un rito, un mandala, per me è stato scrivere, ma può essere tutto; basta creare... passeggiare, dipingere, studiare, fare l'uncinetto, cucinare, riunirsi insieme ad altre donne, come si fa nella sede dell'associazione Kore...

Così aiuta;

*“Trasformo la rabbia in forza, la forza in passione, la passione in amore, l'amore in delusione, la delusione in rabbia. E ricomincio”*

(da Anonimo)

Termino con questa poesia di Fernando Pessoa “Di tutto restano tre cose: la certezza che stiamo sempre iniziando, la certezza che abbiamo bisogno di continuare, la certezza che saremo interrotti prima di finire. Pertanto dobbiamo fare dell'interruzione un nuovo cammino, della caduta un passo di danza, della paura una scala, del sogno un ponte, del bisogno un incontro”.

Diventare consapevoli ed imparare ad ascoltare la rabbia ci rende liberi di assumere le nostre responsabilità e di prenderci cura di noi stessi.



# IL BISOGNO DEL PASSATO E LE STORIE CHE CI FANNO BENE

*A cura della Dott.ssa Elisabetta Giorgi (Archeologo)*

È un istinto naturale per l'uomo sapere da dove viene, chi e che cosa c'era prima di lui.

Noi Italiani siamo circondati dalle tracce del nostro passato e forse a volte non ci rendiamo conto di come questo bellissimo scenario sia parte del nostro essere: dai grandi monumenti al piccolo borgo rurale, dalle opere d'arte ai nostri cimeli di famiglia, tutto parla del nostro passato e disegna in qualche forma una vera e propria carta di identità per ciascuno di noi.

È come se vivessimo in un grande museo a cielo aperto, in cui ogni singolo reperto racconta un pezzo della nostra storia ed è quindi anche un oggetto del nostro presente.

Certo, a volte non è un museo semplice da visitare: il paesaggio in cui siamo immersi è in continua trasformazione e gli oggetti e le tracce talvolta si nascondono o si mimetizzano, tanto che alla fine non riusciamo più a vederli.

Se nella vita hai scelto di fare l'archeologo, hai sempre sul naso degli occhiali speciali che ti permettono di mettere a fuoco cose che a occhio nudo non si percepiscono.

Ecco che anche un semplice campo coltivato può raccontarci chi siamo e da dove veniamo.

Ma ci vogliono quegli occhiali, che altro non sono se non la capacità di osservare e leggere con occhi attenti ciò che ci circonda per poterlo poi trasformare in un racconto da condividere con chi ha voglia di ascoltarlo.

Costruire un ponte tra il passato e la contemporaneità è ciò che mi piace di più del mio lavoro.



*Vista del sito di Vignale dall'alto in una foto di P. Nannini.*

Non ho mai pensato che l'archeologia fosse quella della TV, avventurosa e rischiosa. La dimensione dell'avventura per me sta nel riuscire a comunicare ciò che scopro e capisco del nostro passato alle persone, ai grandi come ai piccoli. Il rischio che corro ogni giorno è quello di non riuscire a interessare le persone e a spiegare loro che

viviamo in un paese straordinario, che il nostro patrimonio ha bisogno di affetto e cure, perché così come lo abbiamo ricevuto da chi ci ha preceduto, lo dovremo anche lasciare a chi verrà dopo di noi. Non solo avendolo ben conservato, ma anche avendolo compreso e vissuto come una bella esperienza intellettuale e umana che ci abbia arricchito e fatto crescere nella consapevolezza di noi stessi.

Ecco a che cosa serve l'archeologia! Non a celebrare il culto feticistico del passato, ma a mettere in contatto gli uomini del presente con quelli del passato attraverso ciò che essi ci hanno lasciato e a rendere questo rapporto qualcosa di vivo e di significativo per la nostra società.



*La comunità di Riotorto e gli archeologi alla scoperta del loro territorio. Foto di Elisabetta Giorgi.*

“Voi ci raccontate le storie di cui noi abbiamo bisogno”.

È questa, senza ombra di dubbio, la frase più bella che mi sono sentita dire di recente.

Mi piace perché ci sono dentro le parole “raccontare”, “storie” e “bisogno”.

Le prime due sono più semplici da mettere in relazione con gli archeologi; sono loro alla fine che riescono a tirare fuori dalla terra delle storie sotto forma di oggetti, edifici, tracce più o meno visibili e sono ancora loro che riescono a ricostruire un quadro di “come andarono le cose” a partire da questi indizi, scrivendo di fatto una storia che non è sempre assolutamente vera, ma spesso molto possibile.

La parola “bisogno” è invece quella che più delle altre mi ha colpito, perché esplicita il bisogno di storie e in particolare di storie dal nostro passato, per capire chi siamo, dove affondano le nostre radici, quanto arrivano lontano, per sentirci dentro un quadro più grande in cui anche ciò che a volte non riusciamo a spiegarci acquista un significato, per accorgerci di quanta strada abbiamo fatto per arrivare fino qui e di colpo sentire addosso quella grande responsabilità di essere solo l'ultimo momentaneo anello di una infinita catena di storie, di uomini e di cose.



Stiamo sperimentando tutto questo in un progetto che si chiama per l'appunto "Uomini e Cose a Vignale" ([www.uominiecoseavignale.it](http://www.uominiecoseavignale.it)), in cui noi archeologi dell'Università di Siena abbiamo pensato di impostare il nostro lavoro di ricerca su un sito di grandissimo interesse scientifico in una dimensione di archeologia pubblica, condivisa e sostenibile.

Il sito in questione si trova al km 235 della SP 39 ex SS 1 Aurelia, nel territorio comunale di Piombino (LI); apparentemente è un campo come tutti gli altri, disteso ai piedi delle colline ricoperte di vigneti e oliveti di proprietà dell'Azienda Agricola Tenuta di Vignale.

In realtà sotto a quel campo giacciono addormentate delle storie che cerchiamo pazientemente di risvegliare con il nostro lavoro che è cominciato ormai oltre dieci anni fa, quando, in seguito ad alcune arature pesanti praticate per l'impianto di un nuovo vigneto, vennero fuori dalla terra i primi resti di strutture antiche.



La comunità stretta intorno al mosaico. Foto di Elisabetta Giorgi.

Undici campagne di scavo hanno portato alla scoperta di un grande insediamento che nasce in prossimità della Via Aurelia intorno alla metà del II secolo a.C. e continua a vivere, attraverso una serie di trasformazioni, fino almeno al VI-VII secolo d.C.

Si susseguono, nel tempo, l'impianto di una fattoria e poi di una grande villa che faceva capo probabilmente a un ricco proprietario; nel I secolo d.C. una parte di questa villa venne ristrutturata per divenire il nodo di una rete di strutture di servizio dislocate lungo le grandi vie consolari in cui i funzionari dello stato romano potevano trovare alloggio e riparo durante i loro spostamenti. Si tratta di un insediamento con una vita molto lunga a motivo probabilmente della sua posizione strategica, lungo una via di grande comunicazione e nelle immediate vicinanze dell'antica laguna di Falesia, che costituiva una importante via d'acqua verso il mare aperto e una ottima risorsa economica per l'allevamento del pesce.

Ancora nel IV secolo d.C. nella villa di Vignale vive un proprietario facoltoso che fa decorare una grande sala da banchetto con un bellissimo pavimento che è al momento uno dei mosaici più estesi e qualitativamente rilevanti di questa epoca nel panorama italiano.

Il mosaico venne più volte restaurato, indicando una lunga fase di utilizzo della sala da banchetto e, forse, anche la

sua evoluzione in qualcosa di diverso che per adesso non siamo in grado di precisare meglio, ma che poté avere qualcosa a che fare con le prime trasformazioni in senso cristiano di questo insediamento. L'iconografia del tappeto musivo nel suo complesso è infatti ancora in corso di studio, ma è già possibile rilevare una significativa commistione di elementi pagani e cristiani che appaiono di grande interesse per studiare i fenomeni di cristianizzazione delle campagne nell'epoca successiva al IV secolo.

Nel V secolo continuano ad arrivare a Vignale stoviglie e lucerne prodotte in Africa, a testimoniare ancora una certa rilevanza economica del suo proprietario. Le attestazioni più tarde sono quelle relative a una vasta necropoli che va a occupare alcune parti della villa evidentemente ormai abbandonata; gli unici elementi di una datazione ancora preliminare sono forniti da alcune fibbie recuperate al di fuori delle sepolture, ma appartenenti con ragionevole certezza a corredi funerari, che si datano al VI-VII secolo d.C.

Per diversi anni, in questo sito straordinario abbiamo svolto il nostro lavoro come in molti altri luoghi in cui ci è capitato di lavorare. Poi, mano a mano che il potenziale informativo di Vignale cresceva -e aumentavano quindi le storie che eravamo in grado di ricostruire - siamo entrati in contatto con la comunità di Riotorto e il progetto di ricerca si è trasformato in un progetto di archeologia pubblica.

Questo significa concretamente che condividiamo la programmazione e la realizzazione del progetto con la comunità locale che non è soltanto destinataria di azioni di comunicazione, ma partecipa attivamente e in modo propositivo alle diverse fasi di attuazione.

## LO SCAVO DI VIGNALE (LI)

*Lo scavo di Vignale sarà aperto e visitabile nel periodo:*

**14 SETTEMBRE - 11 OTTOBRE 2015**

Il progetto Uomini e Cose a Vignale si può seguire su:

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

[www.facebook.com/uominiecoseavignale](https://www.facebook.com/uominiecoseavignale)

<https://twitter.com/vignalelab>

[www.youtube.com/UominieCoseaVignale](https://www.youtube.com/UominieCoseaVignale)

La presenza del gruppo degli archeologi e la possibilità di entrare, attraverso di loro, in contatto con il proprio passato - che non si era altrimenti in grado di leggere e decodificare - ha reso la ricerca archeologica un servizio per la comunità, qualcosa che non è un elemento accessorio, ma che soddisfa un bisogno, quello di risalire alle proprie radici, riconoscersi come gruppo in un passato comune e ritrovare in esso la propria identità.



*Un particolare del mosaico scoperto a Vignale nel 2014.  
Foto di Elisabetta Giorgi.*

È stato essenzialmente attraverso le iniziative organizzate insieme alle insegnanti della scuola primaria di Riotorto che gli archeologi e la comunità sono diventati amici: i bambini, attraverso il racconto dell'esperienza fatta insieme a noi, ci hanno portato nelle case, nei luoghi di lavoro, al supermercato e per strada; dietro di loro sono arrivati i genitori, i nonni e le associazioni del territorio. L'interesse e la cura per i resti di un passato comune ha messo in moto un meccanismo di scoperta e costruzione dell'identità culturale, in cui i singoli acquistano consapevolezza del proprio patrimonio culturale e si identificano in esso; essi si riconoscono in un passato che appartiene a tutti, riattivando il senso di comunità, innescando l'istinto di protezione verso il proprio patrimonio (vedere per credere: <https://www.youtube.com/watch?v=zB6WCei8WQw>) e generando dinamiche partecipative e un diffuso benessere che nasce dall'interazione con il proprio passato come gruppo.

Ecco che il nostro lavoro di mediatori tra passato e presente si è spogliato dei panni con cui spesso ci veste la TV - quelli di Indiana Jones per intenderci - e viene riconosciuto come qualcosa di piacevole, ordinario e utile, non "il lavoro che tutti avrebbero voluto fare da bambini", ma un lavoro che può contribuire alla crescita umana.

Ecco spiegata la frase "Voi ci raccontate le storie di cui abbiamo bisogno".

Tutto acquista profondità, spessore, significato, colore, intensità, consapevolezza. Mi piace pensare che la conoscenza del passato possa generare tutto questo e per l'esperienza fatta fino ad oggi posso dire che questo percorso di crescita come singoli e come comunità non solo è possibile, ma è anche il migliore risultato che da archeologi possiamo augurare ai nostri progetti.



## GLI OBIETTIVI DELL'ASSOCIAZIONE KORE

Negli ultimi anni del Secolo, ciò che ha dominato nella Cultura come eredità del Pensiero Cartesiano-Newtoniano è stato incrinato dall'energia innovativa scaturita dalla nuova Fisica, la Meccanica Quantistica e la Teoria della Relatività. Ne è scaturita una revisione dell'idea che l'Uomo ha dell'Universo e del proprio rapporto con esso riportando la Fisica alla sua essenza, in quanto il termine deriva da una parola greca che significa "lo sforzo di scoprire la natura essenziale di tutte le cose". L'apporto della fisica moderna ci conduce in una direzione dove la visione del Mondo non si discosta dalle concezioni delle Filosofie Occidentali e del Misticismo Orientale: in questa ottica le scoperte scientifiche dell'Uomo sono in armonia con le sue aspirazioni spirituali e con la sua fede religiosa. Il rapporto Uomo- Universo si è andato via via descrivendo in termini di relazione e non più in termini di frammentazione in nome della specializzazione. La nuova visione della scienza che ne è scaturita si presenta come "Scienza della Complessità", il mondo naturale è un mondo di varietà e complessità infinite; un sistema astratto di pensiero concettuale, come il Pensiero razionale, non potrà mai essere sufficiente per descrivere o comprendere da solo questa realtà nella sua complessità in quanto si basa su discriminazioni, astrazioni e classificazioni dell'intelletto che sono sempre relative ed approssimate. La mente intuitiva ha il compito di subentrare a quella razionale e di integrare, per armonizzare le visioni e produrre chiarificazioni che fanno progredire la Scienza. Affinché la mente intuitiva possa lavorare su una visione complessa della realtà, è necessario che la conoscenza dell'individuo si basi su una visione olistica, dove il mondo oggettivo non è più e mai separato dalla nostra Psiche. Gli scienziati stanno tentando di raccogliere in una visione globale tutte le infinite reti informative che definiscono i fenomeni naturali. Una cultura della complessità implica la conoscenza di tutte le produzioni culturali dell'Uomo, sia scientifiche che umanistiche ed una concezione dell'Olistico non ristretta come quella che, applicata all'uomo, si limita a considerare l'organismo umano un sistema vivente i cui componenti, soma e psiche, sono in relazione, ma una concezione olistica dove si riconosca l'organismo vivente come parte integrante di sistemi maggiori come l'ambiente fisico e sociale, con i quali esso intrattiene una continua interazione, dove il soggetto è modificato ma anche è in grado di modificare in profondità. Nel rapporto Uomo- Natura un percorso di Educazione Psicosomatica propone in termini nuovi la dialettica che li contraddistingue, dove

non si privilegia né l'uno né l'altra, ma la loro relazione. Questa dimensione può considerarsi un rinnovato Umanesimo, può aprire l'Individuo, la Società, la Cultura, la Religione stessa verso un nuovo Rinascimento in cui la Psiche, il Corpo e la Spiritualità riscoperte nell'Individuo, diventano i paradigmi di una analoga riscoperta degli stessi nella società per un confronto costante e continuo della relazione fra l'evoluzione biologica (percorso di natura) e l'evoluzione culturale e spirituale (percorso dell'uomo). In una logica sistemica totale, il percorso che ci proponiamo è il passaggio dalla cultura della globalizzazione alla cultura della totalità, dell'Ecumenismo. La mediazione per una cultura dell'Ecumenismo sarà la logica del simbolo che in questa prospettiva ci pone oltre il segno per aprirci alla ricerca del rapporto con la totipotenzialità degli Archetipi. Per quel che riguarda l'Uomo, la dimensione centrale da individuare, è il tema del sé e delle sue consapevolezze. Per l'Associazione Kore è di riferimento culturale e metodologico l'Ecobiopsicologia, disciplina che si propone di studiare in chiave scientifica la relazione che intercorre fra l'uomo ed il mondo che lo circonda. L'uomo rappresenta il termine ultimo di sviluppo che lega in modo inscindibile i regni minerale, vegetale ed animale, l'Ecobiopsicologia indaga la possibilità da parte dell'Uomo di visitare, con la coscienza di adesso, gli aspetti archetipici della Vita, sedimentati nel corpo come istinti e rintracciabili nella Psiche come immagini. In questa ottica, l'Associazione Kore si pone come finalità specifica un impegno di Educazione Psicosomatica, intesa come educazione alla gestione consapevole del proprio corpo nella relazione con gli altri e con la natura. Muovendo dallo studio e dalla individuazione delle funzioni psicosomatiche nell'uomo è possibile educare l'individuo a conoscere se stesso in tutte le sue manifestazioni e a comprenderne il senso; in questo tipo di indagine la malattia si rivela come espressione di disagio del corpo: i sintomi sono un messaggio che quello esprime, è necessario imparare a leggerli, ad interpretarli secondo il senso che essi hanno. La lettura del corpo per decodificare il senso dei suoi sintomi, rappresenta una forma di prevenzione che contiene informazione, informazione utile a reintegrare nella Vita quelle energie a cui, con il nostro comportamento, abbiamo negato l'espressione e che sono divenute quindi somatizzazioni: è possibile restituire alla Vita quelle energie che sono state a questa sottratte ed investite nella malattia. Se lo sappiamo ascoltare il corpo ci racconta e ci informa: la funzione inibita o alterata nella malattia ci suggerisce il senso di questa,



quindi il disagio che stiamo vivendo, la corrispondente funzione psichica alterata. Il Centro intende essere sede di ricerca, approfondimento e divulgazione oltre che di discipline scientifiche, di discipline umanistiche come Letteratura, Filosofia, Religione, attraverso le quali l'Uomo ha espresso nei Secoli i bisogni del suo corpo e della sua Anima. A tale scopo l'Associazione si avvarrà di contributi multidisciplinari di specialisti che studiano il Mondo naturale e le discipline letterarie e umanistiche. L'Associazione si propone di operare in campo culturale, divulgativo, didattico, formativo e terapeutico attraverso idonee iniziative che verranno stabilite annualmente dal consiglio direttivo. L'obiettivo dell'Associazione è un confronto culturale con le diverse realtà presenti sul Territorio e, dunque, le iniziative saranno rivolte non soltanto ai singoli partecipanti appartenenti a tutte le fasce d'età, ma anche, e soprattutto, agli Enti quali la Scuola, le Associazioni Culturali, il Mondo della Politica e dell'Impegno Sociale. Questo sapere ci fornisce una concezione del Mondo nella quale le scoperte scientifiche sono in perfetta armonia con le aspirazioni spirituali, con la fede religiosa; il contributo della Scienza moderna alla conoscenza dimostra che quelle ritenute da sempre discipline dei bisogni dell'Anima, hanno una loro validità nel rivelare la relazione tra bisogni dell'Anima e del Corpo, sono un "serbatoio" di informazione psicosomatica a cui attingere per decodificare ciò che simbolicamente rappresentano; ci informano su ciò che dell'uomo non è esterno e manifesto, ma appare intimo e "celato" ad una modalità attuale e prevalente di approccio alla Natura ed alla Persona, basata solo su valutazione di parti e che considera il linguaggio scientifico l'unico con cui si può descrivere le Funzioni del vivente. Il corpo umano viene solitamente suddiviso nei suoi apparati e considerato degno di attenzione soltanto se questi ultimi si ammalano: quale senso e quale funzione quelli abbiano nella vita biologica ed in quella psichica, non indagato.

## DOVE PUOI TROVARCI

*Associazione Culturale ONLUS KORE*

Via Bellini n°39 – Follonica (Gr)

Tel - Fax: 0566 49100

E-mail: [koreinforma@libero.it](mailto:koreinforma@libero.it)

Pagina Facebook: Associazione Kore

La natura, in ogni forma è trattata sempre o per tamponare una disfunzione o per il suo sfruttamento, rispondendo ad una esigenza economica e culturale del momento senza valutare i danni che può comportare. Come si trascura, di fronte ad un sintomo espresso da un organo, che l'intero corpo è ammalato, è a disagio, così non si percepisce che un insediamento industriale costruito su un terreno considerato adatto, produrrà poi alterazioni nell'aria, nell'acqua e nel sottosuolo; sono modificazioni "celate", non evidenti e quindi non fruibili per decidere se ciò che quell'insediamento ci

dà è più di ciò che ci toglie: si riveleranno solo quando è troppo tardi, come un Corpo curato solo nella repressione del sintomo rivelerà poi il disagio celato e non curato con una malattia più grave. In un programma di Educazione Psicosomatica

si chiude il cerchio tra Scienza e Misticismo; quando l'uomo accoglie il contributo di tutte le discipline che esso ha prodotto per conoscersi, avrà consapevolezza di sé in ogni suo aspetto. Tra Scienza, discipline umanistiche e Religione non ci sarà più contraddizione, ma solo linguaggi diversi, ciò che in noi appare "celato" sarà manifesto. Se una Educazione Psicosomatica è indispensabile all'Individuo per acquisire le consapevolezze utili a comprendere la sincronicità tra Corpo e Anima per una gestione della Salute e della Malattia, lo è ancora di più per coloro che oltre alla gestione di se stessi, hanno per ruolo o per professione, affidata la gestione, anche parziale della Vita, dell'Educazione, della Salute di altri o la gestione del Territorio.

**L'Associazione Kore rimane disponibile ad assolvere gli eventuali diritti inevasi sulle immagini utilizzate agli aventi diritto**