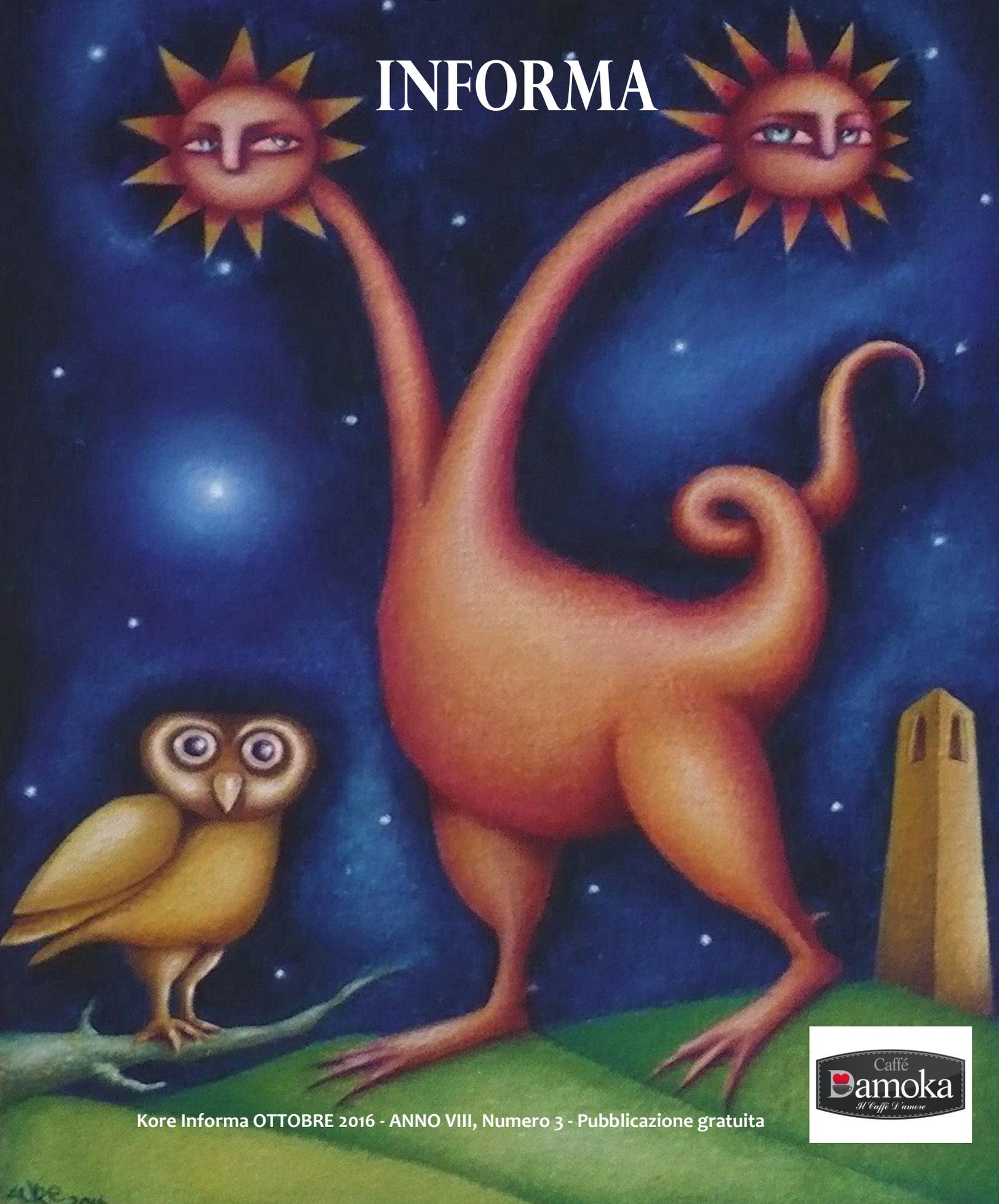
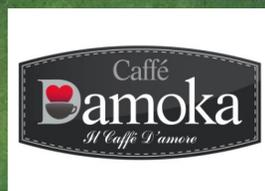


# KORE

INFORMA



Kore Informa OTTOBRE 2016 - ANNO VIII, Numero 3 - Pubblicazione gratuita





**KORE**  
ASSOCIAZIONE

---

**Kore Informa Ottobre 2016**

**ANNO VIII — Numero 3 — Pubblicazione Gratuita**  
(immagine di copertina: “Ragione e Desiderio” di Aureliano Livaldi, olio su cartoncino, cm 25x35, 2016. Immagine di Aureliano Livaldi)

---

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

**Direttore Responsabile**

Enrico Petrucciani

**Segreteria di Redazione**

Simona Borghi

**Hanno collaborato**

Andrea Benini

Miretta Pasqui

Angela Fabbri

Loretta Ricci

Daniela Cecchi

Viviana Nacchi

Maria Ruggiero

Aureliano Livaldi

**Tipografia**

Pixartprinting Spa - Quarto d’Altino VE

**Tiratura**

100 copie - Finito di stampare il 1 Ottobre 2016

**Grafica ed impaginazione**

Simona Borghi

---

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 V. Bellini, 39-58022 Follonica (GR).  
Registro Stampa del Tribunale di Grosseto al N°04 /09 - fascicolo n°471 / 09V.G.

L’Associazione Kore rimane disponibile ad assolvere gli eventuali diritti in via sulle immagini pubblicate in questo numero.

# SOMMARIO

Il vizio di voltarsi dall’altra parte.....3

*Andrea Benini*

I Sabati di Kore.....4

Ragione e desiderio..... 5

*Daniela Cecchi*

Come diventare socio dell’Ass. Kore..... 8

Tirocinio per Psicologi..... 8

Kore all’Università dell’Età Libera..... 8

Compagni di viaggio .....9

*Viviana Nacchi e Loretta Ricci*

Il Caffè incontra la cultura.....13

Dove puoi trovarci..... 13

Un cielo di stelle.....14

*Angela Fabbri*

Vita.....16

*Maria Ruggiero*

Il ritorno ..... 17

*Miretta Pasqui*

La voce e Il Dàimon.....20

I Laboratori di Kore.....21

Corsi di Yoga.....21

Giornate di formazione in psicosomatica.....23

# IL VIZIO DI VOLTARSI DALL'ALTRA PARTE

**Andrea Benini**

**Sindaco di Follonica (GR)**

Mi colpì tempo fa il saggio di un sociologo sudafricano, docente alla London School of Economics, Stanley Cohen, che si intitolava “Stati di negazione”. Affrontava un tema un po’ strano e sorprendente che lui definì il “vizio del diniego”. “I mezzi di informazione che ci fanno conoscere come mai prima d’ora quel che succede nel mondo - sosteneva - ci hanno messo in condizione di praticare un nuovo vizio che rischia di passare inosservato perché molto diffuso, senza che la sua diffusione diminuisca di un grammo la sua tragicità; questo vizio è il diniego, che consiste nel negare, nelle forme più svariate e ipocrite, talvolta persino rabbiose e risentite, la verità che non abbiamo il coraggio di affrontare”.

L’autore ricorda che negli anni cinquanta, quando a dodici anni viveva a Johannesburg, durante l’apartheid, una notte d’inverno, mentre scivolava nel suo letto riscaldato con le lenzuola di flanella, prese a riflettere perché lui era dentro al caldo e invece un nero che era al seguito della sua famiglia (che era in trasferimento per lavoro) fosse fuori al freddo, strofinandosi le mani per riscaldarsi, col bavero del cappotto rialzato. L’indomani chiese alla madre quale fosse il paese d’origine di quell’uomo nero, dove fossero sua moglie e i suoi figli, e perché dormiva al freddo. La risposta della madre fu che Stanley, suo figlio, “era troppo sensibile”. La cosa finì lì. Un bel po’ di anni dopo, Stanley ricordò quell’episodio e si chiedeva: “Ma i miei genitori vedevano quello che io vedevo, o vivevano in un altro universo percettivo, dove gli orrori dell’apartheid erano invisibili e la presenza fisica della gente di colore sfuggiva alla loro consapevolezza? Oppure vedevano esattamente quello che vedevo io, ma semplicemente non gliene importava nulla?”. Fu così che si fece strada l’idea di elaborare una sociologia del diniego,

per arrivare a capire cosa facciamo della nostra conoscenza della sofferenza altrui. E’ certamente utile domandarci come reagiamo quando al mattino leggiamo delle atrocità perpetrate in Siria o in Uganda, o delle morti dei migranti nel canale di Sicilia, o dello strazio dei profughi in fuga dalla guerra. Spesso decidiamo consciamente di evitare queste informazioni, qualche volta neppure sappiamo quanto escludiamo e quanto accettiamo. Il più delle volte assorbiamo



Andrea Benini  
Fonte: Andrea Benini

tutto e restiamo passivi. E se il diniego politico è spesso cinico, calcolato e evidente, il diniego comune è quello che si muove tra consapevolezza e inconsapevolezza, ugualmente disastroso, perché toglie ogni speranza a una possibile reazione e inversione del corso degli eventi. Talvol-

ta assume il volto laconico dell'indifferenza, e comunque può avere modalità diverse, più razionale (non riconoscendo i fatti che si conoscono), emozionale (non provare sentimenti di fronti a fatti che li sollecitano), morale (non riconoscere nei fatti alcuna valenza di ingiustizia o di responsabilità), e di azione (non agire in risposta a quanto conosciamo).



Migranti (particolare). Disegno in bianco e nero di Luca Fornari tratto da: I Diritti della Scuola, Pagine Gentili, n. 3, 1904.  
Immagine: Fondo Librario Indire - Firenze (FI)

In realtà, come sosteneva il filosofo Jean Luc- Nancy, il primo straniero è dentro di noi. Sorprese tutti, Nancy, quando chiamato in un convegno a parlare di razzismo e di etnofobia, cominciò a raccontare la sua esperienza di trapiantato di cuore. Spiegava che per rendere possibile un trapianto la medicina sa bene come sia essenziale abbassare le difese immunitarie per evitare eventuali crisi di rigetto: per consentire alla vita di continuare ad essere tale è necessario ridurre l'identità sostanziale di quella vita; è ineluttabile la contaminazione, la porosità, il meticcio. Senza questa apertura, infatti, la vita morirebbe. Lo straniero, il cuore dell'Altro, è l'intruso che non porta la distruzione, ma l'opportunità di una vita nuova.

Non solo, come rileva in un suo scritto anche Massimo Recalcati, il cuore che ciascuno porta dentro di sé, batte senza che la nostra ragione possa in qualche modo comandare o interferire. Paradossalmente il cuore che ci consente di vivere, è al tempo stesso assolutamente indipendente da ogni istanza di controllo, è qualcosa di totalmente altro rispetto alla nostra volontà. Intimità ed estraneità profondamente compenstrate.

Al di là della retorica e dei luoghi comuni, più o meno ideologizzati, penso che questa sia una grande lezione di etica politica.

## I SABATI DI KORE

*I seminari mensili a tema " I sabati 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.*

**08/ 10/16 Seminario di canto - " La voce ed il Dàimon " lo sviluppo della voce come specchio della relazione con il Profondo** - Conduce il tenore e maestro di canto Marco Mustaro. Presso Museo del Magma, Sala dei Fantasmì, in occasione degli eventi de " La città visibile Follonica " nel Comprensorio ILVA a Follonica. Orario 10 – 13 e 14,30 - 17,30

**12 /11 /16 – Seminario " Ragione e Desiderio "**

A cura della presidente Daniela Cecchi  
Sala Tirreno, via Bicocchi 53/A, a Follonica in collaborazione con l'Amministrazione Comunale e Biblioteca Comunale della Ghisa. Orario 16,00 – 18,30

**26/11 /16** - Evento per la giornata del Femminicidio in corso di preparazione e a cura della collaboratrice dott.ssa Viviana Nacchi, psicoterapeuta. L'Associazione sta collaborando per la realizzazione con la Commissione delle Pari Opportunità e con lo sportello antiviolenza. In quest'occasione sarà proiettato **il film – documentario " Stefania Noce Quello che è stato "**, 2014, Filmika scrl. Presente il regista Bibi Bozzato.

**14/01/17 Seminario " Mediare tra ragione e desiderio: storia di una esperienza di cambiamento di abitudini alimentari "** - a cura del Dr. Sergio Tognarelli, medico e psicoterapeuta

**18/02/17 Seminario - " La via della Ragione e La Libertà di pensiero: l'eredità di Ipazia**  – conduce la dott.ssa Viviana Nacchi, psicologa, psicoterapeuta, specialista in psicosomatica o Ecobiopsicologia

**04/03/17 Seminario – Professioni come vocazioni: curare ed educare secondo, Ragione e Desiderio.** Conduce Anna Maria Maestrini, mamma e laureata in Farmacia  
**25/03/17 Seminario – Sotto un cielo vuoto di stelle** – conduce la proff.ssa Angela Fabbri, laureata in lettere.

**08/04/17 Seminario - Nel cuore dell'uomo: amore e libertà** -conduce Alberto Alberti, medico, neuropsichiatra, psicoterapeuta, allievo e collaboratore di Roberto Assagioli, fondatore della Psicosintesi, didatta della scuola di specializzazione in psicoterapia psicosintetica della SIPT

**20/05/17 Seminario - L'uomo ed i suoi Simboli** - un percorso su come l'uomo costruisce il mondo e la propria dimensione spirituale ed abitativa. Un confronto tra una lettura archetipica della vita e gli aspetti concreti dell'architettura a cura del Dr. Diego Frigoli, psichiatra, psicoterapeuta, presidente dell'Associazione Nazionale di Ecobiopsicologia e direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia ANEB di Milano.

# RAGIONE E DESIDERIO

Progettualità anno 2016-2017

A cura del Presidente Daniela Cecchi

Sempre di più si sta diffondendo una filosofia - una lettura della vita - che rifiuta l'antagonismo tra mondo della ragione e mondo del desiderio, nella convinzione che una ragione correttamente intesa non possa che essere aperta e basarsi su ciò che dalla natura scaturisce, ed anche la lettura di ciò che il corpo racconta abbia da essere illuminato e mostrarsi nella sua piena ragionevolezza. Il rischio, tra queste due dimensioni, è nel luogo che divide e confonde la ragionevolezza con le lenti deformanti dell'ideologia. La vera cultura unisce, ogni disciplina scientifica o umanistica ha la necessità di non chiudersi nell'autosufficienza e di relazionarsi e confrontarsi con le altre e soprattutto con la verità che risiede nella natura e nella fisiologia degli esseri viventi, per indagare se quella scienza o quell'aspetto culturale è funzionale alla vita o è divenuto perversione, nella sua presunzione di essere separato ed autonomo. La perversione (dal latino *perversum* = stravolto) è la dimensione dell'innaturale secondo Dante, della gente ingannata, di conseguenza dell'allontanamento dall'etica, la disciplina che ci indica come rispettare i veri bisogni. Il regno della ragione e della logica umana è la filosofia. Aristotele (384-322 a.C.), uno dei padri di questa disciplina tesa ad illuminare il senso della vita, considera la logica fondamentale, per indicare il procedimento comune a tutte le scienze in quanto tali; il *ragionamento deduttivo* intende ricavare tutte le verità particolari da principi primi universali ed intuitivi che non consentono contraddizioni tra le verità che esprimono. Nell'Etica la felicità è considerata come il fine dell'azione umana, felicità che si può raggiungere con l'esercizio dell'attività razionale. La ragione implica un atteggiamento umano di apertura alla realtà ed alla sua positività. L'etimologia dei termini ci apre sempre a verità profonde e la parola *desiderio* (latino *de - sidus*: lontano dalle stelle) significa

letteralmente "mancanza di stelle", essere privati delle stelle...tanto da scatenare una ricerca appassionata ...a riveder le stelle. Il desiderio consiste in un impulso che giunge all'io, diretto alla contemplazione o al possesso di un oggetto esterno o interno. Le stelle sono simbolicamente le energie dentro di noi, le potenzialità da integrare, le costellazioni interiori che ci definiscono.

Anche il filosofo Kant (1724 -1804) afferma che il corpo è luogo di desideri e considera quella che egli definisce *ragion pura*, la facoltà che contiene i principi di tutte le conoscenze a priori, totalmente indipendente dall'esperienza. La verità è nel corpo e nella natura - affermiamo noi - e possiamo solo umilmente e lentamente illuminarla, ma esiste già, la verità ci supera e ci precede. Anche la *ragion pratica* secondo Kant è in noi come la facoltà che contiene i principi a priori della morale, determinando la volontà ad agire.

In una gestione rispettosa dell'individuo è possibile attivare, gestire, realizzare i desideri con ragionevolezza, anzi è la ragionevolezza a spingerci ed a guidarci nell'individuarli e nel realizzarli.

Oggi si sente parlare in maniera inflattiva di verità - le tante, troppe verità insabbiate negli avvenimenti sociali - troppo poco di verità che dà direzione alla vita e che esiste a monte degli avvenimenti che da essa dovrebbero essere guidati.

Si sente il bisogno di verità che diano senso alla vita, come quelle narrate dai miti, come quella che si rivelò ai Magi davanti al figlio di Dio, di fronte a quel miracolo della vita, alla sacralità dell'incarnazione. I Magi si presentavano come i sapienti ed i potenti del tempo e con umiltà e senza preconcetti arrivarono alla verità rivelata ... il bambino. E' l'umiltà - non l'ambizione - che permette di andare sempre oltre nella coscienza, nei sentieri assegnati ad ognuno di noi, nei percorsi che possono consentire di restituire

re veramente alla vita tutto quello che la vita in noi ha deposto, di seguire la nostra stella: di giungere così ad essere puri di cuore, poveri di spirito... perché tutto è stato restituito alla vita.

Nel percorso di vita molti vedono la stella, come i Magi, pochi la seguono: è facile essere distratti dalle infinite luci che si accendono attorno al nostro percorso e che ci aiutano nella presunzione di efficienza, stabilità, autonomia. La dipendenza dalla presunzione di essere fuori dalla necessità di relazione tra le nostre parti interne, così come dalla relazione con i nostri simili, ci costringe a vivere in una costante sudditanza a schemi socioculturali che umiliano la nostra essenza divina ed il nostro sé.

L'Ecobiopsicologia, disciplina eccellente nel panorama delle scienze della complessità, ci ha illuminato e formato alla lettura della vita in tutti i suoi aspetti, strettamente in relazione e bisognosi di rispetto. Nella realtà la verità è, e ci possiede, non la possediamo. E' più grande di noi. Possiamo perseguirla, cavalcarla ...o resettarla (siccome non

ci è comoda), e sostituirla con ciò che decidiamo noi. Molte sono le tentazioni che vengono incontro e provano a sedurci. La tentazione - " la luce sono io" - vuole insinuare che io possa stabilire ciò che è verità e ciò che è male, senza relazionarmi, senza lasciarmi fecondare. E' necessario porsi davanti alle cose, guardare la realtà con la voglia di capire senza l'orgoglio di avere la verità in tasca; senza la tentazione, tipica degli atteggiamenti ossessivi, di modificare la realtà e senza la presunzione di decidere che cosa è bene escludendo che ci sia un bene altro. E' importante stare davanti alle cose con la necessaria curiosità conoscitiva e la fiducia che il senso, il bene c'è, e quindi val la pena avventurarsi per intuirlo e conquistarlo. Ognuno ha la responsabilità di se stesso e di indicare ai figli come almeno cercare ed intravedere un modo buono di vivere: chi si nutre di beni piccoli e non desidera altro, prepara la morte del desiderio, la morte del cuo-

re. Il cuore è capace di desiderio grande, infinito, che la realtà con i suoi stimoli attira, stana.

La vita basata sugli schemi porta alla lotta ed alla competizione, si concentra sulla scarsità e sull'oggetto del competere. La vita, invece, è abbondanza. Il Sé di ognuno è l'infinito deposto in noi: con questo, che è l'origine di tutte le nostre ricchezze, è necessario collegarsi, senza competere per ciò che è fuori di noi e che scambiamo per un nostro desiderio.

La verità eccede il pensiero, ci raggiunge con quello che abbiamo davanti, ma è sempre tanto di più, si allarga continuamente; gli archetipi, con la loro specificità per ognuno di noi - i doni assegnateci - hanno tutta l'esistenza per parlarci e per essere integrati. La realtà, con la verità e le leggi insite nella vita ci attrae, comunica con noi attraverso il desiderio; sta a noi, al nostro libero arbitrio viverla o no. Libertà è la capacità di aderire alla verità che è in noi. Già Pilato si chiedeva - ironizzando davanti a Gesù - "quale fosse la verità." Oggi ancora di



Nebula di Aureliano Livaldi, olio su tela, 100x150 cm, 2016.

più le molteplici verità confondono ... Gesù non risponde a Pilato, lo considera inutile, perché la verità è davanti a lui: " Io sono la via, la verità, la vita, " parole che affermano che tutto è nell'individuo.

Riconoscere e condividere la verità è indispensabile per comunicare, altrimenti si crea la Torre di Babele, il mito che narra come l'uomo, quando non è più in dialogo con se stesso, con i propri bisogni e desideri, giunge a non comprendersi più con gli altri. Quando ognuno è perso nella propria carestia dell'anima, non esiste più il comune sentire, quei valori che scaturiscono dalla verità implicita nella natura. Siamo tutti in relazione, il tradimento del nostro desiderio si riversa sugli altri: la verità o la menzogna che ognuno esprime, investe il mondo. Spesso si cerca la verità come salvezza nel nuovo ... nell'altro; quello che noi percepiamo come nuovo è una piega di noi; perché la piega non diventi una piaga nella nostra esistenza, abbiamo la possibilità di incontrare l'altro in noi e

fuori di noi, come nuovo. Che cosa rende nuovo il soggetto o l'oggetto? E' la funzione amore, che punta all'eterno ed è opposta al consumo della novità. Oggi siamo pieni di oggetti per soffocare la mancanza, per non sentirla. La depressione accompagna la vita anche dei giovani, c'è tanto godimento senza desiderio.

Agostino ( 354 – 430 ) aveva fatto del desiderio il fondamento della propria filosofia e teologia, avendo sentito vibrare in sé ogni desiderio umano; ha svolto il proprio cammino di ricerca della verità - in quanto tale comprende per Agostino la ragionevolezza - come inquieta peregrinazione verso un luogo, una dimensione dove trovare risposta. Il desiderio è infatti come l'Eros, l'archetipo che ha in sé la mancanza dell'amato, si mette in cammino, accetta la lotta... diventa Agape, amore corrisposto. L'uomo oggi sente profonda attrazione verso l'esperienza del desiderio, ma ne ha paura; vorrebbe limitare i desideri, censurarli e ne diventa schiavo. I *de – sidera* fanno percepire all'uomo una spinta a compiersi, a realizzarsi in qualcuno o qualcosa che ancora non possiede, ma sente anche il timore del compiersi, la possibile inadeguatezza delle proprie risposte.

Il cuore è pieno di cose buone, di “ desidera, ” quindi, si può rinascere dopo aver tradito il proprio dio, dopo aver tradito il cuore, cioè tutte le potenzialità che la vita ci ha assegnato e che ci permettono di aprirci in maniera illimitata al trascendente ? Sì perché la verità attiva e comprende l'amore: i doni in noi ci interpellano e ci mettono davanti alla responsabilità. Il desiderio mette in movimento per nascere di nuovo, ed ogni volta che ci colleghiamo con le stelle (i sidera in noi), usciamo dal buio della nostra vita a “ riveder le stelle “ dopo ogni percorso di trasformazione e di integrazione dei doni assegnati alla nostra esistenza. Come Dante al termine di ogni cantica, usciamo a riveder le stelle. Le stelle sono la meta finale di ogni Cantica, il motivo ideale che lega il poema e lo innalza costantemente verso la meta; ogni periodo buio, se lo affrontiamo come un dono della vita ed una opportunità per aprirci ad altro, il nostro panorama di consapevolezza sul senso della vita si amplia... finalmente riusciamo a *vedere* che implica uno scoprire in profondità, è una strada che va al cuore senza passare dall'intelletto, non ha bisogno di luci e lampade ma di quegli occhi spalancati -

della contemplazione. Il senso della vita, la connessione con il trascendente ci spinge al futuro ed a non accontentarsi; senza futuro ed obiettivi il presente è vuoto di senso. E' inferno, luogo di separazione, limite, assoggettamento a situazioni senza senso, inconsistenti. “ Lentamente muore chi diventa schiavo delle abitudini ” ci ricorda Neruda. Si può uscire dalla torre, dal labirinto, dal giardino stregato o rimanere nella cecità della selva oscura. Tutti siamo chiamati ad una Vita Nova (Dante 1292 ), la vita è trasformazione ed integrazione; di che cosa? Di quei particolari de – sidera che sono stati scelti per noi, attraverso la funzione amore! Il nostro corpo è quell'opera d'arte che ci è stata assegnata, non roviniamola dando la responsabilità alle circostanze ed al destino. Molti sono i percorsi emozionali e culturali che attivano le verità insite nella vita.

Gli archetipi accadono sempre, si dispiegano nella storia, si attualizzano ...storia e simbolo si mettono insieme nell'accadere della vita e nei linguaggi con cui le dimensioni della vita si possono raccontare: la Cultura che racconta la Natura, per illuminare il senso della vita ed indicarci la via del ben – essere.

Molti i simboli che ci guideranno nei percorsi, in quel viaggio spirituale verso la consapevolezza di sé, verso l'*individuazione*: quel processo unico ed irripetibile di avvicinamento dell'io con il Sé, per uscire dalla selva oscura e ridurre – integrandola - la nostra parte ombra. Il termine individuo ( dal latino in – privativo e dividius ) significa indivisibile, unico, singolare, e si distingue dal termine *persona* che nel pensiero junghiano indica la maschera portata sulla scena della vita.

Nelle attività dell'associazione molti saranno i percorsi dove ha rilievo l'integrazione delle potenzialità *anima ed animus*. Gli aspetti culturali che risvegliano e rendono capaci di sognare, ricordano che anche il male può essere un percorso verso il Sé: la carestia dell'anima raccontata nelle fiabe può attivare il desiderio; simboli come il drago ci possono condurre attraverso una lettura simbolica ed ecobiopsicologica della necessità, a volte dolorosa ma sempre intensa, di attraversare le dimensioni dei 4 elementi, aria – acqua- terra – fuoco.

Il pensiero alchemico sarà utile ad accompagnare verso una peculiare ri – visitaione di percorsi che hanno lo stesso senso, in tempi moderni.

La funzione cuore - Eros ed Agape - sarà indagata per illuminare la vera necessità di ogni funzione, regalandoci una diversa intensità nel vivere ed una relazione connotata da una *educazione sentimentale* dove Eros consente di immergersi nelle funzioni e di

armonizzarle.

L'individuo consapevole dell'accadere delle proprie funzioni caratterizzate da soma- psiche – spirito vitale, vedrà la vita dispiegarsi in una mappa dell'anima che è il proprio corpo. Quando in noi viene la tentazione di occuparsi solo di emergenze di cui la realtà sociale ci inonda, e sembra che altri luoghi di volontariato siano più utili della cultura, ricordiamoci che nel Sé, nel corpo, è il destino dell'uomo ed il destino del mondo: la luce della coscienza determina la gestione di ogni aspetto della società.

Può essere interessante anche portare avanti un percorso teso a sperimentare le origini del territorio, con un progetto che abbia un aspetto di rete, di crogiuolo di pensieri e di attività divergenti e multidisciplinari nell'ambito della creatività, con progetti che si caratterizzano con un nutrimento reciproco. Potrebbe essere una ricerca del "Genius Loci" da cui scaturisce la dimensione dell'immaginario nell'evocazione delle esperienze vissute e delle potenzialità del luogo.

E' nostro desiderio collaborare con tutte le associazioni del territorio che si spendono per donare luce.

## 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: € 15,00**

**Si raccolgono le iscrizioni presso la sede dell'Associazione in Via Bellini, 39 a Follonica (GR), oppure contattando la volontaria Antonella Camici: Cell. 3332937193.**

## 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 anni sono già avvenute 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 ATTIVITA' 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**

E' 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. Info: tel. e fax: 0566/49100, e-mail: [koreinforma@libero.it](mailto:koreinforma@libero.it)

## KORE ALL'UNIVERSITA' DELL'ETA' LIBERA

L'offerta per la partecipazione all'anno accademico 2016– 17 presso i locali dell'Università a Follonica (GR) presso l'AULA MAGNA, Ex Officina Cilindri Comprensorio EX ILVA, (dietro l'angolo sinistro del Teatro Leopolda) e consiste in tre incontri (orario 16:30-18:30):

- 1. GIOVEDI' 12 Gennaio 2017 "Corpo e Mente: vivere la conoscenza ... lavori in corso.**  
*Conduce la dott.ssa Viviana Nacchi, psicologa-psicoterapeuta, esperta in psicosomatica;*
- 2. MERCOLEDI' 18 GENNAIO 2017" Perché ci ammaliamo ? Il corpo racconta "**  
*Conduce la presidente Daniela Cecchi, psicologa – psicoterapeuta esperta psicosomatica;*
- 3. LUNEDI' 6 FEBBRAIO 2017 " Dal consenso al bisogno: le ragioni del conflitto "**  
*Conduce Angela Lussu, insegnante, counsellor ecobiopsicologico.*

# COMPAGNI DI VIAGGIO

## Viviana Nacchi e Loretta Ricci

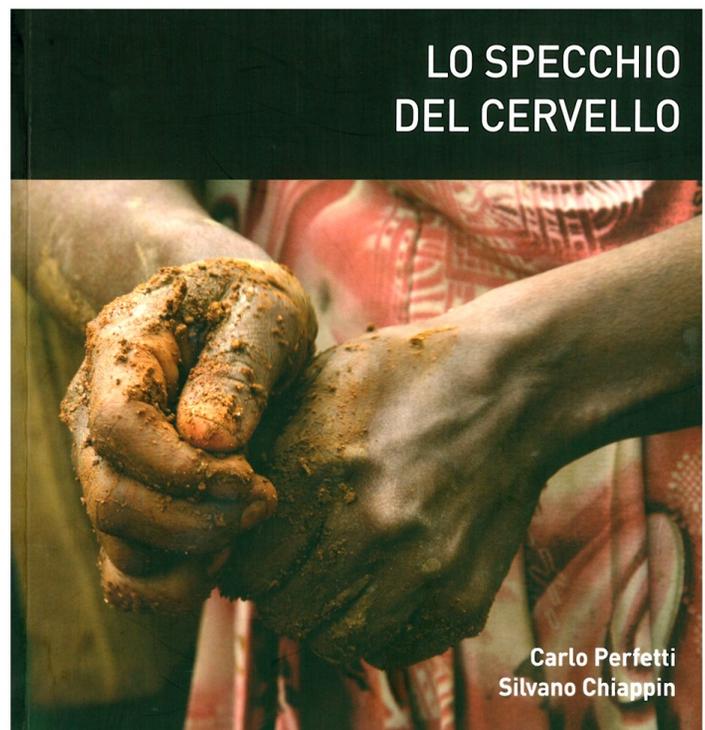
*In questo periodo di cambiamenti turbolenti c'è bisogno di coraggio per andare oltre il dolore, di vitalità per affrontare gli eventi, di saggezza per aprire il tesoro della conoscenza, di impegno per la creazione di valore, ma anche di intuizioni, di sogni, di speranze, di emozioni per andare verso l'Amore ad ogni livello. Molti individui hanno ricevuto il dono di esprimere tutto questo: poeti, cantanti, filosofi, narratori, scienziati, artisti, attori, sono i nostri **compagni di viaggio** ai quali è importante rendere omaggio per nutrire le nostre anime attraverso ciò che è stato espresso dalle loro.*

**Carlo Cesare Perfetti**, medico chirurgo, neuropsichiatra, Riabilitatore e Ricercatore di fama internazionale. Nasce a Massa, in Toscana, nel 1940, si laurea e specializza all'Università di Pisa, dove giovanissimo diventa professore, e qui, negli anni 60, inizia il suo percorso professionale come neurologo. Ben presto si avvicina al mondo della Riabilitazione, fondando e dirigendo la Scuola per Terapisti della Riabilitazione della Regione Toscana a Calambrone (Pisa). La sua produzione scientifico-disciplinare è iniziata intorno agli anni 70 e la sua storia, da molti definita quasi "avventura" si è snodata attraverso diverse tappe costellate anche da tante lotte contro ostacoli derivanti sia dalla cultura medica dominante, che dalle differenti vedute tra riabilitatori, che hanno comportato conseguenti diversi livelli delle aspettative sul recupero dopo lesione sia del sistema nervoso centrale che periferico.

Carlo Perfetti getta le basi per un approccio riabilitativo nuovo, che tiene conto dei contributi delle Scienze di base e di una visione olistica dell'Uomo. La Riabilitazione è vista non più solo rivolta al miglioramento delle capacità contrattili del muscolo ma è intesa come una esperienza di apprendimento in condizioni patologiche, pertanto il sapere riabilitativo non può non tener conto che "chi si muove ha uno scopo, sta attento a determinate cose, ha già

*vissuto certe esperienze, e che tutto questo è determinante per l'organizzazione del movimento a tutti i livelli, dal muscolo alla corteccia cerebrale"* (Perfetti e Chiappin, 2009). L'agire riabilitativo dovrà allora tener conto di processi cognitivi quali linguaggio, attenzione, memoria, capacità di anticipazione la cui elaborazione costituisce la base della conoscenza intesa come una interazione dell'uomo che agisce con il mondo per soddisfare determinate necessità biologiche o cognitive.

Nasce un primo gruppo di lavoro che nel corso degli anni ha approfondito la ricerca in Riabilitazione secondo queste direttrici per il recupero sia degli aspetti definiti motori che per problemi relativi a di-



Lo specchio del cervello, Carlo Perfetti, Silvano Chiappin, Grafiche Turato Edizioni, Rubano (PD), 2009  
Immagine: Associazione Kore

sturbi del linguaggio. In quella prima fase (sembrava impossibile, anche soltanto come impostazione teorica), nasce una nuova riabilitazione che si pone come obiettivo il massimo recupero possibile concesso dalla lesione.

Viene fatto riferimento costante e puntuale quanto avviene nel cervello come attività di conoscenza piuttosto che limitare gli interessi del lavoro riabilitativo alla contrazione muscolare, alla attività riflessa o alla evocazione di componenti automatiche e stereotipate del linguaggio.

Controllo Sequenziale Progressivo é la denominazione che definiva l'approccio riabilitativo proposto; approccio caratterizzato da importanti elementi innovativi quali:

- ⇒ riferimento ai parametri comportamentali (attenzione, percezione, intenzionalità)
- ⇒ messa in discussione della netta separazione tra sensibilità, movimento e linguaggio
- ⇒ utilizzo di una ipotesi Percettiva
- ⇒ uso del linguaggio nella interazione terapeutica col malato.

Nel 1986, in seguito agli ostacoli del potere politico che in quegli anni decretarono la chiusura della Scuola di Calambrone e gli impedirono di continuare a lavorare e studiare, Carlo Perfetti si trasferisce a Schio, in provincia di Vicenza, dove assume l'incarico di Primario presso la Sezione di Recupero e Rieducazione Funzionale. Anche in questa nuova sede si forma un vivace gruppo di studio tra terapisti e medici che approfondisce la ricerca connessa a questo nuovo modo di intendere l'agire riabilitativo.

L'approccio fino ad ora definito Controllo Sequenziale Progressivo prende un nuovo nome: Esercizio Terapeutico Conoscitivo (ETC), in riferimento alla Teoria Cognitiva della Riabilitazione a cui l'approccio si ispira.

Lo studio e la pratica dell'ETC consentono l'approfondimento di alcuni principi fondamentali della Teoria Cognitiva:

- ⇒ Il Corpo è inteso come superficie recettoriale somestesica in grado di costruire, attraverso il suo frazionamento, informazione ai fini della conoscenza del mondo.
- ⇒ L'Azione, nella sua estensione linguistica e motoria, è intesa come un processo intenzionale attivato dal sistema uomo che agisce in un determinato ambiente con determinati scopi. In sintonia con quanto affermato dalle Scienze della Complessità, l'Azione è qui riconosciuta creatrice di conoscenza: "ogni cono-

scenza è azione e ogni azione è conoscenza" (Maturana e Varela, 1987). L'azione, secondo questa visione, è interpretata come "(...) lo studio di processi messi in atto da un sistema che interagisce con l'ambiente secondo le proprie necessità" (ivi).

- ⇒ Il Problema conoscitivo che viene proposto al soggetto da riabilitare ha per oggetto l'interazione del corpo con il mondo. Esso è progettato dal riabilitatore per mettere il sistema-Uomo nella necessità di modificarsi, quindi frazionarsi, per conoscere.
- ⇒ L'Ipotesi percettiva assume il ruolo di strumento essenziale nella struttura dell'esercizio neurocognitivo. L'ipotesi percettiva viene elaborata dal malato in funzione del problema conoscitivo da risolvere. E' proprio l'elaborazione dell'ipotesi percettiva e il tentativo di sottoporla a verifica che permette l'attivazione di processi cognitivi dai quali deriva il raggiungimento delle modificazioni attese e il recupero della funzione lesa.
- ⇒ Costruzione di una rappresentazione (immagine) dell'Azione.

In breve tempo il Servizio di Recupero e Rieducazione Funzionale diretto da Carlo Perfetti diventa meta di soggiorni di studio e di tirocinio per molti terapisti e medici provenienti non solo da tutta Italia, ma anche da numerose altre nazioni.

Nascono importanti collaborazioni con realtà estere come la Clinica Neurologica di Innsbruck, il Karolinska Institutet di Stoccolma, la Koch School of Allied Health and Medical Profession in Giappone. Nascono nuove cellule di studio in diverse realtà italiane e continuano i rapporti con il gruppo originario di Pisa.

Nel 2011, per il sopraggiunto pensionamento, Carlo Perfetti si trasferisce a Villa Miari di Santorso (VI) dove il Comune, l'ASL e la Regione Veneto istituiscono il Centro di Riabilitazione Neurocognitiva affiancato dal Centro Studi. Il Professor Perfetti assume il ruolo di Direttore Scientifico del Centro Studi.

La ricerca sul campo (le palestre di Riabilitazione), lo scambio continuo tra i gruppi di studio che si vanno costituendo in diverse realtà territoriali, il continuo

confronto con altre Discipline Umanistiche e Scientifiche, conferiscono nuovo vigore allo sviluppo dell'ETC.

Il nuovo paradigma della teoria neurocognitiva della riabilitazione verso cui si sono orientati gli ultimi studi di Carlo Perfetti e Collaboratori, considera che *“L'esercizio terapeutico conoscitivo si basa sul ritenere che l'impegno di conoscere e la costruzione della conoscenza possono rappresentare strumenti di riorganizzazione del sistema lesa e che l'impegno a conoscere, con tutte le sue componenti, da quelle pedagogiche a quelle biologiche, sia importante per modificare il SNC e l'organizzazione di tutto il sistema vivente”* (Perfetti, Pieroni, 2011). Nel trattamento riabilitativo, sia questo del movimento o del linguaggio, diventa pertanto fondamentale tener conto anche di questi elementi:

- ⇒ confronto tra azioni
- ⇒ ogni azione fa parte della storia del soggetto che agisce
- ⇒ lo studio della conoscenza deve partire dalla concretezza del conoscere
- ⇒ l'esercizio terapeutico è una azione artificiale
- ⇒ tutte le fasi del percorso riabilitativo devono tenere presente il riferimento alla realtà.

Carlo Perfetti è recentemente tornato a vivere in Toscana, dove, tra le altre cose, ha collaborato con l'Associazione Briciole di Massa partecipando ad iniziative volte all'approfondimento dello studio dei comportamenti dell'uomo. Proprio per la sua visione dell'uomo e del recupero, ha da sempre instaurato efficaci collaborazioni con neurofisiologi, filosofi, linguisti, psicologi, antropologi, poeti ed altri ancora, profondamente convinto della necessità dell'adozione di ottiche diverse, del confronto tra di esse, della ricerca delle loro relazioni per giungere alle conoscenze necessarie per comprendere l'Uomo, la sua relazione con l'ambiente, e per meglio orientare ogni attività riabilitativa.

La sua attività di ricerca si è concretizzata in oltre duecento pubblicazioni, alcune delle quali tradotte in inglese, tedesco, spagnolo, francese, giapponese, lituano e greco.

Ma in questa sede ci occuperemo di un testo che nasce dal fortunato incontro tra il pensiero scientifico di Carlo Perfetti e le immagini del fotografo Silvano Chiappin che esprimono la profondità dell'intuizione perfettiana stessa. Il risultato è quello di un libro bello, interessante, un libro di scienza: **“Lo specchio del cervello”**(Grafiche Turato Edizioni, Rubano (PD), 2009).

Il testo è un susseguirsi molto intenso di parole, immagini e suggestioni che ci raccontano l'Uomo e la sua interazione col mondo attraverso le mani, le mani del malato, le mani del riabilitatore, le mani dell'artista, le mani di ogni persona.

L'ipotesi sostenuta da Carlo Perfetti è che *“Nulla accade nella mente che non possa essere ritrovato nella analisi delle attività della mano, ma anche viceversa”* (Perfetti e Chiappin, cit). Sostanzialmente è attraverso le mani che possiamo organizzare un rapporto significativo con il mondo.

*“... parlare di mano vuol dire infatti parlare anche, e soprattutto della mente, cioè della capacità di sentire, pensare, provare e soprattutto vuol dire tentare di rappresentare assieme alla mano anche il rapporto corpo-mente che sta alla sua base. .... La mano è molto di più di una serie di strutture anatomiche anche se estremamente raffinate: la mano è la mente”* (ivi).

Si sta da tempo diffondendo tra gli studiosi dei diversi ambiti disciplinari l'idea, già anticipata da anni da Carlo Perfetti, che non ci sia separazione netta tra mente e corpo, piuttosto si intendono questi come due aspetti di una stessa unità interattiva; l'attuale direttrice di studio sembra orientata comprendere come, i due aspetti di corpo e mente, convivano e determinino, in ognuno di noi, un preciso modo di esistere, di interagire con il mondo in un determinato momento di vita.

La mano è mente, la mano è cultura, la mano è conoscenza, la mano è libertà, come ci racconta Carlo Perfetti. *“il sistema uomo, come tutti i sistemi, è costituito da tanti elementi. Questi sono collegati tra di loro da relazioni che entro certi limiti risultano variabili in conseguenza delle operazioni svolte dal sistema stesso.*

*E' proprio la variabilità di queste relazioni che permette l'apprendimento, l'adattamento alle mutate*

*condizioni del mondo esterno e l'adeguamento alle diverse situazioni.*

*Di fronte alla stessa situazione e allo stesso oggetto lo stesso individuo può comportarsi in maniera diversa, cioè può atteggiare la sua mano (e con essa tutto il corpo) in diverse posizioni a seconda del rapporto che gli fa comodo assumere con quell'oggetto in quella situazione. Sono le richieste che derivano dalla necessità di interagire con il mondo esterno, con la loro variabilità, spesso imprevedibile, che guidano il sistema uomo a regolare, spesso in maniera del tutto nuova, le relazioni tra i diversi elementi che lo costituiscono" (ivi)*

Se così stanno le cose, e le cose stanno così, il Riabilitatore neurocognitivo dovrà tenere conto anche degli aspetti emotivi ed affettivi che caratterizzano le azioni nelle quali la mano è coinvolta, e che considerare il modo di vedere e di agire nel mondo da parte del soggetto da riabilitare.

La mano possiede una ricca dinamicità delle sue attività motorie ed una raffinata sensibilità che la rendono particolarmente atta ad esprimere, a fare, a conoscere, a comunicare, a creare. La modalità dell'agire umano, tipicamente comunicativa, è strettamente influenzata dalla cultura e dal modo di vedere il mondo del soggetto. La mano ha anche una grande valenza espressivo-comunicativa della interiorità del soggetto: con le mani diciamo chi siamo, ci presentiamo, comunichiamo, diciamo come ci sentiamo, cosa si muove dentro di noi. **Pensiamo ad esempio alle sensazioni così diverse che possiamo sperimentare durante una semplice stretta di mano.**

Le mani sono ciò che consente agli esseri umani di agire nel mondo, di distruggere e creare, di sperimentare e di innovare. L'uomo, attraverso l'esercizio della mano crea qualcosa di nuovo. Non avremmo altri strumenti se non avessimo le mani. Tutti gli strumenti di cui l'uomo dispone, richiedono l'effettuarsi di movimenti più o meno raffinati sia della mano che di tutto il corpo al fine di poter raggiungere i loro risultati.

L'argomentare del testo evidenzia in modo molto chiaro che la finalità fondamentale della mano è la interazione conoscitiva. Fin dall'inizio della vita di ciascuna persona il toccare con le mani è il padro-

-neggiare la realtà. Il toccare, e quindi il conoscere, è carico di affettività. La mano entra in contatto con il mondo, lo esplora, lo elabora, lo trasforma, e così facendo diventa strumento di conoscenza in quanto costruisce significati.

*"Costruire significati sta a significare che le informazioni non sono contenute, già pronte, all'interno della realtà, ma che vengono derivate dal tipo di interazione, cioè dal rapporto che si instaura, anche attraverso i movimenti della mano, tra il sistema uomo e il mondo" (...) La mano può fare ricorso al suo movimento per conoscere gli oggetti del mondo, non solo, ma anche il proprio corpo, ed il corpo degli altri. Questa attività può essere ritenuta la più importante per lo sviluppo dell'uomo. Molti studiosi infatti ritengono che il corpo dell'uomo e la sua mente vengono riorganizzati in continuità per tutto il corso della vita proprio attraverso la attività di interazione che il corpo, e la mano in particolare svolgono nei confronti dell'ambiente. Sarebbero le informazioni che vengono costruite attraverso questo contatto che plasmano il sistema uomo intervenendo sulla plasticità dei tessuti ed in particolare su quello del Sistema Nervoso Centrale" (ivi).*

Gli elementi considerati nei diversi capitoli del libro assumono un valore di rilievo soprattutto per il Riabilitatore neurocognitivo sia quando è chiamato ad intervenire per il recupero delle capacità perse in seguito ad una lesione che colpisca il Sistema Nervoso Centrale, sia quando la lesione è a carico degli apparati muscolo scheletrici periferici. Se consideriamo l'identità tra mano e mente, in entrambi i casi, come scrive Carlo Perfetti, *"non si potrà fare a meno di coinvolgere nell'esercizio programmato per il recupero la partecipazione della mente sotto forma di processi cognitivi, di intenzionalità, di esperienza cosciente, di rappresentazione. ... non ha senso agire per recuperare in qualsiasi modo la forza muscolare, o la possibilità per una articolazione di essere mossa liberamente. ... se la funzione fondamentale della mano è rappresentata dalla conoscenza del mondo che circonda l'uomo, è evidente che l'esercizio non potrà non tener conto del fatto che il miglior modo per coinvolgere l'intero sistema uomo nel tentativo di recuperare qualsiasi attività, sia rappresentato dal porre il malato di fronte ad un compito conoscitivo,*

per risolvere il quale deve attivare una serie di operazioni mentali giudicate significative per la riorganizzazione del sistema”(ivi).

In questo senso, come Carlo Perfetti afferma, la mano “è” il cervello.

Questo “viaggio” che esplora le connessioni tra la mano e la mente dell'uomo, si conclude con la riflessione che la mano, considerata da sempre elemento fondamentale per la evoluzione della specie umana, protagonista di ogni attività lavorativa e di ogni progresso umano per la sua capacità di costruire e di utilizzare strumenti sempre più efficaci per la trasformazione della natura, sta perdendo i suoi connotati conoscitivi. Ciò avviene in quanto il rapporto che l'uomo sta intrattenendo con la natura della quale fa parte, non è più amichevole ed il proprio lavoro, svolto inizialmente solo attraverso la mano, si è trasformato nel tempo in momento esclusivo di sfruttamento della natura per i propri interessi immediati.

L'uso di macchinari sempre più sofisticati e la costruzione di apparecchiature sempre più complesse e complicate che richiedono sempre meno l'attività specifica della mano, impoveriscono l'uomo della possibilità di modificare il proprio corpo, il proprio cervello, la propria mente.

Per gli Autori, è solo se l'Uomo torna a vedere il lavoro come possibilità di modificazione costante di sé stesso, evitando di trasformare la natura che lo circonda e imparando a rispettarla, che la specie umana potrà sopravvivere.

Ci piace concludere questo scritto proponendo le osservazioni dell'antropologo Leroi Gurhan, così come presentate nelle conclusioni de “Lo specchio del Cervello”:

*“esiste fin da ora a livello degli individui, se non della specie umana, il problema della regressione della mano. Poca importanza avrebbe che diminuisse la funzione di questo organo se tutto non stesse a dimostrare che la sua attività è in stretto rapporto con l'equilibrio delle zone cerebrali che la interessano. Non sapere far nulla con le proprie mani non è cosa preoccupante a livello della specie, perché passeranno millenni prima che regredisca un sistema motorio così antico, ma sul piano individuale è ben diverso: non avere abilità con le proprie dita equivale a fare a me-*

*no di una parte del pensiero normalmente e filogeneticamente umano” (ivi).*

Bibliografia:

1. Maturana HR, Varela F, *L'albero della conoscenza*, Garzanti Editore, Milano, 1987
2. Perfetti C., Chiappin S., *Lo specchio del cervello*, Grafiche Turato Edizioni, Rubano (PD), 2009
3. Perfetti C, Pieroni A., *L'esercizio e la Realtà. Una nuova proposta riabilitativa* (prima e seconda parte), Riabilitazione Neurocognitiva 2011
4. Perfetti C, Panté F., Rizzello C., Zernitz M., *Il dolore come problema riabilitativo*, Piccin Editore, Padova, 2016

## IL CAFFÈ INCONTRA LA CULTURA

**Da Settembre 2015 è nata la collaborazione tra Caffè Damoka e l'Associazione Kore.**

**La veste grafica nuova di Koreinforma e la stampa sono dono della Caffè Damoka di Alessandro D'Amore.**

**Il Caffè incontra la Cultura in un percorso per la salute ed il benessere ... dalla Noia all'Amore.**

**La Cultura è lo strumento che l'uomo ha per raccontare la Natura e l'accadere della Vita.**

**La pubblicazione intende informare e formare l'individuo ad una lettura psicosomatica di disagi e patologie.**

## DOVE PUOI TROVARCI

**Associazione Culturale ONLUS KORE  
Via V. Bellini n°39 – 58022 Follonica (Gr)**

**Tel.- Fax: 0566 49100**

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

**Pagina Facebook: Associazione Kore**

**Sito Internet: [www.psicosomaticakore.it](http://www.psicosomaticakore.it)**

# UN CIELO DI STELLE

Angela Fabbri

“...il cielo stellato sopra di me e la legge morale dentro di me” (Immanuel Kant)

Nasciamo con un cielo di stelle, sopra di noi e dentro di noi: gli astri - nella loro celeste disposizione - quando un individuo viene alla luce, riflettono sincronicamente le potenzialità della nuova creatura. In quel cosmo va ricercata una possibile spiegazione riguardo la direzione della nostra vita.

I pianeti celesti indicano simbolicamente forme dell'energia, talenti e potenzialità della psiche individuale. Nel sistema solare troviamo (nell'ordine dal più vicino al Sole): Mercurio, Venere, Luna (equivalente ad un pianeta, per la valenza simbolica) Marte, Giove, Saturno, Urano, Nettuno, Plutone... tutte divinità appartenenti al mito greco, ed evocanti storie e significati. Nel nostro immaginario, ad esempio, Mercurio, il messaggero alato, volatile, l'*arcana sostanza trasformante* per gli Alchimisti, indica la comunicazione, il movimento, i viaggi, l'abilità nel commercio, mentre Venere evoca la bellezza e l'amore, nonché la pace tra i popoli. La luna, simbolo del femminile, è lo stato inconscio ed il silenzio, la notte, il luogo del sogno, dell'immaginazione, dello stato di *otium* e di creatività... Sappiamo che il mito è portatore di metafore e simboli che riguardano la nostra vita, in quanto ci insegna verità profonde, narrandoci storie che accadono sempre. E da sempre la mitologia greca ha offerto alla psicoanalisi una visione prospettica utile all'indagine della psiche profonda.

“La scienza cominciò con lo studio delle stelle, nelle quali l'umanità scoprì le dominanti dell'inconscio, gli Dei, così come le bizzarre qualità psicologiche dello zodiaco, proiezione completa della caratterologia” afferma Jung in *Psicologia e Alchimia* (1944).

Il ben noto psicoanalista concepiva il rapporto cosmo-uomo secondo il principio di sincronicità e non di causa-effetto. Ogni cielo è un *unicum*, ed in quanto tale rappresenta il DNA in cui la nostra unicità può riconoscersi, sia nelle potenzialità che nei limiti propri di ogni umana esistenza.



Luna sul mare

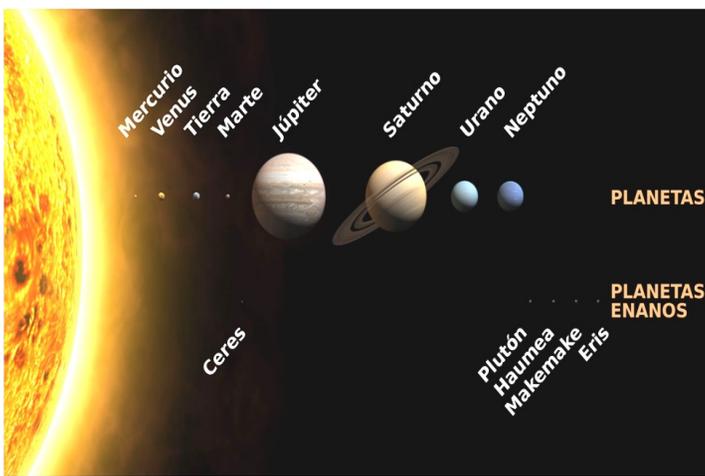
Foto: Angela Fabbri

Quel cielo di stelle - visibile nel momento in cui un individuo viene al mondo - è il luogo significativo della personalità e del percorso di vita che la nuova creatura è destinata ad esprimere. Si tratta di una configurazione che delinea indubbiamente un disegno. La libertà di muoversi all'interno delle linee tracciate, è il compito che ciascuno deve assumersi, sviluppando la coscienza di sé ed attivando quella legge morale che permette di governare la nave anche contro corrente o quando il mare è in burrasca. Ben nota la concezione di Tommaso d'Aquino: “*Astra inclinant, non necessitant*” (gli astri inducono, ma non costringono).

Il libero arbitrio restituisce all'uomo una sua dignità, ed è condizione indispensabile per l'assunzione di responsabilità nei progetti di vita.

Il Sole - simbolo dell'energia del Maschile - nel cielo di nascita esprime la vitalità e l'agire ed è riconducibile al cuore, da cui deriva il coraggio, che rende possibile l'esplorazione dell'ignoto.

Ed è proprio il coraggio - afferma Aldo Carotenuto - che ci rende meritevoli dell'aiuto indispensabile per affrontare il labirinto: “*un elemento sul quale dobbiamo concentrare la nostra attenzione - e sul quale*



Il sistema solare

Sito internet: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ASistema\\_Solar\\_tama%C3%B1o\\_a\\_escalera.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ASistema_Solar_tama%C3%B1o_a_escalera.svg)

*la leggenda dello stesso Teseo ci induce a riflettere- è il fatto che non si può affrontare il labirinto e ciò che rappresenta senza ricevere un aiuto. Noi tutti sappiamo quanto sia importante, per riuscire a sopravvivere nel mondo che ci circonda, poter essere aiutati, però non sempre consideriamo che l'aiuto va conquistato: dobbiamo meritarlo. Il primo elemento che occorre possedere per diventare meritevoli di un aiuto è il coraggio” (A. Carotenuto, L’anima delle donne, Bompiani, 2006 pag.70). Un’impresa non facile – quella di Teseo- ed emblematica dell’attraversamento dell’oscurità fino alla profondità *interioris terrae* per rinascere a nuova vita. Un percorso che –secondo gli Alchimisti- poteva raffigurare il lavoro dell’Opera per raggiungere la perfezione. Ed alla perfezione allude la stessa etimologia di intrico dedalico: “daidalos” significa –nella lingua greca- “lavorato ad arte”, e Dedalo, il mitico architetto costruttore del labirinto cretese, è l’artista per eccellenza.*

Sappiamo dal mito che l'eroe può contare sempre sull'intervento di una figura femminile, di una fanciulla, per superare le difficoltà dell'impresa. Il femminile- dotato di poteri magici- intuisce ed interviene, ed escogita il rimedio appropriato, per risolvere il problema. Medea appronta incantesimi per Giasone impegnato nella conquista del Vello d'oro, e fornisce all'eroe la pozione per addormentare il drago, l'ostacolo posto a guardia del manto prezioso . Arianna offre a Teseo il filo magico, indispensabile per il percorso nel labirinto. Il "gomitolo", il "filo", è l'immagine di un legame psicologico che dà forza all'eroe, come argomenta Carotenuto:

*“...cosa rappresentano il gomitolo e la necessità di legarsi ad Arianna? Per rispondere dobbiamo partire da una considerazione importante. Quando non abbiamo un legame, un vincolo che ci unisce a una dimensione a noi complementare, maschile o femminile che sia, siamo come dei giganti dai piedi di argilla.” (op. cit., pag.71)*



Il palazzo di Cnosso, sede del mitico Labirinto, Isola di Creta  
Foto: Angela Fabbri

Le nostre "stelle" ci consentono di esprimere le nostre peculiari potenzialità nei progetti di vita. Se è vero che siamo dei “gettati” nel venire al mondo – come i filosofi esistenzialisti hanno osservato-, tuttavia il pro-getto (a favore del "gettato") consente un riscatto nella felicità dell'autorealizzazione. Le nostre stelle ci consentono anche di amare, di mettere cioè il cuore in tutto ciò che facciamo, e di stabilire quel "filo di Arianna" della relazione, indispensabile ad attraversare la vita.

È bene contattare il nostro cielo di "stelle", i nostri desideri cioè, esprimere i talenti che ci appartengono e muoverci nell'agire, anziché ricorrere ai tristi "rimedi" illusori per una felicità al negativo, quali possono essere gli psicofarmaci, l'alcool, o -peggio ancora- le droghe.

Il nichilismo, " l'ospite inquietante dei nostri tempi" (Galimberti), preannunciato da Nietzsche come assenza di valori e di riferimenti nell’orizzonte umano, “si aggira già nelle nostre case” producendo - soprattutto nei giovani- lo smarrimento che conosciamo: la musica come frastuono che copre l’angoscia, la discoteca, lo sballo, le droghe.

## Maria Ruggiero

La lotta con il tempo non ha vinti, ti sorprende persino nel sonno per ricordarti di non fermarti.

Mentre pensi non ti rilassi, il tempo corre e tu ti affanni a sorprenderlo stanco, ma tutto inutile intanto il tempo passa e anche tu passi convinta di aver vinto il tempo.

E quando finalmente devi fermarti è allora che vorresti non lottare, adagiarti nel silenzio, ritornare al tempo che fu, ed invece lui passa davanti a tutto, anche di fronte al tuo dolore, all'amore, ai sentimenti più puri, perché purtroppo tutto passa anche la cosa più bella che ci è stata data in dono.

Volevo scrivere altro, ma i fatti di questi giorni mi hanno portata a riflettere sulla futilità della vita, questa nostra vita così meravigliosa, così piena di problemi, così fragile. La vita, il solo guardare un bambino negli occhi dà felicità, così come pensare che un bambino non ci sia più o possa soffrire porta a piangere.

Eppure oggi siamo strapieni di rabbia, di aggressività, non siamo pazienti né umili, il corpo esprime ciò che la mente soffoca per poi esplodere, così come aumentano gli omicidi e le aggressività verso le donne, donne succubi e indifese. Anche l'ambiente che ci circonda, la natura così bella, così perfetta si ribella e l'uomo ne paga le conseguenze.

Terremoto, la sola parola fa paura perché non sai come arginarlo, non sai come affrontarlo, eppure tutti gli anni muoiono tante persone a causa di esso, di qualsiasi età, ceti sociali o cultura, la natura non fa distinzioni.

Ci si dovrebbe volere più bene, essere più aperti e disponibili all'altro, pensare che la vita è di tutti, ma che per un minimo secondo di un niente si può anche perdere.

Quante vite di bambini finite ancora da realizzare, sguardi adulti persi nel vuoto, impotenti di fronte al dolore, alle macerie, alla paura, sacrifici di una vita persi in un battito di ciglia, persone care sparite nel nulla. In questi momenti non hanno valore le cose materiali che ci circondano, rimane una sola cosa importante: il soffio della vita, il respiro.

Eppure dimentichiamo di rispettare la natura e di conseguenza noi stessi e tutto ciò che ci circonda, siamo pieni di cose, ma non d'amore, pieni di rabbia ma non di momenti felici, strapieni di stress già da piccoli.

Dovremmo essere in quello che facciamo, invece tutto è superficiale, si costruisce ma senza criterio di materiali e tutto crolla, ci distruggiamo da soli, senza minimamente pensare che tutto finisce e che l'unica cosa che dobbiamo preservare e cercare di vivere degnamente è la vita e tutto ciò che di bello è intorno a noi.



Stelle beneauguranti nel cielo di Ferragosto sul Golfo di Follonica (GR)

Foto: Angela Fabbri

A questo disagio dobbiamo contrapporre il desiderio e la passione per la vita, come unica via che può immerterci nella creatività e nella trasformazione interiore, nella felicità dell'agire e nel benessere psicofisico.

*Un sentito ringraziamento per il contributo volontario ricevuto da a:*

**LORIANO VECCHIARELLI**

di Alessandra Vecchiarelli

Via Norma Pratelli, 3 – 58022 Follonica (GR) Tel  
0566/263456 – Fax 0566/269107



**CANCELLERIA – ARCHIVIO – MODULISTICA COMMERCIALE e FISCALE – TIMBRI –**

## **Momenti delicati della storia familiare emergono in questo racconto, tra legami profondi ed incomprensioni ... il diventare sorella**

**Miretta Pasqui**

.....a Carla

- *Stramigione* siete! Che la prendete a fare la roba, che poi vengo a casa vostra ed è già nella spazzatura?

- Non è vero.

- Ma sì, che vostra madre deve vedere tutto sempre in ordine.

Vostra madre, con quelle mani, le fa sparire lei le cianfrusaglie. Che le prendete a fare?

- Nonna, dai, regalateci questi nastri!

- Ma che ne fate?

- Ci divertiamo, nonna, quando torniamo ad Asciano... E voi, nonna, quando venite?

- Io in quella buca come fate a starci non lo so. Io in quella buca non ci vengo davvero.

Allora io mi offendevo.

- Non è vero!

- Come non è vero! Resta in una buca Asciano e c'è l'aria cattiva

E poi vorrei sapere cos'è quell'usanza delle donne di stare davanti casa a lavorare e a chiacchierare. E' il primo paese che vedo in questa maniera.

E poi, con chi si parla là da voi? Uno esce ed è solo.

- Nonna, non è mica vero...

Poi veniva. Si sapeva a che ora arrivava e ci si affacciava alla finestra; intanto lei scendeva la strada che dalla stazione portava a casa nostra. Col cappotto nero, quello buono con una pelliccia di persiano al collo. Non so se era vera: se gliel'ho chiesto, mi ha senz'altro risposto di sì.

Non ricordo che cosa ci portava. Appena arrivata, la cucina era sua. Mia madre era tutta contenta, perché così poteva mettersi a cucire qualcosa per noi.

Ci fu un periodo che mia nonna stette tanto tempo senza venire. Non si capiva perché. Alla fine un giorno disse:

- Se la Carla non la contento più, che vengo a fare?

La Carla era mia sorella e una volta si era rifiutata di mangiare le minestre della nonna.

- Che vengo a fare se non vi contento più? In quella buca! Che gente! tutta lì fuori a pettegolare....

- Dove andate, nonna?

- Al treno!

- Ma c'è un'ora!

-Eh, prima d'essere alla stazione, con quella salita!

Eh, voi siete bravi, siete. Avete il treno a due passi e lo perdete sempre. Non voglio mica perdere il treno, io.

Con la sua valigia, un'ora prima, s'avviava alla stazione. Certamente l'accompagnavamo, ma non lo ricordo.

Era bello quando arrivava e si stava alla finestra col naso appiccicato al vetro e il fiato sospeso.

"E' arrivato il treno, ha fischiato. Chissà se la nonna è venuta davvero. Ecco le prime persone, forse lei è scesa per ultima. E poi fa più piano. Forse è già dietro al fico e tra un momento apparisce".

La gente sfilava davanti a noi, lungo la strada protetta da un muretto: ci sembrava vicina ed era lontana; alla fine vedevamo la nonna.

- Carla, c'è la nonna! Evviva, è arrivata la nonna!

Aprivamo la finestra:

- Babbo, babbo, c'è la nonna.

Mio padre usciva sorridente dall'ufficio, si girava in alto; la nonna era arrivata all'altezza dell'albero di lillà.

- Mamma...

Noi non sentivamo più niente, eravamo già per le scale, oltre il cancello, nel piazzale, e si correva incontro alla nonna.

I fiori nascevano sotto le sue mani e crescevano sicuri, senza esitazioni. Le stelle d'Italia, bianche e celesti, erano i suoi fiori.

I cassetti della sua camera nascondevano tesori: nastri, fili di seta colorati, fotografie, fazzoletti ricamati. Ogni volta che arrivavo a casa sua, dovevo frugare, cercando non so cosa. Mia nonna se ne lamentava sempre, ma non era possibile essere "educata", i nonni non ci sono per questo.

Ci sono per i tesori, le risate, la libertà.

Con tutto il suo amore per i fiori, la nonna aveva sem-

pre detto che quando fosse morta non voleva fiori, né foto al cimitero. Io e le mie sorelle la accompagnammo invece con un cuscino di leggere margherite, come stelle di notti tranquille, e poche volte sono stata gelosa di qualcosa come di quelle margherite.

Sotto il piatto bianco della luce di cucina, una luce bassa e senza schermi, rivedo le mani di mia nonna agitare le bambole di pezza che lei stessa si divertiva a costruire. Si chiamavano le *cisgragne*. Io e mia sorella si stava incantate, con le braccia appoggiate sull'orlo del tavolino (Carla ciucciava le dita), a guardare i versi che facevano le bambole mosse dalle sue dita infilate sotto la gonna.

Stava dall'altra parte del tavolino la bambola e si avvicinava prepotente, forse si muoveva anche la lampada e proiettava grandi ombre nella parete dietro la madia.

“Corpo di Pippo Pepe...” Così iniziava la filastrocca.

A quel tempo mio padre e mia madre erano lontani, e mia nonna ci inventava così un poco di allegria.

Nelle belle notti d'estate m'aveva insegnato a riconoscere, in cielo, le stelle.

-Vedi, quella è l'Orsa Maggiore e quella stella alla fine dell'altro Carro è la Stella Polare: indica sempre il Nord.

Come erano sicure le sue parole, e poi pareva parlasse di invisibili tesori, che ci voleva la vita intera per trovarli, ma c'era una Stella che dava la direzione, e c'era la nitidezza

di quelle parole, parole che non si trovano nei libri.

“Quella è l'Orsa Maggiore” e vedevo scritta in cielo una storia che gli uomini sanno tramandarsi.

Un anno, due, chissà. Era il dopoguerra e abitavamo insieme ad altre persone, Zelinda e Adolfo.

Compare spesso nei miei sogni quella casa e dovrei salire, parlare con quella donna; non ci riesco, il desiderio diventa malinteso.

La finestra di cucina si affacciava su un viale alberato; sono una fiaba, oggi, i girotondo intorno al tavolo, seduta sulle spalle di Adolfo che mi cantava: “Vieni con me popina d'oro, vieni con me popina d'oro...”

Si camminava al ritmo di queste parole e lui intanto fumava la pipa; ma l'odore del tabacco era forte e mi dava fastidio.

Perché non riesco a tornare e ad essere ancora felice in

quella casa?

Avevo quattro anni, vivevamo per conto nostro, e per me era già una divisione, mancanza di confronto, di porte aperte, di altri inquilini per le scale. La casa era grande, gialla, ricordo quando era ancora in costruzione e io andai a vederla.

La circondava un grande piazzale e al di là delle reti, dei muri, dei cancelli, c'erano gli altri ragazzi.

Era bello d'estate fare l'altalena sotto gli alberi di acacia, o sentire i buoi che muggivano e guardare i contadini che portavano il grano all'ammasso, star lì incantata a vederlo sparire dentro una grande buca, e altri sacchi ancora s'aprivano.

Era bello saltare sopra ai mucchi di balle vuote, e nascondersi tra i sacchi di cemento o divertirsi con lo scarica - sacchi elettrico.

A volte entravo nell'ufficio estivo di mio padre. C'era una bilancina di metallo sul suo tavolo; intorno, la polvere del grano, e lui discuteva con i fattori e i contadini e parlava di peso specifico.

Arnaldo ci aiutava a costruire bilance con coperchi di latta e con lo spago, quando aveva un po' di tempo libero; mi pareva strano che potesse perdere il suo tempo con noi, che avesse delle mani così precise, che volesse giocare.

Non è che al di là della rete non si potesse andare; c'era la scar-

pata della ferrovia dietro alla mia casa, e ci vado ancora di notte a cercare le viole. C'era il Campo della Fiera, dove le donne tendevano i panni ad asciugare, dove alcuni operai intrecciavano le funi; era pieno di acacie e d'estate si andava lì a ricamare o a fare merenda.

Altre volte, invece, si preferiva affrontare la salita e arrivare fino alle Gore. Là volavano le libellule; si stava sedute sulle sponde del ruscello, dove cresceva l'erba cavallina, come se fossimo andate per pescare. Invece era per il fresco, per l'acqua, l'ombra delle piante; perché ci piaceva partire e ritornare. Andavo sempre con mia sorella.

Devo provare a parlarne, perché di notte ancora vado a comprare l'uva da certi contadini che abitavano alla Torre, ed è proprio quella la casa, la strada bianca, la salita;



Miretta e Carla Pasqui, 1952/54, Rapolano Terme (SI), foto Calamati. Fonte: Miretta Pasqui

e poi mi impiglio ancora in quella rete, dietro casa, e l'orto non è più stato coltivato dopo la morte del nonno, e giro dentro ai magazzini tra l'odore dei fosfati e vado ad aprire il cancello perché qualcuno ha suonato dalla parte della strada. Mi rifugio nel sottoscala, ed è pieno di oggetti di ogni tipo; tira vento; nella vasca piena d'acqua mia madre metteva le chioce quando non voleva farle covare. E sempre lì dentro, altre volte, ho visto il primo uovo incrinato e ne è uscito un pulcino umido e ho messo i nomi a tutti i pulcini e la sera, con la nonna, si chiamavano uno per uno.

Era già buio e mi assicurava sentire nel pollaio le loro voci.

Questa è stata la mia infanzia. Ma ho parlato d'altro, ho fatto un salto, trascinata dal profumo delle acacie e dei tigli e dalla polvere bianca della strada.

Avevo quattro anni e un giorno mi dissero- ero vicino al tavolo e seduta su una sedia stava mia madre- mi dissero che mi sarebbe nata una sorella. "Nascere" lo dico io oggi; mi fu detto che la cicogna mi avrebbe portato una sorellina.

Qualche mese dopo (era il mese di luglio) fui allontanata da casa; ed era strano, perché è bello, quando deve arrivare qualcuno, vederlo arrivare.

E' bello aspettare e crescere tutti insieme. Perché ci sono giorni che non si possono misurare e accade che uno, senza neanche saperlo, si mette in cammino da solo uno di questi giorni e, quando vuole ritornare a casa, non riesce più a riconoscere il suo posto.

Sono passati mille anni, la Terra non è più al centro dell'Universo, lo sbigottimento non si sa superare.

Bisognava spostarsi tutti insieme, lasciare lo spazio, sorridere e aprirla insieme la finestra alla quale bussava la cicogna.

-Avanti! Da dove vieni? Dai lontani paesi d'Olanda?! Allora sarai stanca. Ecco, ti do un po' della mia merenda. Sai, di là ci sono due tortore gentili; senti com'è bello il nome? sembra di sentirle fremere le tortore. Vivono in una gabbia, tu credi che soffrano? Ma sono state un regalo, non è tutta colpa mia!

Posso guardare? Oh, che bella bambina! Un giorno potrò regalarle le mie scarpe...Sarà contenta la nonna. Gli altri bambini non ti hanno mai vista?! Io non voglio mica farle del male a questa bambina, viene da lontano. Potrebbe dormire con me nel lettino. Sai, potrei andare a comprarle un po' di latte...

"Permesso? Mezzo litro di latte, per una cicogna e una sorellina" Vado da Eugenio, è un uomo con un grem-

biule grigio e sorride sempre quando entro.

"Permesso..."

Mi mandarono ai Piani dalla nonna. Da quella che mi voleva meno bene e mi diceva "canaglia", la parola più brutta di tutta la mia infanzia. D' accordo, non ero buona. Una volta avevo fatto un buco nella testa ad un ragazzo, tirandogli un sasso. E poi, è vero, buttavo all'aria i cassetti e giocavo sempre coi bottoni in cima alle scale e l'unica amicizia era quella con un bambino la cui madre beveva; per questo aveva sempre la faccia rossa di vino e la chiamavano la "Billa".

La nonna teneva i biscotti nell'armadio, in candidi tovaglioli tessuti al telaio, ma la sera non capivo nulla del suo rosario. Confondevo le parole, mi prendevano alle spalle nel buio della sera. Ne sento ancora l'eco: ora di dietro, ora di dietro...

Finché un giorno mio padre venne a prendermi per riportarmi a casa. La cicogna era arrivata ed io non l'avevo vista, ed era come se fosse stata anche colpa mia, avrei dovuto stare più attenta.

Eppure credevo di essere ugualmente felice, mentre salivo le scale di corsa e ripetevo: "Io ci ammattisco!"

Il giorno del Battesimo di Carla mia madre era disperata. Mi ero tagliata i capelli da una parte, a sinistra, e mi rivedo camminare, estranea, lungo la rete, fuori dalla mia casa.

Mi abbandonarono anche le tortore; per anni ho sentito raccontare la strana storia di due uccelli che lasciarono le gabbie vuote, gelosi della nascita di una bambina.

Dopo, abbiamo camminato tra le stelle, invidiando le finestre illuminate, giocando con quelli che ci volevano bene: non sapevano quanta strada dovevano fare per raggiungerci.

Invece siamo noi che dobbiamo ritornare.

Mi farò accompagnare sui tetti, scivolerò nelle strade e sarò in mezzo alla gente che cammina e che lavora. Vorrei che nessuno guardasse con sorpresa il mio ritorno sulla terra.

*Monteriggioni dicembre 1980*

*Miretta Pasqui da "Collana India" -Racconti*



Associazione culturale onlus  
Centro studi per la ricerca e l'educazione psicosomatica  
KORE

In collaborazione con l'Amministrazione Comunale  
presenta

# La Voce e il Dàimon

Lo sviluppo della voce come specchio  
della relazione con il Profondo

Conduce Marco Mustaro  
tenore e maestro di canto

...in un percorso per imparare a riconoscere nella voce umana  
uno specchio lucido degli stati di coscienza e uno strumento  
raffinato di conoscenza di sé. Sarà possibile verificare come le  
strategie di controllo siano causa di decadenza vocale e come, al  
contrario, lo sviluppo della voce sia una conseguenza necessaria  
di un progressivo riconoscimento della propria unicità.

Il pubblico può interagire in un coinvolgimento totale o può  
semplicemente ascoltare, partecipando a questa esperienza  
assai significativa dal punto di vista della psicologia del profondo  
e dell'attivazione di un processo di individuazione, che è tema  
centrale della Psicosomatica

LA CITTA' VISIBILE

## FOLLONICA

8 Ottobre 2016

MAGMA – Museo delle arti in ghisa nella Maremma  
Sala dei fantasmi

Orario 10.00/13.00 – 14.30/17.30

Alla presenza dell'Assessore Barbara Catalani

Ingresso libero

# 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

### Laboratorio "Il Respiro: nutrimento di Vita"

Con il patrocinio dell'Istituto di Psicosomatica e Yoga Integrale KUALAYANANDA di Torino

Il respiro fisiologicamente accompagna ogni atto della nostra esistenza. Con la nascita compiamo la prima inspirazione, che il primo atto di vita; con la morte esaliamo l'ultimo respiro.

E per tutta la durata della nostra vita, ogni giorno, alternando continuamente inspirazione ed espirazione creiamo un *ritmo* che ci contraddistingue.



"Il Respiro" di Aureliano Livaldi, matita su cartoncino, cm 18x25, 2015. Immagine: Aureliano Livaldi

Il nostro modo di respirare riflette lo stato emotivo in cui siamo esprimendo modulazioni e modificazioni connesse a particolari esperienze quali il riso, il pianto, il sospiro, il dolore, il linguaggio. Dato che lo stato della mente si riflette nel modo in cui respiriamo, controllando la respirazione possiamo imparare a controllare lo stato della mente.

#### Argomenti trattati:

Fisiologia e Psicologia della Respirazione

Stress, emozioni e respiro

il contributo dell'Ecobiopsicologia

Il contributo dello Yoga

Il laboratorio intende offrire ai partecipanti l'opportunità di sperimentare alcune tecniche respiratorie e di rilassamento utili a promuovere quella *presenza consapevole al proprio respiro* che può consentire di migliorare la propria salute e la propria qualità di vita.

Il laboratorio sarà attivato con un numero minimo di 5 iscritti.

#### Periodo: Dicembre 2016

Conduce la **Dott.ssa Viviana Nacchi**, Psicologa Psicoterapeuta, Fisioterapista, Insegnante di Yoga.

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

#### Argomenti trattati:

Fisiologia e Psicologia della menopausa

Riti e miti,

Il contributo dell'Ecobiopsicologia

Il contributo della Medicina Complementare (Omeopatia, MTC)

Il contributo dello Yoga

#### Periodo: Marzo 2017

## CORSI DI YOGA

### Martedì 4 ottobre 2016 *Inizio Corsi di Yoga e tecniche di gestione dello stress*

Conduce la Dott.ssa Viviana Nacchi

Prima lezione gratuita,

previa prenotazione

Orari dalle 9,30 alle 11 e dalle 19 alle 20,30

Presso la sede dell'Associazione  
a Follonica (GR), via Bellini, 39.

Per info: 3488975565

## PERCORSO DI EDUCAZIONE PSICOSOMATICA

Seminari e laboratori in quattro incontri 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 e non è capace di trasformare in 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 quelle 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 le dimensioni biologiche, psichiche 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*



Madre terra di Aureliano Livaldi  
matita su carta, 30x40 cm, 2015

*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.
- 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.*

# 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.

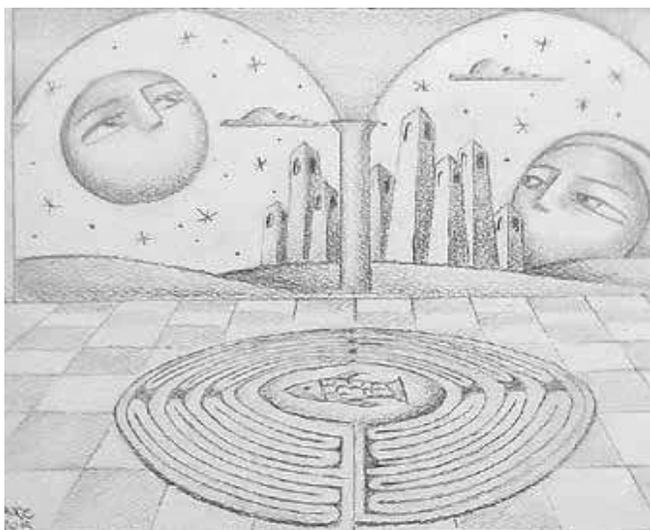
L'EcoBioPsicologia, che da anni studia il simbolo e l'analogia, riconosce nel labirinto uno dei simboli fondamentali dell'Evoluzione.

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.

## SACRO E BIOLOGICO

*Un percorso alla ricerca della verità*



"Il Labirinto" di Aureliano Livaldi, matita su carboncino, cm 20x24,2015. Immagine: Aureliano Livaldi.

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.



"Le prove di Psiche", di Aureliano Livaldi, matita su cartoncino, cm 20x18,2015. Immagine: 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" di Aureliano Livaldi, matita su cartoncino, cm 15x20,2015. Immagine: Aureliano Livaldi.



# CAPSULE ADESSO COMPATIBILI NESPRESSO®\*

\*il marchio non è di proprietà di Caffè Damoka nè di aziende ad essa collegate



Caffè Damoka ha prodotto le capsule **ADESSO** compatibili con le macchine **Citiz, Pixie, Essenza, Lattissima, U** e **Maestria** ad uso domestico a marchio **\*Nespresso®**.

(\*il marchio non è di proprietà di Caffè Damoka nè di aziende ad essa collegate)

In ogni capsula è custodita tutta la nostra tradizione, ricerca e innovazione. Al suo interno puoi trovare le nostre miscele più pregiate, accuratamente torrefatte per portare in tazza un espresso Made in Italy di qualità.

Le capsule ADESSO sono disponibili in 4 diverse qualità, **Stella, Sole, Cuore** e **Luna**.

PUOI  
ACQUISTARE  
LE CONFEZIONI AL  
**DAMOKA  
STORE**

**Caffè Damoka**

Via dell'Artigianato 641 - Follonica (GR) 58022

tel: 0566 269652 - web: [www.caffedamoka.com](http://www.caffedamoka.com)

