



Kore Informa Febbraio 2017

ANNO IX — Numero 1 — Pubblicazione Gratuita

Immagine di copertina: "La nuda verità", Aureliano Livaldi, olio su tela, cm 50x40, Scarlino (GR), 2016. Immagine di Aureliano Livaldi

Distribuzione gratuita presso la sede dell'Associazione Direttore Responsabile

Enrico Petrucciani

Segreteria di Redazione

Simona Borghi

Hanno collaborato

Mirjam Giorgieri

Monica Paggetti

Miretta Pasqui

Angela Fabbri

Daniela Cecchi

Viviana Nacchi

Bibi Bozzato

Aureliano Livaldi

Manuela Giomi

Renata Paolucci

Claudia Salaris

Tipografia

Pixartprinting Spa - Quarto d'Altino VE

Tiratura

100 copie - Finito di stampare il I Febbraio 2017

Grafica ed impaginazione

Simona Borghi

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 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 inevasi sulle immagini pubblicate in questo numero.

SOMMARIO

Heeidara il draga

Occidere il di ago
Angela Fabbri
Il corpo racconta: il mal di testa 5
Daniela Cecchi
Dove puoi trovarci6
I Sabati di Kore8
Kore all'Università dell'Età Libera 8
Tirocinio per Psicologi 8
Come diventare socio dell'Ass. Kore8
Compagni di viaggio9
Viviana Nacchi
Desiderio11
Miretta Pasqui
Per il bambino prematuro, un "vaccino" davvero
speciale12
Manuela Giomi
Quello che è stato
Viviana Nacchi, Bibi Bozzato, Mirjam Giorgieri, Renata
Paolucci e Claudia Salaris
Il Caffè incontra la cultura21
Giornate di formazione in psicosomatica21
La solitudine: un esperienza sociale22
Monica Paggetti
Domenica 2 Aprile: Pranzo Sociale 24
I Laboratori di Kore25
Corsi di Yoga25
Domenica 7 Maggio: Gita a Ravenna27

UCCIDERE IL DRAGO

Angela Fabbri

"C'è un solo peccato,un solo senso di colpa giustificato: cedere, nel senso di indietreggiare, sul proprio desiderio" (Jacques Lacan)

L'eroe, la fanciulla, il drago: tre figure centrali e ricorrenti nel mito, nelle leggende e nelle fiabe di tutti i tempi. Il drago può assumere molteplici aspetti – dal serpente al Minotauro, all'Idra di Lerna, alle forze ostili della natura - e rappresenta essenzialmente il difficile compito che l'eroe ha da affrontare. E' noto il mito di Teseo, l'eroe ateniese che affrontò ed uccise con la spada il terribile Minotauro, dal corpo umanoide e la testa taurina, un essere mostruoso a cui ogni anno venivano dati in pasto sette fanciulle e sette giovinetti. Teseo dovette addentrarsi nel labirinto, che simbolicamente rappresenta il viaggio nel grembo interioris terrae in cui ci si può smarrire, o dal quale si può rinascere ed uscire trasformati. Il labirinto, la caverna, la palude... sono i luoghi in cui l'eroe deve inoltrarsi per sconfiggere il mostro che mette in pericolo la vita degli uomini. E proprio nella melma di una zona acquitrinosa – il lago di Lerna - si era insediata la temibile Idra dalle cento teste e dall'alito velenoso e letale, come il soffio di un drago. Fu compito del divino Eracle affrontare ed uccidere questa presenza demoniaca e liberare la regione dell'Argolide dal maleficio.

Le arti figurative - la pittura e la scultura – hanno raccontato nei secoli la lotta di Santi ed Eroi contro il Drago. L'Arcangelo Michele nell'iconografia tradizionale è rappresentato come il combattente a difesa dei deboli, contro il Male simbolicamente raffigurato in un dragone. Rudolf Steiner in "Massime antroposofiche" afferma che "Michele libera i pensieri dal giogo del



Ercole e L'Idra di Antonio del Pollaiolo, tempera su tavola, 17×12 cm, 1475 c.a., Galleria degli Uffizi, Firenze. Foto: Angela Fabbri

Cervello e gli apre il mondo del cuore...".

Il favoloso mostro dimora generalmente presso una grotta: l'eroe deve perciò confrontarsi con i luoghi sotterranei ed in queste profondità trova il coraggio di affrontare il nemico. Un'icona ricorrente della lotta del Bene contro il Male è la rappresentazione di San Giorgio che uccide il drago. La bella immagine seguente, proposta da Paolo Uccello – eccellente artista fiorentino del Quattrocento - ci racconta di un drago dalle eleganti grandi ali e dalla lingua di fuoco. Ed anche lo sguardo di tale bestia era – secondo il mitoacutissimo e devastante, quasi in analogia con Medusa dal potere pietrificante. L'etimologia dal latino "draco", a sua volta dal greco

"dracon"e "derchestai"(= guardare) pone l'accento sullo sguardo paralizzante della malefica creatura.



San Giorgio e il drago, Paolo Uccello, tempera su tavola , cm 52x90, 1456 c.a. , Musée Jacquemart-André, Parigi. Foto di Angela Fabbri

La caverna del drago è l'immagine significante il buio del nostro inconscio e rimanda alle forze ostili che dimorano dentro di noi. Esiste anche una seconda versione del dipinto di Paolo Uccello,conservata alla National Gallery di Londra: la scena, pur identica nell'impostazione, evidenzia un'ampia caverna molto buia ed un'intensa drammaticità dell'azione. In quella zona oscura stanno riposte le nostre paure, ma anche la nostra forza salvifica. Basti pensare all'immagine archetipica di Plutone nel mito greco: il dio dell'Aldilà e della psiche profonda ha poteri distruttivi e creativi, e reca significati di morterinascita. Per uccidere il drago è necessario innanzitutto portare in luce le nostre parti ombra, e liberarsi dalla maschera - la "persona" in termini Junghiani- che inibisce la nostra autenticità, impedendoci l'apertura verso quella parte più profonda di noi, inquietante ed oscura, ma anche capace di attivare le trasformazioni necessarie alla nostra evoluzione. Jung dimostra (si veda l'opera L'Io e l'Inconscio) come e quanto l'individuo troppo identificato nel ruolo sociale, si allontani dalle istanze dell'anima. La filosofia e psicoanalisi, ma anche la letteratura (Pirandello in primis) e l'arte figurativa del Novecento, hanno posto l'accento sul tema della maschera come negazione dell'unicità e della liberindividuale. Un filosofo dell'Ottocento, Friedrich Wilhelm Nietzsche, che ha proposto temi di psicologia del profondo confluiti poi nelle teorie psicoanalitiche del XX secolo- così si esprime sul tema della libertà: "Si chiama spirito libero colui che pensa diversamente da come, in base alle sua origine, al suo

ambiente, al suo stato e ufficio o in base alle opinioni dominanti del tempo ci si aspetterebbe che egli pensasse." Nella storia della pittura del Novecento, assai significativa -per una riflessione psicoanaliticarisulta l'opera di Giorgio De Chirico: nelle piazze assolate delle città industriali troneggia il manichino senza volto, come icona ricorrente ed emblematica dell'uomo smarrito e privato della sua identità. Il drago dimora in queste città ove il denaro e la tecni-"valori" gli unici dominanti. ca sono L'opera dal titolo "Orfeo trovatore stanco,"sottolinea la condizione di malinconia dell'animo umano e la perdita della forza creativa. Sappiamo, infatti, che e arti esercitate dal mitico personaggio erano la poesia, la musica, il canto e..l'incanto!



Orfeo trovatore stanco, Giorgio De Chirico, 1970 olio su tela, cm 149 x 147, Casa- Museo G. De Chirico, Roma. Foto di Angela Fabbri

E' quanto mai opportuno riconoscere il drago dentro di Noi, nelle insicurezze e nelle paure di rivelarci come esseri autonomi e indipendenti; e fuori di Noi, quando ci sentiamo oppressi da poteri condizionanti e schemi di vita omologanti. Per diventare Noi stessi ci è richiesto un grosso impegno, nella capacità di affrontare le difficoltà del vivere e nella possibilità di uscirne positivamente trasformati, senza rinunciare alla nostra vocazione ed al nostro peculiare progetto.

IL CORPO RACCONTA: IL MAL DITESTA

Daniela Cecchi

La verità accade e si rivela sul corpo, con la salute e con la patologia. Nella dimensione corporea possiamo osservare amori, rancori, benessere e malessere. Il corpo mette in scena i drammi della nostra anima, quando non è possibile aderire al progetto del Sé, l'unico che consente di restituire alla Vita le energie consegnateci alla nascita: peculiari ed uniche, come unico è il nostro percorso, che la vita ci chiede per essere in armonia con noi stessi e con gli altri. Possiamo divenire capaci di una tale intimità con il nostro corpo, da percepire che cosa contiene fin nelle sue parti più profonde. Disagi e patologie scaturiscono da una moltitudine di fattori: ambientali, sociali, personali. Qui intendiamo considerare della malattia principalmente l'aspetto della responsabilità personale nella gestione di noi stessi, delle nostre potenzialità e dei nostri talenti, della lettura che diamo a ciò che la relazione ed il contesto sociale ci presenta. Attraverso il disagio e la malattia il corpo si racconta, così come con le intuizioni e le emozioni, che rivelano -smascherandola - la criticità fondamentale della nostra vita.

IL MAL DI TESTA

Una via necessaria alla comprensione dei sintomi passa attraverso la considerazione che la coscienza umana obbedisce alla legge della polarità: buono - cattivo. bene – male, dolce – amaro, sono coppie di concetti con cui noi leggiamo la realtà, opposti che erroneamente crediamo si escludano a vicenda. La realtà, invece, è unità che si manifesta come polarità alla coscienza umana; nell'unità vi sono gli opposti non ancora separati. Noi facciamo esperienza di opposti che insieme formano un'unità e nella loro esistenza sono interdipendenti. Nel rapporto con il nostro corpo viviamo questa esperienza, ad esempio, nella polarità nel respiro: inspiriamo e come polo opposto ne deriva l'espirazione, a cui segue con certezza l'ispirazione... Lo scambio continuo produce il ritmo, che è il modello di base della vita, nell' alternarsi continua degli opposti.

Ogni polo vive dell'esperienza dell'altro, si connota attraverso l'altro, ogni meta è possibile solo attraverso il polo opposto e non per via diretta. La vita si può esplicare solo sottoponendosi alla sua legge, quella inscritta nella fisiologia, tra le cui regole si distinguono la polarità ed il ritmo che ne consegue. L'errore è pensare in termini di aut - aut: il tutto è invece l'uno e l'altro. L'infinitamente piccolo della materia è sia particella che onda. L'uomo è totalmente determinato ma anche totalmente libero se accoglie questo principio della vita. Da ciò deriva l'accettazione della realtà per confrontarsi con essa - Io "polo" con l'Altro, in una relazione vitale, per scegliere e vivere del mio ritmo. Tutto ciò che esiste ha diritto di esistere, quello che io considero bene come ciò che io considero male. Per realizzare questo è necessario lasciare che qualcosa accada, senza intervenire per non farlo accadere o evitarlo, ma confrontarsi con quello e scegliere. Se lo evitiamo, la vita ci ripresenterà sempre situazioni simili finché non ci saremo finalmente confrontati e quindi rientrati nel nostro ritmo. La realtà comprende i due aspetti di una medesima unità, anche se noi con la nostra coscienza abbiamo l'impressione di farne esperienza separatamente: se eliminiamo un polo, concettualmente e realmente, sparisce anche l'altro. Che cosa ne sarebbe del concetto di bene senza quello di male?Il nostro corpo e la fisiologia che lo comanda rispetta queste regole di base. I centri attraverso cui si organizzano tutte le funzioni sono il cuore ed il cervello, viscerale e cerebrale:il mal di testa è una patologia degli ultimi secoli, da quando nella nostra cultura abbiamo sempre di più privilegiato le funzioni cerebrali, rispetto alle funzioni cuore, intestino, pelle ... Si pensi, ad esempio, all'importanza del contatto corporeo che non trova spazio in una modalità di comunicazione totalmente cerebrale e verbale. Tutte le funzioni, anche nella polarità opposta, vanno a comporre l'unità e l'unicità dell'individuo; non esiste un centro funzionale più importante dell'altro, ma è necessario il rispetto e l'armonia tra di loro.

Il mal di testa comunemente inteso, ha un carattere compressivo e può durare a lungo fino ad alcuni giorni: il dolore scaturisce dalla tensione nei muscoli della testa, delle spalle, del dorso e della colonna vertebrale, così come dalla tensione nei vasi sanguigni: sintomi espressi già dal corpo quando il mal di testa arriva in forma conclamata. Si presentano come rigidità del tratto " cervicale " o come tendenza all'ipertensione arteriosa, quando questa non è già riscontrabile. La rigidità ai muscoli del collo che si irradia verso la nuca e la spina dorsale – la cervicale – si è realizzata gradualmente da quando quel corpo ha scoperto che il punto dove più facilmente può bloccare i messaggi – energie che giungono dal basso e che vorrebbero es-

sere accolte e concretizzate, è il collo. Quella che chiamiamo"cervicale " è la conseguenza di queste contratture, messe in atto ogni volta che crediamo di doverci allontanare dal nostro mondo istintuale, perché gli schemi accettabili di comportamento per noi rassicuranti, limitano lo spaziotempo al nostro agire. Ogni

volta che scatta un'esigenza del corpo a vivere un rapporto più coinvolgente con il mondo, viene subito bloccata. Il sangue è vita, possiede la caratteristica del calore e del movimento, è il rappresentante più esplicito dei sentimenti. Il sangue, più di altre parti del corpo, si trova esposto al conflitto fra la razionalità e le passioni, tra testa e cuore; entrambi questi organi hanno bisogno di una buona irrorazione. Il sangue scorre tra i due poli, cercando di mantenere l'equilibrio. La pressione è data dal rapporto fra la spinta che il cuore esercita sul sangue perché circoli, e la resistenza offerta dai vasi in base alla grandezza ed allo spessore. Avremo una pressione normale guando c'è conciliazione tra bisogni del cuore e bisogni della testa - sentimenti e pensieri razionali -. Se il confine è restrittivo, se le regole sono troppo ferree e il controllo dell'Io troppo rigoroso, i vasi sanguigni rigidi diminuiscono la sezione, il sangue protesta, e cerca di farsi sentire attraverso una pressione esagerata, per il bisogno di spazi più ampi e ... gratificanti. Il conflitto tra pensiero e sentimento è al centro del mondo di questo individuo, che tende a presentarsi come controllato e tranquillo, ma a volte traspare una tensione che ne fa un essere inquieto e taciturno su ciò che lo riguarda più da vicino. Spesso cerca di dominare il suo mondo interiore con l'iperattività. La testa è il luogo dove sono percepite le funzioni intelligenza, ragione e pensiero; si teme che sentimenti ed emozioni possano farci perdere la testa. E' necessario consentirle di dare valore alle energie-messaggi delle funzioni cuore, così come ad ogni emozione ed intuizione, perché ciò significa autorizzare e quindi dare vita alle esigenze del corpo più profonde, più vitali, a volte inconsce. Esigenze spesso non accettabili dal pensiero razionale, che si è strutturato nell'individuo con una educazione più o

meno rispettosa della individualità. Le persone che giungono a questa sofferenza appaiono fortemente orgogliose, con manie di perfezione ... che perfezione non sarà, ma può essere solo un riportare a norma, a schema che si presume giusto tutto quello che la vita presenta loro; cercano di imporre la loro volontà, co-

DOVE PUOI TROVARCI

Associazione Culturale ONLUS KORE Via V. Bellini n°39 – 58022 Follonica (Gr) Tel.- Fax: 0566 49100

E-mail: koreinforma@libero.it

Pagina Facebook: Associazione **Kore**Sito Internet: www.psicosomaticakore.it

me se questo fosse vitale, come se non vi fosse altra via, altra verità ...fino a sbattere simbolicamente la testa. Così si afferma solo il nostro io, quello che crediamo di volere e che spesso non corrisponde ai bisogni del Sé, vera espressione della nostra individualità. Le aree cerebrali dovrebbero essere luogo di accoglienza di ciò che viene partorito al nostro interno, luogo della dea Metis, la funzione intelligenza sacra per la mitologia greca, che corrisponde all'intuizione. E' Metis, dopo essere stata divorata da Giove (la saggezza è dentro di noi) che partorisce Athena, la dea della ragione. E' ragione, è ragionevole, è in sintonia con il tutto -quindi religioso- solo ciò che è figlio dell'intuizione, altrimenti ciò che credo di volere è solo un condizionamento che viene da fuori, da altro da me. L'intuizione è la funzione che -utilizzando tutto quello che io sono ed io so, anche se nel momento non ne sono consapevole- esprime quella che si può considerare la verità, cioè una risposta alla situazione stimolo che è la più opportuna per l'individuo e per la relazione, anche quando al momento può non sembrare, se analizzata con quello che siamo indotti a ritenere utile. Seguire quello che ci dice la testa non più collegata agli altri centri, porta invece ad una sofferenza di cui il mal di testa è il primo segnale: il dolore rivela che stiamo sbagliando ...il pensiero è sbagliato, i ragionamenti sono sbagliati, la lettura della realtà è ormai fuori dal rispetto della vita: di conseguenza le mete perseguite sono sbagliate, non servono ad esprimere noi stessi e le energie che la vita ha deposto in noi e pretende che le siano restituite. La tensione che serve a tenere tutto sotto con-

trollo e che poi si struttura nella fisiologia, può risolversi solo con la distensione della nostra vita, che implica rispetto per tutto ciò che noi siamo oltre le funzioni cerebrali. In questi soggetti tutte le altre funzioni non sono tenute in debita considerazione, perciò a lungo andare perdono vitalità. Chi fa uso per anni di antidolorifici e reprime questo messaggio di disagio del corpo, che come ogni sintomo è un campanello di allarme, rischia di compromettere seriamente la salute dell'intero Quando il mal di testa è una maniera aggressiva - spesso

DELIS NATURAL DELIS NATURA D

emicrania - dolore in una Serpente Mercuriale Tricipite di Aureliano Livaldi, matita su sola metà della testa ed in cartoncino, cm 30x32, Scarlino (GR),2017.

si presenta insieme a fastidio per la luce, disturbi dello stomaco e dell'intestino, vomito e stitichezza. Qui la correlazione è con queste altre funzioni che primariamente hanno subito un tradimento. Il termine emicrania, mezza testa, indica chiaramente che questi pazienti danno spazio solo al pensiero razionale.

Il paziente che ha mal di testa da tensione è alla ricerca di separare la testa dal collo, chi soffre di emicrania concentra tutto sulla testa e cerca di spingere e risolvere qui ogni problematica che gli procurano le passioni, in particolare la sessualità. Sarebbe riduttivo considerare l'emicrania solo come la conseguenza di un disagio nella sessualità perché spinta a livello cerebrale. E' assente l'erotizzazione di ogni aspetto della vita: la passione, l'entusiasmo sono funzioni negate, non accompagnano l'agire, sono solo pensate ... I desidera, la costellazione di potenzialità deposte in noi non sono più percepite, individuate, risultando così svalutate. Addome e testa sono polarità e come tali l'uno non può essere sostituto dell'altro. Questo si vede chiaramente nelle persone che arrossiscono: nelle situazioni in cui stimoli non previsti e non controllabili arrivano a toccare funzioni non autorizzate, il sangue da lì si sottrae, va

alla testa e si diventa rossi. E' la capacità di abbandonarsi all'emozione, di accoglierla, di darle vita, che è compromessa negli individui che soffrono per i sintomi della testa e correlati: in essi è impossibile perdere quel controllo che viene da schemi rigidi che necessariamente sentono di dover applicare. La scelta più facile, in tal caso, è il sacrificio del piacere e dei bisogni del corpo - i desidera - che hanno al loro interno ragionevolezza e misura. Voglio affermare di nuovo, come spesso mi capita, che una ragione correttamente intesa non può che essere aperta e

basarsi su ciò che dalla natura scaturisce. La lettura di ciò che il corpo racconta -i bisogni ed i desideri-ha da essere illuminata e mostrarsi nella sua piena ragionevolezza. E' importante sottolineare che l'individuo, per vivere, ha necessità di sentire. Il sentire consente quella trasformazione, quel movimento interiore, che caratterizzano la vita: se questo non avviene, permettendo ad ogni singola funzione di accadere e di esprimersi, ad ogni singola cellula di essere spremuta in quello che si può definire un orgasmo cellulare, il corpo cercherà quel sentire con il dolore.

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. Orario:16-18:30
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. Sala Croce Rossa Italiana, via della Pace n. 2 a Follonica (GR).

04/03/17 Seminario – *Professioni come vocazioni:* curare ed educare secondo, Ragione e Desiderio.

Conduce Anna Maria Maestrini, mamma e laureata in Farmacia. Sede dell'Associazione Kore a Follonica (GR).

25/03/17 Seminario – *Sotto un cielo vuoto di stelle* – conduce la prof.ssa Angela Fabbri, laureata in lettere. Sede Associazione Kore a Follonica (GR).

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. Sala Tirreno, via Bicocchi n.53 a Follonica (GR). **20/05/17 Seminario** - L'uomo ed i suoi Simboli - condotto dal dott. Diego Frigoli, psichiatra, psicoterapeuta, presidente dell'Associazione Nazionale di Ecobiopsicologia e direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia ANEB con sede a Milano. 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.

Sala Tirreno, via Bicocchi n.53 a Follonica (GR).

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) prevede l'ultimo incontro (orario 16:30-18:30):

LUNEDI' 6 FEBBRAIO 2017 " Dal consenso al bisogno: le ragioni del conflitto "

Conduce Angela Lussu, insegnante, counsellor ecobiopsicologico.

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'avvicendarsi 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

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 2017 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.

COMPAGNI DI VIAGGIO

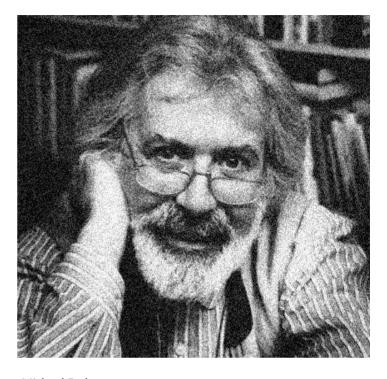
Viviana Nacchi

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.

Michael Ende ha lavorato per tutta la sua vita nel mondo dello spettacolo: è stato autore, regista teatrale, critico cinematografico.

Nasce a Garmisch in Germania il 12 novembre 1929. All'età di 16 anni, Ende viene forzatamente arruolato nell'esercito nazista, ma dopo i primissimi combattimenti, fugge dal fronte e aderisce ad una organizzazione antinazista in cui militerà fino al termine della guerra.

Negli anni seguenti il conflitto bellico, Michael Ende incontra il teatro el'Antroposofia di Rudolf Steiner.Inizia a scrivere e nel 1958 ultima il suo primo libro, Le avventure di Jim Bottone, che viene pubblicato nel 1960. Il libro ottiene un grande successo di pubblico e di critica e l'anno seguente riceve il primo premio per la letteratura per l'infanzia. Nel 1962 esce il seguito: La terribile banda dei tredici pirati. Ende si sposa con Ingeborg Hoffmann a Roma nel 1964. Il suo soggiorno in Italia, a Genzano di Roma, durerà per molti anni. Proprio in questi anni, l'Autore si dedica alla stesura di Momo, che completò nel 1972. Due anni dopo anche questo libro è premiato: Momo riceve il premio per la letteratura per adolescenti. Ende continua a scrivere: nel 1979 completa e pubblica "La storia infinita". L'enorme successo del libro e la gran quantità di premi ricevuti



Michael Ende Immagine: Associazione Kore

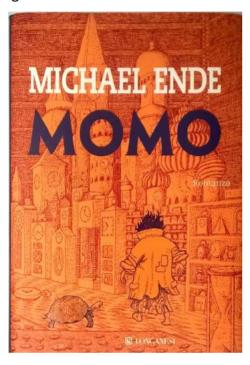
favoriscono anche una conseguente riscoperta di Momo da parte di pubblico e critica, tanto che nel 1986 esce la versione cinematografica di Momo, con la colonna sonora firmata da Angelo Branduardi.

Nel 1985 muore la moglie e nello stesso anno Michael torna in Germania. Viaggia spesso recandosi in Giappone e qui, nel 1989, sposa la sua seconda moglie, Mariko Sato. Nel 1992 per Michael Ende iniziano i problemi di salute che, nel loro progredire, ne determineranno la morte avvenuta nel1995, all'età di 65 anni, a Stoccarda.

"Momo ovvero l'arcana storia dei ladri di tempo e della bambina che restituì agli uomini il tempo trafugato", è un testo scritto per ragazzi, ma piacevolmente godibile anche in età adulta. Con semplicità e profondità, Michael Ende, narra la storia di una bambina di nome Momo che riuscirà a salvare il mondo dai Signori Grigi che sottraggono il tempo agli uomini. Il romanzo, che ruota intorno al tema del tempo, dipinge un affresco dell'umanità e di come questa si stia trasformando, spinta dalla frenesia tipica della

moderna società: siamo sempre più indaffarati, nervosi e scontrosi e sempre meno disposti ad ascoltare, astarein ciò che la vita ci offre, momento per momento.

Momo é un libro che conquista lentamente, che offre al lettore l'opportunità di riflettere sul reale valore del tempo, il tempo da dedicare agli altri ma anche a noi stessi, ai nostri pensieri, alle nostre sensazioni ed emozioni, ai nostri sogni, alle nostre gioie e alle nostre sofferenze.



Michael Ende, MOMO, Milano, Editore Longanesi (su licenza della SEI), ristampa anno 2014 (I edizione 1984). Immagine: Associazione Kore

La storia di Momo inizia in un logo situato all'estrema periferia di una grande città, dove esistono, nascosti da un boschetto di pini, i ruderi di un piccolo anfiteatro. Tra queste rovine trova rifugio una bambina di nome Momo. "L'aspetto di Momo era davvero insolito e forse poteva anche allarmare quelle persone che danno molta importanza all'ordine e alla pulizia" (p.11).

Non passa molto tempo prima che gli abitanti del luogo siano conquistati dalla simpatia di Momo e dal suo essere così speciale "quello che la piccola Momo sapeva fare come nessun altro era ascoltare. Non è niente di straordinario, dirà più di un lettore; chiunque sa ascoltare. Ebbene, è un errore. Ben poche persone sanno davvero ascoltare.

E come sapeva ascoltare Momo era una maniera assolutamente unica. Momo sapeva ascoltare in tal modo che ai tonti, di botto, si affacciavano alla mente idee molto intelligenti. Non perché dicesse o domandasse qualche cosa atta a portare gli altri verso queste idee, no; lei stava soltanto lì e ascoltava con grande attenzione e vivo interesse. Mentre teneva fissi i suoi vividi grandi occhi scuri sull'altro, questi sentiva con sorpresa emergere pensieri – riposti dove e quando? – che mai aveva sospettato di possedere..."(17). Momo non dà consigli né esprime opinioni, con il suo modo di ascoltare favorisce nell'interlocutore la possibilità di trovare da solo le risposte ai suoi quesiti.

Da quando Momo è arrivata nella comunità, i bambini "trovavano più gusto nei giochi ... e mica che Momo proponesse cose speciali! No, Momo era li e giocava con loro. E proprio per questo – non si sa come – ai ragazzi venivano le più belle fantasie. Ogni giorno inventavano nuovi giochi, uno più appassionante dell'altro."(p.24).

Momo aveva due amici molto cari, uno più giovane ed uno più vecchio, che vedeva ogni giorno e che condividevano con lei ogni loro bene. "Il vecchio si chiamava Beppo Spazzino. Aveva di sicuro un altro cognome ma, dato che di mestiere era spazzino e che tutti lo chiamavano così, anche lui aveva deciso che quel cognome gli stava bene. [....] E faceva il suo dovere volentieri e a fondo. Sapeva che era un lavoro assai necessario. Quando spazzava le strade andava piano ma con ritmo costante: ad ogni passo un respiro e ad ogni respiro un colpo di granata.

Passo-respiro-colpo di scopa. Passo-respiro-colpo di scopa.

Di tanto in tanto si fermava un momento e guardava, pensieroso davanti a sé. E poi riprendeva. Passorespiro-colpo di scopa. [....]Dopo il lavoro, quando sedeva vicino a Momo, le spiegava i suoi grandi pensieri. E poiché lei ascoltava in quel suo modo speciale, gli si scioglieva la lingua e trovava le parole adatte. "Vedi, Momo, ... è così: certe volte si ha davanti una strada lunghissima. Si crede che sia troppo lunga, che mai si potrà finire, uno pensa."

Guardò un po' in avanti davanti a sé e poi proseguì: "E allora si comincia a fare in fretta. E ogni volta che alzi ali occhi vedi che la strada non è diventata di meno. E ti sforzi ancora di più e ti viene la paura e alla fine resti senza fiato... e non ce la fai più.... e la strada sta sempre là davanti. Non è così che si deve fare." Pensò ancora un poco e poi seguitò: "Non si può mai pensare alla strada tutta in una volta, tutta intera capisci? Si deve soltanto pensare al prossimo passo, al prossimo respiro, al prossimo colpo di scopa. Sempre soltanto al gesto che viene dopo.... Allora c'è soddisfazione; questo è importante perché allora si fa bene il lavoro. Così deve essere. E di colpo uno si accorge che, passo dopo passo, ha fatto tutta la strada. Non si sa come.... e non si è senza respiro... Questo è importante."(p.34 – 36). Un giorno arrivano in città i Signori Grigi, che stanno cercando di convincere gli abitanti di tutto il mondo a risparmiare tempo, illudendoli che sarà loro restituito con gli interessi al sessantaduesimo compleanno."Nessuno si rendeva conto che, risparmiando tempo, in realtà risparmiava tutt'altro. Nessuno voleva ammettere che la sua vita diventava sempre più povera, sempre più monotona e sempre più fredda. Se ne rendevano conto i bambini, invece, perché nessuno aveva più tempo per loro. Ma il tempo è vita. E la vita risiede nel cuore. E quanto più ne risparmiavano, tanto meno ne avevano."(p.69). Tutti cadono nella trappola e toccherà a Momo, aiutata dalla tartaruga Cassiopea che prevede il futuro, ma solo per la successiva mezz'ora e dal Maestro Hora, custode del Tempo, salvare il mondo dall'avidità dei Signori Grigi. "Esiste un grande eppur quotidiano mistero. Tutti gli uomini ne partecipano, ma pochissimi si fermano a rifletterci. Quasi tutti si limitano a prenderlo come viene e non se ne meravigliano affatto. Questo mistero è il Tempo. Esistono calendari e orologi per misurarlo, misure di ben poco significato, perché tutti sappiamo che, talvolta, un'unica ora ci può sembrare un'eternità, e un'altra invece passa in un attimo ... dipende da quel che viviamo in quest'ora. Perché il tempo è vita. E la vita dimora nel cuore" (p.55).

Bibliografia essenziale

Ende M, Momo, Longanesi Editore, Milano, 1° edizione ottobre 1984, XXXV edizione marzo 2014

DESIDERIO

Miretta Pasqui

Siamo piccoli semi portati nell'aria dal Vento. Voliamo leggeri tra nuvole e arcobaleni.

Cadiamo in terreni diversi nei prati nel ghiaccio immense pianure montagne isolate città inaridite affollate.

Nel buio dell'inverno
il seme si scioglie
e nascono foglie
nascono fiori
s'incrociano alberi e frutti.

E' Vita soltanto
se amiamo
tutto quello che accade
il fiore che improvvisamente
cade
l'albero che nudo nei rami rimane
ma diventa Ricordo.

E' Vita se possiamo incrociare la strada con tutte le creature del mondo se il riso può diventare pianto e ancora trasformarsi in Canto

> Siamo Semi dispersi nel vento a fatica navigando nostalgia di STELLE.

Dalla raccolta " ELOGIO DEI VENTI ", ancora inedita, di Miretta Pasqui del 13.4.2015.

PER IL BAMBINO PREMATURO, UN "VACCINO" DAVVERO SPECIALE

Manuela Giomi

In questo periodo di accese discussioni sui vaccini e in occasione della giornata del bambino prematuro, mi fa piacere rendere onore ad un vaccino davvero speciale che differisce da tutti gli altri per l'unicità della sua natura.

Mi riferisco al colostro -il primo latte- ma anche al latte materno in generale, che continua nel tempo a mantenere le sue caratteristiche immunologiche. Si tratta di un liquido vitale che la natura ha ideato millenni fa e che ne ha sperimentato e consolidato la sicurezza e l'efficacia attraverso la sopravvivenza e l'evoluzione della specie umana!

La natura ha voluto il latte materno, secreto dalle ghiandole mammarie della donna, come elemento perfettamente in grado di soddisfare le esigenze nutrizionali specifiche del cucciolo d'uomo ed insieme, strettamente connesse a queste, anche le sue esigenze immunologiche, psichiche e relazionali.

Le evidenze scientifiche confermano tutto questo e ci ricordano come il latte materno oltre a garantire al neonato sano e nato a termine, lo sviluppo del suo massimo potenziale biologico, garantisca anche protezione immediata a breve e a lungo termine sulla sua salute.

Se questo è valido per il piccolo nato a termine, il cui sistema immunitario necessita comunque ancora per molto tempo di sostegno e protezione, acquisisce il più alto valore in termini di protezione e salute per il bambino con problemi e per il più piccolo di / tutti i neonati: il neonato prematuro.



Qual è il valore specifico del colostro e del latte della mamma, per il bambino prematuro?

Il sistema immunitario di quest' ultimo è ancora mol-

to immaturo e necessita di essere fortemente sostenuto in questo periodo nel quale deve completare la sua maturazione.

A questo va aggiunto il fatto che il neonato prematuro è subito separato dalla madre e non può quindi colonizzare il suo corpo con la flora batterica saprofita del corpo materno come accade invece per il neonato nato a termine che in più casi può godere subito del contatto pelle a pelle con la propria madre.

E' di facile intuizione come il piccolissimo cucciolo d'uomo sia in una situazione di estrema vulnerabilità, più soggetto a contrarre infezioni nosocomiali e complicanze causate da processi infiammatori. La natura ancora una volta ci stupisce con la sua semplicità e con le sue soluzioni anche in caso di situazioni più difficili.

Infatti il colostro e il latte della mamma di un bambino pre-termine contengono in modo speciale proteine, anticorpi e agenti anti microbici in concentrazioni estremamente maggiori rispetto al latte delle donne che partoriscono a termine.

L'esposizione della mamma agli antigeni presenti nell'ambiente ospedaliero stimola il suo sistema immunitario a produrre immunoglobuline specifiche per quegli antigeni che verranno trasferite con il latte al bambino.

Sarà veramente molto importante che la mamma possa aver accesso all'ambiente dove il figlio è ricoverato e possa trascorrere qui più tempo possibile e possa accarezzarlo, toccarlo, tenerlo a contatto con la propria pelle, appena possibile, perché il bambino possa colonizzare il suo corpo con i batteri saprofiti presenti sul corpo della propria madre.

Il corpo della mamma compie cosi Il miracolo più grande: crea un vaccino che verrà somministrato al piccolissimo figlio e andrà a sostenere, proteggere e difendere il suo sistema immunitario, potenziandolo.

Quali sono le preziose proprietà del colostro e come la mamma può offrirlo al suo bambino ricoverato in TIN?

Il colostro, il primo latte osteggiato e gettato, fino a non molto tempo fa -detto per questo "latte di strega"- si contraddistingue per avere una consistenza appiccicosa e per il suo colore giallo oro, proprio come se la natura avesse voluto con questa tinta sottolinearne l'importanza. Prodotto già nel periodo finale della gravidanza, si presenta in piccolissime quantità perfette per le minuscole dimensioni dello stomaco del bambino. Oltre a fornire protezione immunologica immediata, favorisce la peristalsi intestinale e facilita l'eliminazione del meconio riducendo il rischio di insorgenza di ittero e di ipoglicemia se assunto spesso.

La mamma può iniziarne la spremitura a poche ora dalla nascita del figlio, appena se la senta o qualcuno può farlo per lei, per raccoglierlo e renderlo subito disponibile per la piccolissima creatura. Soprattutto nel caso fosse così' piccola da non poter ancora provare ad attaccarsi al seno.

Se il piccolino non potesse ancora assumerlo per le sue condizioni, il colostro potrà essere conservato e dato per primo una volta che il bambino potrà alimentarsi.

Iniziare precocemente, subito dopo il parto, la stimolazione del seno con spremitura manuale prima e con tiralatte elettrico professionale poi rappresenta una buona partenza per l'avvio di una adeguata produzione di latte!

La mamma nel compiere il gesto di scrivere il nome di suo figlio sul barattolino dove e' stato raccolto il latte di lei per lui -e solo per lui- si riappropria di quel legame profondo che per un po' e' venuto meno... E questo vale anche per il piccolo bimbo che puo' godere del sapore del suo latte.

Inoltre la mamma lenirà la ferita di una nascita avvenuta molto prima del tempo, spesso inaspettata. Veicolerà anche il SENSO DI APPARTENENZA reciproco per mamma e bambino, quella consapevolezza profonda che farà sentire i bimbi degni di essere amati, di contare per qualcuno, degni di essere protetti.

Sì, ma ancora troppo spesso le madri non ricevono informazioni adeguate sulle proprietà del loro latte e sulle modalita' per trasferirlo al bimbo. Come possiamo cambiare queste condizioni?

Riconosciamo innanzitutto alla mamma l'importanza del suo latte, del suo corpo della sua presenza perché ella stessa rappresenta la prima cura da include re nel piano terapeutico del figlio nato prima del tempo.

Sosteniamola affinché nel gesto di spremersi il latte possa da subito individuare e far forza sulle sue competenze! Solo lei può dare al figlio il NUTRIENTE VACCINO più prezioso perché unico e non riproducibile in nessun laboratorio.

Iniziamo a parlare sempre più' spesso anche dell'importanza di questo Vaccino naturale e riconosciamo alla mamma, dicendoglielo, il Bene che ella può agire sulla salute del figlio per tutta la vita!

Non sminuiamo il valore di questo gesto continuando a barricarsi dietro false credenze, informazioni non corrette ma facciamo rete tenendo presente che la mamma e il piccolo sono al centro dell'assistenza e l'unico obiettivo assoluto e' la loro salute!

Fa bene ricordare che il nato pre-termine è una persona a tutti gli effetti e un ESSERE DI DIRITTO il cui primo diritto è nutrirsi con ciò che la natura ha messo a disposizione per lui: il latte della propria madre! E che la mamma ha il diritto di allattare e di espletare questa funzione peculiare del suo corpo.

Prendiamo coscienza del linguaggio che usiamo perché questo può fare catastrofi o infondere fiducia e coraggio e fare Miracoli!

Inseriamo personale IBCLC nei reparti di Terapia intensiva neonatale davvero preparato e rendiamolo disponibile ovunque ce ne sia la necessità.

Le mamme, nonostante le partenze in salita, molteplici ostacoli e difficoltà, a volte disorientate, confuse, tristi, impaurite, sembrano vacillare, ma se riescono in qualche modo a ricontattare quella parte di sé antica, sapiente, sacra, che permette loro di realizzare ciò in cui credono e che sentono normale e naturale per la crescita del loro bambino, in modo straordinario spesso riescono a dare il loro colostro e il loro latte.

Ecco la testimonianza della mamma di un bimbo pre- termine che ha vissuto tutto questo:

Anna è nata a 33 settimane ed un giorno con taglio cesareo.

Un chilo e seicento grammi, due operazioni da affrontare a pochi giorni di vita e tanti piccoli grandi problemi legati alla prematurità e alla sindrome di Down.

Siamo state in ospedale quasi tre mesi, il primo dei

quali in TIN a Siena. La cosa più dura: non poter sentire il suo odore, abbracciarla, coccolarla, stringerla a me tutte le volte che volevo. C'era sempre qualcosa o qualcuno che ci separava. Le priorità in quel momento erano altre.

Mi mancava. Mi sentivo sola e impotente.

Il latte è arrivato subito, stimolavo il seno come mi dicevano di fare, ma dopo pochi giorni la quantità aveva preso a diminuire progressivamente. Ricordo bene la disperazione di quel momento. Il latte era ciò che mi legava con maggiore forza ad Anna, il modo in cui mi sembrava di potermi prendere cura di lei, nonostante la mancanza di contatto fisico. Mettere quel barattolino caldo nel frigo del lattario, scriverci sopra il suo nome, era per me il gesto di cura e di amore più pieno e concreto che potevo fare per lei in quel momento. E sapevo quanto fosse prezioso ... Tirarmi il latte era la mia unica occupazione giornaliera, il farlo per Anna mi faceva sentire utile, pienamente mamma, nonostante tutto.

Sul latte ognuno aveva qualcosa da dirmi: "quando diminuisce non c'è niente da fare, vuol dire che piano piano se ne va, bevi tanto!, anche a me è andato via subito, il mio era poco nutriente e sono passata a quello artificiale, e che vuoi che sia quello è la meno" ...Ero confusa. Eppure dentro di me sapevo di avere le risorse per continuare a coltivare quel dono prezioso che mi era stato affidato dalla natura. Sentivo però che avevo bisogno di aiuto. Di un aiuto che fosse competente e professionale. Vagando su internet avevo trovato il sito allattamento IBCLC e il contatto di una consulente per l'allattamento in Toscana che metteva a disposizione la sua esperienza e la sua formazione in tale campo.

E' stato così che ho incontrato Manuela. Ricordo bene la nostra prima telefonata, la forza e la fiducia che mi aveva restituito: io potevo allattare la mia bambina. Ce l'avrei fatta, nonostante tutto.

Mettendo in pratica, con fatica e sacrificio ma soprattutto con tutto l'amore di mamma, i consigli e i suggerimenti che mi aveva dato il mio latte, lentamente e con costanza, prese piano piano ad aumentare. E ogni volta che i medici decidevano che Anna poteva prenderne un po' di più, miracolosamente aumentava anche quello che riuscivo a tirarmi. Iniziai a sentirmi fiduciosa. Era un grosso impegno, ma lo facevo con gioia.

Anna ha tenuto il sondino per più di due mesi, è stata dura per lei imparare a succhiare. Sono riuscita ad attaccarla al seno anche se non abbiamo mai abbandonato del tutto il biberon. Mi sono tirata il latte per otto mesi, Anna non ha mai avuto bisogno di giunte. Oggi di mesi ne ha dieci e prende ancora il mio latte congelato. Pesa quasi sette chili, è una bambina serena e felice, non si è mai ammalata.



L'Arte dell'Allattamento Materno, Aut. Var., Editrice La Leche Leage International, terza ristampa Giugno 2009 (prima ristampa 1958), Raleigh, California del Nord (USA). Foto: Associazione Kore

Sono orgogliosa di quello che siamo riuscite a fare io e lei. Il latte nel nostro cammino ha sicuramente rappresentato il contatto più intimo ed esclusivo che nei primi momenti potevo avere con lei, la nostra risorsa più profonda, il regalo più grande che ci siamo donate a vicenda.

Federica e Anna

QUELLO CHE E'STATO

Domenica 27 Novembre 2016 a Follonica (GR) presso la Sala Tirreno in via Bicocchi n.53,l'Associazione Kore (in collaborazione con Amministrazione comunale, Associazione Olympia de Gouges e Commissione Pari Opportunità), ha organizzato una giornata dedicata alla proiezione del film documentario "Quello che resta" sulla storia di Stefania Noce alla presenza del regista Bibi Bozzato e condotto dalla Dott.ssa Viviana Nacchi.

Seguono i contributi dei partecipanti all'evento.

QUELLO CHE E' STATO E QUELLO CHE RESTA

Viviana Nacchi

Il progetto che la nostra Associazione porta avanti è un progetto di educazione psicosomatica intesa come prevenzio-Prevenzione per noi è il Foto: Flora Poli poter offrire un contributo alla



Viviana Nacchi

consapevolezza ed alla responsabilità dell'individuo nella gestione di se stesso; si tratta cioè di aiutare il singolo a diventare soggetto della propria vita. Non è facile, ma si può andare in quella direzione. Il Maetro taoista Lao Tze afferma che "un viaggio di mille miglia comincia con un passo". Noi cerchiamo di fare un piccolo passo, uno dietro l'altro insieme a chi con noi collabora e si confronta per creare questa opportunità. Un sentito ringraziamento all'Amministrazione Comunale di Follonica che da tempo sostiene le nostre iniziative; alla Commissione Pari Opportunità di Follonica e al Punto di Ascolto antiviolenza Olympia de Gouges con cui abbiamo progettato l'evento di oggi, 27 novembre 2016: la proiezione del film "Quello che è stato", alla presenza del regista Bibi Bozzato. L'evento di oggi vuole essere un contributo per favorire consapevolezza e assunzione di responsabilità in ognuno di noi su un tema drammatico quale è quello del femminicidio, partendo dalla storia di Stefania Erminia Noce.



"Quello che è stato" è un film documento, voluto dal padre di Stefania, in cui, in modo discreto e al contempo forte ed efficace, il regista Bibi Bozzato ci racconta Stefania per quello che era: una donna fatta di idee, di ideali, di forza di volontà e di grandi passioni. Un film ricco di interessanti spunti di riflessione affinché ognuno di noi si interroghi sulle proprie responsabilità personali come cittadino e cittadina rispetto ad un problema sociale che appartiene a tutti e di cui possiamo farci carico, ognuno con il proprio contributo, per cercare di risolverlo.

Nel film c'è una frase che ripete il padre di Stefania, Ninni Noce, con cui concordo profondamente e che ritengo determinante. Determinante per capire, determinante per agire responsabilmente. E' una frase che propongo per una riflessione comune.

"Un solo colpevole, milioni di responsabili"

Come dimostra anche la Storia di Stefania, il problema del femminicidio riguarda l'intera società italiana, è trasversale, senza differenza di istruzione, reddito, classe sociale. E' un fenomeno esteso, sommerso e per questo ancora sottostimato, nonostante un recente Rapporto del Consiglio d'Europa evidenzi che in Europa, come nel resto del mondo, la violenza nelle relazioni intime è la principale causa di morte e di invalidità per le donne di età compresa tra i 16 e i 44 anni. La violenza maschile sulle donne non è una questione privata ma politica ed un fenomeno di pericolosità sociale per donne e uomini, bambine e bambini.

Non è un fenomeno occasionale, ma un'espressione del potere diseguale tra donne e uomini, di cui il femmininicidio è l'estrema conseguenza. Il femminicidio è una morte violenta della donna in quanto donna.

Sicuramente il contrasto al femminicidio richiede la mobilitazione di una pluralità di strumenti e attori sociali che affrontino il problema da più punti di vista: giuridico, economico, psicologico, culturale, sociale. Anche chi si occupa d'informazione, avvalendosi troppo spesso di modalità scandalistiche e obsolete per raccontare le tante storie di violenze sulle donne, dovrebbe essere richiamato ad un cambiamento di stile. Ma soprattutto ognuno di noi dovrebbe interrogarsi sulle proprie responsabilità in quanto nodo di quell'intreccio di relazioni di cui facciamo parte e su cui possiamo determinare delle variazioni, anche in senso positivo. Stefania Noce "nutriva la consapevolezza che la qualità di una società dipende dall'impegno degli elementi che la compongono, per questo ha sempre avuto un grande senso di responsabilità verso il suo ruolo di cittadina attiva in un paese democratico ... Era profondamente convinta che la curiosità ed il confronto dialettico fossero la base per qualsiasi tipo di evoluzione, sociale e personale." (2)

Il nome della nostra Associazione è KORE, nella mitologia è la dea fanciulla, figlia di Demetra, Dea Madre, che rappresenta il germoglio del Femminile. Nel frumento è la piantina prima del frutto, che racchiude l'immensità del mondo contenuto in un seme. In ogni donna, ma anche nel tratto Anima di ogni uomo, è contenuta la totipotenzialità del femminile con la capacità di creare e di nutrire, in ogni ambito i propri talenti. "Femminile ... è ciò che diventa una caratteristica del 'semplicemente essere personale', ciò che appartiene a chi fonda la sua vita sociale sull'essere, è ciò che appartiene a chi entra empaticamente in rapporto con l'altro, che nutre, per vivere un'esperienza di partecipazione sa" (3).L'accoglienza è una virtù del femminile: nei mondi primitivi matriarcali l'accoglienza dello straniero è sacra; nel nostro mondo avaro e avido l'accoglienza è carente, perché abbiamo rinnegato i valori del femminile. La relazione è sempre più difficile, c'è difficoltà ad accogliere anche e soprattutto se stessi. Jung riconosce due archetipi che indicano

una precisa dualità della psiche: l'Anima e l'Animus.Chiama ANIMA l'energia femminile presente nella psiche dell'uomo e ANIMUS l'energia maschile presente nella psiche della donna. Ciò è conforme all'immagine del Tao, per cui la vita è l'unione di energie complementari, ognuna delle quali tende verso l'altra, compensandola, "L'Anima è la figura che compensa l'energia maschile. L'Animus quella che compensa l'energia femminile". (1)Il processo di individuazione, quel processo che secondo Jung compiamo per diventare noi stessi, richiede che ognuno riconosca la sua controparte psichica e che integri la sua energia positiva, elaborando al meglio il versante negativo. Questo renderà migliori i rapporti con noi stessi e, per proiezione, migliorerà i rapporti con le persone di sesso opposto fuori di noi.

"Un solo colpevole, milioni di responsabili"

Nelle nostre famiglie come ci poniamo rispetto ad

un figlio maschio o femmina in quanto genitori? E nelle agenzie formative come la Scuola di ogni ordine e grado? Siamo in grado di autorizzare l'aspetto Sappiamo promuovere l'accoglienza del diverso, l'incontro con l'altro? Scrive Stefania Noce: "Donne e uomini sono diversi per biologia, per storia, per esperienza. Dobbiamo, trovare il modo di pensare auindi, un'uquaglianza carica delle differenze dei corpi, delle culture, ma che uguaglianza sia, tenendo presente l'orizzonte dei diritti universali e valorizzandone l'altra faccia. Le donne sono persone di sesso femminile prima ancora di essere mogli, madri, sorelle e quindi, che nessuna donna può essere proprietà oppure ostaggio di un uomo, di uno Stato, né, tantomeno, di una religione. (SN, 2005)" (2)

Il nostro riferimento teorico è l'Ecobiopsicologia, scienza della complessità che nell'occuparsi in maniera scientifica dei diversi aspetti della vita, vede ogni elemento considerato insieme a tutto ciò che vi è di correlato, come un nodo di una rete formata dagli infiniti aspetti della relazione: relazione tra gli esseri viventi e relazione di questi con la natura. E' una visione che risponde al paradigma olistico, concezione che riconosce l'organismo vivente 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

in grado di modificare in profondità. Considera l'importanza della relazione e ci esorta a diffidare della separazione, in ogni luogo del corpo ed in ogni ambito culturale. Sostanzialmente. E' una disciplina che si propone di studiare in chiave scientifica la relazione che intercorre tra l'Uomo ed il mondo che lo circonda.

Un fenomeno così complesso come è quello del femminicidio, a mio avviso, può essere contrastato con la prevenzione e la cultura più che con la repressione. La cultura è lo strumento che l'uomo ha per osservare, descrivere, integrare la natura dentro e fuori di sé; è tutto ciò che è generato dall'uomo e che viene assorbito come modo di pensare e di agire. Per rispettare la natura è necessario conoscerla, averne guindi conoscenza e coscienza. Credo che occorra impegnarsi, ognuno nell'esercizio del proprio ruolo di genitore, insegnante, curante, politico, cittadino, per promuovere la cultura del rispetto e della responsabilità. Non può esserci il rispetto della Vita in generale ed il rispetto dell'altro in particolare se non c'è il rispetto di se stessi. Quello che è stato costituisce memoria e ci aiuta a capire, quello che resta è il coraggio di partire da noi stessi per cambiare la realtà.

Bibliografia essenziale

- (1) C.G. Jung,. (1925), Il matrimonio come relazione psicologica, in Opere, vol. XVII, Bollati Boringhieri Torino 1991.
- (2) Maiorana S., "Quello che resta", Villaggio Maori Editore, Milano, 2013
- (3) Picone F. "Aspetti del femminile nella psiche attuale della donna" in Quaderni di Cultura Junghiana, Anno 4, numero 4, 2015

Filmografia

"Stefania Noce - Quello che è stato" di Bibi Bozzato, 2014

QUELLO CHE E' STATO, LA REALIZZAZIONE DI **UN DOCUMENTO DI PARTE**

Bibi Bozzato

Oltre ad occuparmi degli aspetti tecnici e della realizzazione di prodotti audiovisivi in prima persona, mi occupo da sempre anche di teoria e di critica cine

matografica: alterno cioè tra teoria e pratica il tempo che dedico al cinema.

Questa premessa per dire che il documentario "Stefania Noce – Quello che è Stato" è un film a tesi: con le sue pesantezze, i suoi difetti e tutto il grave portato di denuncia e di Bibi Bozzato, regista voglia di mettersi di traverso Foto: Flora Poli rispetto alla narrazione ufficia-



le. E' un film che non prende mai in considerazione la possibilità di fare cronaca imparziale e che non ha alcun interesse a porsi con (presunta) obiettività nei confronti di ciò che racconta.

In parte per scelta estetica/teorica e in parte per scelta civile e umana: aspetto tecnico e pensiero fin dall'inizio sono stati messi al servizio dell'esigenza di dichiarare divergenze, letture della realtà e preferenassiologiche (qualcuno potrebbe "posizioni ideologiche") precise. Il tema del femminicidio è stato affrontato come un argomento che ha una sua deriva culturale, non come un evento appartenente alla cronaca: non come problema di ordine pubblico o emergenza sociale. Il femminicidio ha a che fare con la morte e la vita di persone, ha a che fare con chi rimane e con chi utilizza il "fenomeno" come pretesto per far passare idee, restrizioni, pacchetti legge, decreti e imbarazzanti luoghi comuni su ruoli e competenze da dividere per genere.

Ninni Noce era il padre di Stefania, la giovane donna ammazzata dal fidanzato che non aveva accettato la fine del rapporto: un episodio marginale della Sicilia ex - rurale (siamo tra Licodia Eubea, Vizzini e Caltagirone, luoghi legati a Verga e ai Malavoglia) che mette insieme stereotipi quali l'onore, la gelosia, la vendetta, e le solite piccole realtà fatte di meschina sopraffazione, di prepotenza e pratica secolare basata sull'idea che il più grosso può calpestare il più piccolo. L'omicidio diventa presto una notizia ghiotta per quotidiani, settimanali e per i media locali e nazionali specializzati nella cronaca delle piccinerie e nella spettacolarizzazione del dolore. Ninni Noce non ci sta: si sente parte dell'aggressione e rifiuta di vendere o semplicemente prestare la storia di sua figlia al mercato dell'informazione ammaestrata, così decide di parlarne assumendosi la responsabilità del suo racconto. Di parte. Perché sente che la storia di quell'omicidio è la sua storia, perché non si fida di chiunque, perché sa chiedere agli amici e sa aspettare il momento.

Ripeto spesso che quando è venuto da me, ormai qualche anno fa, a chiedermi di fare un documentario su sua figlia, io ho risposto di getto che non ne sarei stato capace: gli avevo risposto in quel modo perché spaventato dall'idea di entrare in una storia così dolorosa e così invischiante. Non è mai stato facile avere a che fare con Ninni, con le sue lune, la sua volubilità e il suo carattere sempre sul filo dello scontro. Per niente facile avere a che fare con lui e con la sua sofferenza. Abbiamo affrontato insieme il documentario cominciando a girare solo un paio di anni dopo che me lo aveva chiesto. Era sempre stato presente attraverso il telefono, attraverso i social network (Ninni era un assiduo frequentatore di facebook, usato prevalentemente come strumento che gli consentiva di mantenere viva la sua rete di contatti) e la mia email. E' tornato varie volte a trovarmi a casa, accompagnandomi nel mio travagliato trasferimento da Venezia a Mestre: un cambio di vita in cui è stato presente e insistente, proponendo continue modifiche alla sua idea di partenza e costruendo castelli progettuali finalizzati alla diffusione della "sua" storia: alla fine ho ceduto, e lui ha continuato a seguirmi nella lunghissima e tormentata realizzazione del primo e del secondo montaggio del film. Tra Venezia e Vizzini era stato teso un filo di confronto più volte interrotto e surriscaldato: con ore di "girato" cestinato e continue cancellazioni di didascalie e riferimenti. Ninni pretendeva, in assoluta buona fede, che io vivessi con lui il più possibile la sua quotidianità per poter girare e montare questo film.

Con inusitata pazienza è stato stabilito il taglio: interviste secche, esposizione di punti di vista, e semplice narrazione di ciò che poteva essere utile per far emergere il pensiero elaborato. Riprese delle interviste con cavalletto, microfono di ambiente e inquadratura fissa sul soggetto. A fare da filo conduttore la rabbia di Ninni, che racconta quello che per lui è Stato: con la S maiuscola, a sottolineare che non si trattava solo di un participio passato, ma di evidenziare il mancato appoggio riservato ai familiari delle

vittime, in particolare a chi, come lui, è un familiare "scomodo" e marginale: anarcoide, ribelle e irregolare.Nel film ci sono i contributi importanti degli studi legali che si sono occupati di rappresentare la famiglia di Stefania al processo: l'avv. Trantino e l'avv. Montalto che spiegano le prassi e i procedimenti, con le difficoltà e le conseguenze che comportano. C'è la toccante esperienza della nonna di Stefania, Gaetana Ballirò, sopravvissuta alla furia omicida solo per caso e c'è la testimonianza di Antonella Gurreri, la giornalista della RAI che per prima si è occupata di dare la notizia dell'omicidio (e che in seguito, come conseguenza di quell'episodio ha maturato una coscienza e un interesse specifico dedicato alla violenza di genere in Sicilia).

Ma la struttura del documentario si basa sul continuo contraltare tra il "privato", espresso dal tono rivendicativo e interlocutorio di Ninni, e il "pubblico", spiegato lucidamente dalla scrittrice Serena Maiorana, che all'intera vicenda aveva dedicato un libro: Quello che resta.

La presenza di Serena nel film è qualcosa di più di una semplice testimonianza di chi ha conosciuto ed esplorato la vicenda con coscienza critica; Serena ha il pregio di parlare in modo chiaro, usando parole e argomenti che evitano le sovrastrutture di comodo e puntando l'indice su responsabilità e su colpe più o meno condivise.

Lucidamente distingue: in un contesto culturale dove è sempre estremamente comodo mettere tutto sullo stesso mucchio indifferenziato, distinguere significa prendere posizione.

Compare brevemente la mamma di Stefania, Rosa: ha preso parte alle riprese un po' perché lo riteneva "giusto", e molto perché trascinata da Ninni. Non riusciva ad esprimere pienamente ciò che avrebbe voluto.

Non riusciva e non voleva. Si è pertanto limitata a rendere evidente il suo disagio, restituendo la sua posizione di vittima.

Per ricordare che chi resta non trova pace. Tra una testimonianza e l'altra, il film cita con dei cartelli soprascritti alcuni dati e qualche riferimento sinottico, la voce fuoricampo, invece che fornire numeri, nomi o riferimenti per meglio comprendere

la storia, racconta il punto di vista dell'autore. Per questo motivo la voce fuori campo è la mia: un modo per firmare l'opera, per assumermi la responsabilità delle cose dette e per non smarcarmi mai dal punto di vista espresso. In guesto mi riconosco, e riconosco Ninni: non esiste la neutralità nell'opera, e non è vero che non ci sono delle vere responsabilità. Non siamo gente da credere al destino, purtroppo. Rispetto alla distribuzione, avevamo deciso che il film sarebbe andato in giro per il mondo con noi al suo seguito, in modo da giustificare davanti al pubblico le accuse e in modo da sostenere la validità dei argomenti.

Non è stato possibile: Ninni è morto per complicazioni epatiche all'inizio di settembre 2016. A me manca moltissimo e trovo sia una cosa ingiusta: continuo a diffondere il film con tutti i mezzi e a parlare di quello che è stato per far circolare la sua rabbia in tutti i posti disposti a proiettarlo. E' un risarcimento dovuto, non solo per chi resta.

QUELLO CHE E' STATO: ALCUNE RIFLESSIONI

Mirjam Giorgieri Assessora Pari Opportunità Comune di Follonica

E' difficile condensare in poche righe l'insieme di sentimenti contrastanti che la visione del documentario "Quello che è stato" mi ha lasciato sia nell'immediatezza, che nei giorni e nelle settimane successive all'iniziativa.

Innanzi tutto il mio plauso va all'Associazione Kore che ha saputo trovare un modo per parlare della violenza di genere innovativo, generato dall'approccio degli ideatori del documentario che, lontani dal volersi piangere addosso, scavano nella vita di Stefania Noce restituendoci il ritratto di una ragazza piena di vita e di interessi la cui esistenza è stata brutalmente interrotta. Ho aspettato la projezione del documentario con curiosità avendone letto alcune recensioni, ma devo ammettere che quanto ho visto ha spiazzato molte delle mie sicurezze lasciandomi una sensazione di amarezza rispetto all'incapacità diffusa di intercettare e fermare l'escalation che porta alla violenza sulle donne.

Quando si parla di violenza di genere, di femminicidio o di sessismo, spesso si cade nella trappola retorica dell'ipocrisia, del guaggio ovattato e assolutorio, nella mitizzazio- Foto: Flora Poli ne delle figure delle vitti-



lin- Mirjam Giorgieri, Assessora alle Pari Opportunità Comune di Follonica (GR)

me e nella condanna morale dei violenti dipinti come bestie disumane senza alcun pregio. E invece "Quello che è stato" ci mette di fronte alla "normalità" del male, alla violenza che nasce in contesti colti, da persone insospettabili e non lascia alcuno spazio alla rassicurante idea che i cattivi nascano cattivi e che la separazione con i "buoni" sia netta. Abbiamo assistito alla descrizione della vita e dei pensieri di una ragazza, Stefania, come molte sue coetanee impegnata nello studio e nell'attivismo politico, con un quadro valoriale di riferimento netto e una solida famiglia alle spalle; la sua storia e la sua tragica fine non nascono dal degrado familiare e culturale, ma da un tipico contesto italiano nel quale ciascuno di noi può rivedersi. Eppure proprio quello è stato l'humus nel quale è cresciuto anche il futuro assassino di Stefania, il colpevole dell'assassinio e il principale dei responsabili per quella morte. Perché la morte di Stefania, come ricordato nel film, ha un colpevole e molti responsabili. Forse è proprio di questo che abbiamo più bisogno: di prendere coscienza di quanto certi meccanismi si annidino nella quotidianità più insospettabile e crescano latenti per mesi o anni prima di sfociare nella violenza. Questa consapevolezza può e deve essere l'arma principale per combattere la violenza di genere prima che essa si realizzi partendo dall'assunto che questi temi non sono appannaggio delle sole volontarie dei Centri Anti Violenza, preziose e instancabili volontarie, ma dell'intera comunità nella quale si vive. A volte ci si sente accusate di essere troppo "sensibili" o esagerate se ci si lamenta o indigna per battute sessiste ed invece la deriva violenta si combatte con la cultura del rispetto e con l'educazione alla parità di genere affinché nessuno, da adulto, si senta in diritto di considerare il proprio partner una proprietà privata della quale usufruire e sulla cui vita decidere come meglio si crede.

Ecco, credo che sia guesto che deve lasciarci la storia di Stefania: allo sgomento per una vita finita troppo presto e in modo violento la forza di rispondere affinché quella colpa collettiva richiamata dalle amiche e dalla famiglia di Stefania diventi un dovere all'azione congiunta di un'intera comunità, quella delle nostre città e del nostro Paese, dove c'è ancora molto da fare.

QUELLO CHE E' STATO

Claudia Salaris

Punto di Ascolto antiviolenza di Follonica Olympia

de Gouges

Ringraziamo l'associazione KORE per averci dato l'opportunità di condividere questa iniziativa con la Commissione Pari Opportunità, l'amministrazione Claudia Salaris comunale e l'associazione KORE stessa.



Foto: Flora Poli

Come Punto di Ascolto antiviolenza di Follonica siamo presenti sul territorio dal 2009 con sede in via Roma 88.

Ad oggi sono molte le donne che si sono rivolte a noi per intraprendere un percorso di uscita dalla violenza accompagnate dalle nostre operatrici che, con empatia, accolgono, ascoltano, ed aiutano in quelle che possono essere le eventuali difficoltà da superare.

Le donne che subiscono violenza hanno bisogno di riappropriarsi della loro vita mettendo se stesse al centro senza vergogna e senza sentirsi in colpa. Lavorare in rete rende più forti le associazioni e rende più facile raggiungere determinati obiettivi. Lo stimolo alla discussione offerto dalla proiezione del film 'Quello che è stato' del regista Bibi Bozzato è stato forte e sentito e quindi il dibattito, seguito alla visione del cortometraggio, è risultato animato e partecipato rendendo così più facile parlare di violenza di genere senza stereotipi. Il problema della differenza di genere è culturale e come tale va affrontato, quindi ben vengano iniziative atte a mettere in discussione condizionamenti culturali e pregiudizi.

QUELLO CHE E' STATO

Prof.ssa Renata Paolucci, Commissione Pari Opportunità

Commissione Pari Opportunità si occupa soprattutto della tutela dei diritti delle donne ed appoggia quelle associazioni quando difendono i diritti delle persone più svantaggiate,



Renata Paolucci Foto: Flora Poli

quando questi diritti vengono calpestati.

Abbiamo aderito a questa iniziativa, promossa dall'Associazione Kore: Proiezione del film documento sulla storia di Stefania Noce "Quello che è stato", perché la riteniamo molto valida, per affrontare il grosso problema della violenza sulle donne che sfocia spesso nel femminicidio.

E' una violenza che si manifesta sia nell'ambito familiare, sia in situazioni di rifiuto da parte delle donne a continuare un rapporto con l'uomo.

Riteniamo che questo problema sia soprattutto di origine culturale. Fin dall'antichità, per esempio, nel mito di Pandora, quest'ultima viene mandata nel mondo da Zeus per punire gli uomini. La donna, infatti, era considerata la rovina dell'uomo se non si piegava al controllo maschile. Il mito dell'Angelo del focolare è cominciato con la figura di Penelope, la donna analfabeta, fedele, madre perfetta che vive in funzione del marito.

La religione cattolica, poi, cominciando da Eva ha inculcato il principio per cui l'uomo naturalmente virile ed aggressivo con forti appetiti sessuali, superiore in tutto alle donne, dava a queste la responsabilità di contenere l'aggressività e l'istintualità maschile. Non a caso il matrimonio è considerato "Remedium concupiscientiae". Noi pensiamo che le donne, fin da bambine, debbano essere educate sia in famiglia che dalla scuola all'autostima e a non essere sottomesse, con la paura continua di sbagliare; essere educate all'autoefficacia,, aiutandole a superare obbiettivi né impossibili né facilmente raggiungibili che raggiungano l'autodeterminazione per avere la capacità di scegliere nella vita.

Comunque la colpa della violenza sulle donne è senz'altro degli uomini e dell'educazione che ricevono. Fin da piccoli dovrebbero essere indirizzati sia dalla famiglia, sia dalla scuola a superare gli stereotipi e ad avere il totale rispetto verso l'altro sesso. Poiché mi è piaciuta la poesia "Inno alla Donna" della scrittrice Luna Del Grande, vorrei proporvela:

Inno alla Donna

Alza il capo donna, sei una guerriera che non si arrende.
Credi sempre in te stessa, soprattutto quando ti faranno il cuore in mille pezzi. Sei un fiore selvatico nelle mani sbagliate e una rosa profumata per chi sa apprezzarti. Sei il sole per le persone belle, e nube per chi vive di invidia. Amati sempre, ma soprattutto non perdere la bellezza che porti dentro.

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.

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

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 possonoscaturire indicazioni per la salute, l'etica, le religioni.

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

Dall'ASINO D'ORO di Apuleio "AMORE E PSICHE": UN PERCORSO DI A-MORS ATTRAVERSO GLI AMORI DEL-LA 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.

LA SOLITUDINE: UN'ESPERIENZA SOCIALE

Monica Paggetti

Counselor, Consulente esperto di orientamento

"CI AUGURIAMO DI TROVARE UN PUBBLICO NON CORROTTO E DOTATO DI IMMAGINAZIONE, CAPACE DI ASCOLTARE E, CON PASSIONE, RACCONTARE" VEATS

Narrare, raccontare, ascoltare una storia aiuta a tessere legami, favorisce le relazioni, abbrevia le distanze. D'altro canto le persone stesse costruiscono, e sono, storie da raccontare, condividere o semplicemente ascoltare.

La mia formazione, come Counselor prima e come Consulente di Orientamento poi, trova le sue radici nell'approccio narrativo. Grazie a questi studi, le narrazioni caratterizzano sempre ogni mio lavoro, sia che mi veda impegnata come docente in ambito scolastico che come formatrice e consulente.

In uno dei miei interventi, come Counselor, mi è stato chiesto di parlare della solitudine in rapporto alla società odierna. Il tema del seminario era RELAZIONI TRA PERSONE E SOCIETA' CONTEMPORANEA e io ho intitolato la mia relazione: - SOLITUDINE: UN'ESPERIENZA SOCIALE.

Nel prepararlo ho ricordato alcune pagine, scritte da Martina Evangelista – consulente di orientamento - in PENSIERI CIRCOLARI, che ben si legavano al lavoro che mi accingevo a presentare.

"Ogni forma di racconto è un dono che si sceglie deliberatamente di fare ad un altro essere umano, e riceverlo in modo attivo è espressione di accettazione e accoglienza. Questo processo segna l'instaurarsi di un positivo rapporto di fiducia tra gli individui coinvolti, e facilita le successive fasi della coesistenza".

Ho costruito quindi il lavoro che avrei presentato come una narrazione, riflettendo su alcune esperienze e ho cercato di parlare della solitudine vista come un'esperienza sociale condividendo riflessioni lette, ascoltate, raccontate.

Di seguito un estratto di questo mio contributo.

Come spesso accade, quando le considerazioni sono semplici e brevi,farò sicuramente torto alla storia e ai grandi pensatori ricordandone solo alcuni. D'altra parte questo lavoro non ha la pretesa di essere una ricerca accademica ma è mera riflessione riguardo un tema sempre più in evoluzione e al quale dovrà prestare attenzione chi ne è veramente esperto.

In psicologia Jung ad esempio ci introduce al concetto di solitudine riferendosi alla stessa come una dimensione esistenziale naturale e intrinseca all'uomo.

Egli sostiene che la solitudine acquisisce una dignità propria in quanto condizione necessaria al processo di individuazione.

Certo il rischio è quello di allontanarci da chi ci circonda ma, sempre secondo Jung, prima di imparare a stare con gli altri dobbiamo imparare a stare soli. Siamo davvero soli soltanto se non riusciamo a stare con noi stessi, la solitudine quindi diventa condizione necessaria perché ti permette di ascoltare l'anima e spegnere le luci finte.

Infatti egli sostiene che la solitudine non deriva dal fatto di non avere nessuno intorno, ma dalla incapacità di comunicare le cose che ci sembrano importanti, o nel dare valore a certi pensieri che gli altri giudicano inammissibili.

D'altra parte Schopenhauer sosteneva che la solitudine fosse fonte di felicità, ritenendo che mai si sentirà solo chi è in compagnia di nobili pensieri. Amava spesso ripetere: "I grandi spiriti costruiscono, come le aquile, i loro nidi a grandi altezze, nella solitudine"

In letteratura inoltre, numerose sono le opere di scrittrici e scrittori, poetesse e poeti che hanno affrontato questo tema.

Siamo stati sostenuti da Petrarca, Ariosto, ma anche dalla solitudine di Ulisse, dalla angoscia di Gesù, per arrivare, attraverso tutto il Rinascimento, fino a Leopardi, Pascoli, D'Annunzio e poi il novecento con Ungaretti, Pavese, Quasimodo...e uscendo dai confini,

Goethe, Dickinson, Eliot, Frost, Boudelaire, Keats, Heaney, Szymborska...



Monica Paggeti Foto: Monica Paggetti

Certo è che le testimonianze di pensiero, artistiche, cinematografiche, sono altresì fondamentali (come non ricordare Scorsese con Taxi Driver, Bergman, Antonioni e Sean Penn con INTO THE WILD. Insieme alla solitudine della grande America dipinta da Hopper e il senso di solitudine messo in musica da Schubert fino ad oggi con Conte, Gaber...

Soprattutto in tempi attuali, la quotidianità delle azioni oscilla tra momenti scanditi dai social, imbevuti di chiacchiere e rumori e oscure depressioni, alla ricerca di un qualche antidoto perché da fuori non si noti più di tanto il vuoto che in realtà esiste.

Il tutto sotto gli occhi di un'ideologia neoliberale che esalta la competizione e l'individualismo. Ed è proprio qui che si amplia il discorso.

La solitudine, quella che induce alla riflessione, va coltivata, amata con forza, come sosteneva Pasolini. Bisogna essere forti per saper rimanere soli con se stessi e per poter ritrovare la dimensione necessaria alla vita con gli altri.

Ogni momento dedicato alla ricerca interiore potrà fare da collante per la costruzione di relazioni sociali basate sull'ascolto empatico. Il sentire dentro è strettamente legato alla comprensione delle prospettive degli altri.

"Necessita di capacità di riconoscimento, percezione, valorizzazione e potenziamento, oltre che della concezione della diversità come ricchezza ed opportunità"-M. Evangelista.

In questo percorso l'individuo acquisisce sempre più la consapevolezza di sé e del controllo sulle proprie scelte.

Ascolto e racconto diventano allora partecipazione attiva alla costruzione di sé, alla costruzione di storie e di legami sociali. Ecco che condividere storie significa anche condividere emozioni. Ogni vissuto è una storia, una narrazione veicolata sottoforma di racconto, film, poesia, immagine, dipinto, musica... e per dirla con Gramsci e poi con Rodari, c'è una gran fatica nel saper stare ad ascoltare, ad osservare, nello star seduti a leggere, a scrivere, a studiare parole. Tutto il nostro corpo è partecipe e ogni parola "ci lega alla storia...in ogni significato è depositata la nostra memoria e la nostra identità.-DE MAURO-.

Se le parole, le immagini, le storie, tessono legami sociali allora dalla ricerca interiore dovrà necessariamente nascere un'esperienza sociale. E la donna e l'uomo, come tutti i mammiferi sociali hanno bisogno di creare relazioni con i loro simili.

Il giornalista George Monbiot, ha riportato sul THE GUARDIAN i risultati di una recente ricerca sulle malattie mentali e il loro legame con l'egoismo competitivo e l'individualismo. "Il vuoto sociale è riempito dal consumismo e non c'è da stupirsi di questa solitudine individualista" scrive Monbiot.

Una visione del mondo che in ultima istanza produce quella che viene chiamata dai sociologi solitudine individualista, provoca sofferenze che oggi rischiano di sfociare in veri e propri disturbi sociali, costringendo le persone a sopravvivere in una "società liquida" in cui, per occupare la scena, l'unica soluzione è la prevaricazione dell' altro.

I media mandano continuamente messaggi di una vita facile e comoda; i moderni e incessanti concorsi televisivi alimentano aspirazioni impossibili concorrendo a nutrire quella che viene chiamata frammentazione sociale. Il successo personale è alimentato da un'insana competizione.

Le neuroscienze ci aiutano a capire questo fenomeno parlando di dolore sociale che, così come il dolore fisico, viene elaborato dagli stessi circuiti di neuroni. Ma negli esseri umani, come negli altri mammiferi sociali, lo stare insieme e il contatto riducono il dolore fisico. Alcune scimmie prive di cibo e tenute in isolamento per 22 ore, prima di mangiare si sono riunite alle loro compagne.

Non è difficile capire quali potrebbero essere le ragioni evolutive per la presenza del dolore sociale. A questo proposito, per concludere, vorrei citare un grande poeta contemporaneo, Franco Buffoni, traduttore dei grandi romantici inglesi e testimone dei vissuti e delle solitudini dell'essere umano.

Una delle sue opere "Il profilo del rosa" racconta, attraverso l'intensità lirica dei vissuti, il rapporto tra individuo e collettività, egli esplora l'invisibile con una visione europea auspicando una comunità che prova a vivere assieme.

Ci vuole allora una visione più grande riguardo il saper stare in solitudine e il saper stare vicino agli altri perché di tutte le fantasie umane, l'idea che ogni persona ce la possa fare da sola è la più assurda e forse la più pericolosa.



Associazione Culturale Onlus Centro Studi per la Ricerca e l'Educazione Psicosomatica KORE



DOMENICA 2 APRILE 2017 PRANZO SOCIALE DA BALBO

A SCARLINO (GR)



Foto Associazione Kore

Lo spirito che contraddistingue il ristorante da Balbo è quello di rivivere le tradizioni antiche della Maremma, dove le persone trascorrevano il loro tempo a tavola condividendo esperienze di vita e autentici valori. Nell' Ottobre 2015 si inaugura una nuova gestione di tipo familiare. Biagio ed Alex, rispettivamente padre e figlio originari di Como con anni di esperienza nella ristorazione, si innamorano fin da subito della Maremma, dei suoi sapori e della tradizione culinaria di Balbo. Lo spirito è quello di servire piatti storici della cucina di Balbo ai quali si avvicendano piacevolmente piatti che seguono la stagionalità delle materie prime e affascinanti rivisitazioni di piatti tipici della tradizione Italiana rielaborati con prodotti maremmani e toscani, il tutto rigorosamente a Km zero.

Menù

ANTIPASTI

Affettato misto toscano

Torta salata

PRIMI PIATTI

Pici al ragù di cinta senese e maremmana Risotto ai carciofi

SECONDO

Arrosto di vitellone ai funghi

CONTORNI

Patate al forno Insalata

Informazioni e iscrizioni presso Centro Kore, via V. Bellini nº 39, Follonica (GR). Tel. 0566 49100

Antonella Camici cell.3332937193 Il costo è di € 20.00 Ritrovo alle ore 12.00 distributore AGIP Rondelli Follonica (GR)

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 KUVALAYANANDA 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,Scarlino (GR),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: Marzo 2017

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: date da definirsi

CORSI DI YOGA

Corsi di Yoga e tecniche di gestione dello stress

Conduce la Dott.ssa Viviana Nacchi

<u>Prima lezione gratuita</u>, su 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

I LABORATORI DI KORE

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: e-mergenza 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 conflit-

to

La verità è sul corpo Identificazione: Sé e falso sé Libertà e dipendenza



Madre Terra di Aureliano Livaldi matita su carta, 30x40 cm, Scarlino (GR),2015. Immagine di Aureliano Livaldi

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 IDENTITA'

- 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.



L'ASSOCIAZIONE CULTURALE ONLUS CENTRO STUDI PER LA RICERCA E L'EDUCAZIONE PSICOSOMATICA KORE



propone

I luoghi dell'anima...

Domenica 7 Maggio 2017

visita guidata

RAVENNA, Città del mosaico

&

LA BASILICA DI SANT'APPOLLINARE IN CLASSE



Tomba di Dante Alighieri (RA) Foto:Associazione Kore



Interni del Mausoleo di Galla Placidia (RA) Foto: Associazione Kore



Basilica di Sant'Apollinare in Classe (RA) Foto: Associazione Kore

Ravenna si può definire un tesoro sconosciuto alla maggioranza degli Italiani. Pochi sanno che è stata per tre volte capitale di tre imperi: dell'impero Romano di occidente, di Teodorico re dei Goti, dell'impero di Bisanzio in Europa. Ravenna ha otto monumenti inseriti nella lista del Patrimonio Mondiale dell'Unesco e conserva le spoglie di Dante . Ravenna è uno scrigno di tesori di inestimabile bellezza, infatti avvicinandoci al Mausoleo di Galla Placida non ci si può immaginare che la semplicità dell'esterno nasconda in pochi metri quadrati così splendidi mosaici, i più antichi di Ravenna. La Basilica di San Vitale con la sua forma ottagonale e i suoi splendidi mosaici è una completa adesione ai canoni dell'arte orientale, non ci sono navate ma solo un nucleo centrale di forma ottagonale sormontato da una cupola affrescata. Si può continuare a descrivere e a incuriosire, ma l'unica cosa da fare è partire e andare a vedere

ore 5,00 - partenza da Follonica, via Amendola, parcheggio retro stazione FS, con bus GT riservato . Soste di ristoro autogrill.

Ore 10,00 – Arrivo a RAVENNA, incontro con la guida e inizio visita guidata nella città scrigno di tesori di una bellezza davvero inestimabile. Visiteremo: LA BASILICA DI SANT'APPOLLINARE NUOVO, BASILICA DI SAN VITALE, MAUSOLEO DI GALLA PLACIDA e LA TOMBA DI DANTE ALIGHIERI.

Ore 13,30 – tempo a disposizione per il pranzo

Ore 15.00 – partenza per Classe (RA) visita guidata ALLA BASILICA DI SANTA'APPOLLINARE IN CLASSE

Ore 17,00 – partenza per il rientro a Follonica, sosta per cena libera in autogrill arrivo previsto verso le ore 23.00

QUOTA DI PARTECIPAZIONE EURO 70,00

La quota comprende: viaggio in autobus GT A+R con due autisti, Servizio di Guida Giornata Intera, Ingresso cumulativo a Ravenna e alla Basilica di Sant'Appollinare in Classe, Assicurazione Medico Sanitaria

Organizzazione tecnica e accompagnatore dell' agenzia FAROLITO INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: Ass. Kore via Bellini, 39 Follonica

Tel/Fax 0566-49100- Antonella Camici Cell.: 3332937193

CAPSULE E CIALDE COMPATIBILI A MARCHIO CAFFÈ DAMOKA

Caffè Damoka ha prodotto le capsule e cialde compatibili con le principali macchine espresso in commercio: capsula ADESSO, capsula SUBITO, capsula PRESTO, capsula ANCORA e cialda SEMPRE.

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



CAPSULA ADESSO

Compatibile con le macchine: Citiz, Pixie, Essenza, Lattissima, U e Maestria ad uso domestico a marchio *Nespresso®.



CAPSULA PRESTO

Compatibile con le macchine per caffè del sistema *Lavazza® A Modo Mio®.



CAPSULA SUBITO

Compatibile con le macchine *Lavazza® Espresso Point.



CAPSULA ANCORA

Compatibile con le macchine per caffè *Nescafè® Dolce Gusto®.



CIALDA SEMPRE

Utilizzabile con tutte le macchine dotate di **portafiltro** per cialde.



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

Il **Damoka Store** è presso **Caffè Damoka**Via dell'Artigianato 641 - Follonica (GR) 58022 **tel:** 0566 269652 - **web:** www.caffedamoka.com





