

KORE

INFORMA



Kore Informa Ottobre 2018

ANNO X — Numero 3 — Pubblicazione Gratuita

Immagine di copertina: **La Cura**, Aureliano Livaldi, matita su carboncino, cm 29x58, Scarlino (GR), 2014. Fonte: Aureliano Livaldi

Distribuzione gratuita presso la sede dell'Associazione

Direttore Responsabile

Enrico Petrucciani

Segreteria di Redazione

Simona Borghi

Hanno collaborato:

Barbara Catalani

Giovanni Cutolo

Miretta Pasqui

Daniela Cecchi

Viviana Nacchi

Maria Ruggiero

Aureliano Livaldi

Tipografia

Pixartprinting Spa - Quarto d'Altino VE

Tiratura

100 copie - Finito di stampare il 1 Ottobre 2018

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 inediti sulle immagini pubblicate in questo numero.

SOMMARIO

Percorso di Educazione Psicosomatica anno 2018-2019: recupero del modello ecobiopsicologico..... 3

Daniela Cecchi

I Sabati di Kore.....6

Compagni di viaggio7

Viviana Nacchi

Credevo fosse amore.....11

Maria Ruggiero

Mio scritto.....12

Barbara Catalani

Tirocinio per Psicologi..... 13

VITTORIO GUIDANO: "La Psicoterapia tra arte e scienza. Vittorio Guidano insegna a i suoi allievi "come si fa' la psicoterapia cognitiva post-razionalista.....14

Giovanni Cutolo

Il Drago Alchemico.....16

Aureliano Livaldi

Polvere.....17

Maria Ruggiero

Kore all'Università dell'Età Libera.....17

Poesie di Miretta Pasqui.....18

Spazio Accoglienza.....19

Il Caffè incontra la Cultura.....19

Dove puoi trovarci.....19

Come diventare socio dell'Ass. Kore.....19

Gita dell'Associazione Onlus Kore.....20

Laboratorio: "Respiro: nutrimento di Vita" 21

Laboratorio creativo — La fiaba dentro di noi.....22

Laboratorio di Psicosomatica di Daniela Cecchi23

PERCORSO DI EDUCAZIONE PSICOSOMATICA ANNO 2018-19: recupero del modello ecobiopsicologico

Daniela Cecchi

Il pensiero della seconda metà del 1900 ha segnato le nostre convinzioni ed il nostro stile di vita, ne siamo figli, nel bene e nel male. Il filosofo e sociologo polacco Zygmunt Bauman chiama grandi narrazioni le ideologie del secolo scorso, dichiarato secolo delle ideologie ed anche secolo della fine delle ideologie. Camus, filosofo e drammaturgo francese, le definiva già nel 1946 “utopie assolute che si distruggono da sé - nella storia - per il prezzo che esigono” alludeva al nazismo ormai superato, ma anche al comunismo che sembrava ben saldo. Condividiamo il concetto che ogni totalitarismo – che appaia buono o cattivo, volendo affermare se stesso escludendo altro – si separa dal tutto, dall’armonia e prepara quei disaccordi che ne produrranno l’implosione.

In seguito i conflitti si sono spostati dalle guerre ideologiche a quelle di religione ma l’umanità si è anche dedicata ad imporre ideologie di vario genere: come curarsi, quale educazione per i figli, quale gestione di questi (ricordiamoci i dogmi dagli anni ’70 su come alimentare il nascituro - ad orario – o il non prenderlo in braccio quando piangeva), quanto aderire alla tecnologia, quali giochi, quali vacanze. Da qui sono nate tante morali. Tutto questo è risultato molto demagogico, ma anche vario e contenitore di molta confusione. Ne è scaturita a mio parere occasione di sudditanza o di trasgressione ma anche, per chi non intende lasciarsi manipolare, molti spazi di libertà. Il grande sviluppo della comunicazione ha condizionato, ma anche reso impossibile un controllo su tutte le espressioni culturali: tutto è stato trasmesso, anche ciò che il potere non gradiva. In ogni epoca, quando un pensiero dilaga ed esagera fioriscono idee divergenti; negli anni ’70 si è diffuso il pensiero di Fromm (*“Fuga dalla libertà”, “Psicoanalisi della società contemporanea”, “Avere o essere”*), mentre cre-

devamo di essere in piena libertà nei paesi occidentali.



Zygmunt Bauman, pixels 1080x720, foto di Massimo Demelas, Teatro dal Verme — Milano (MI), 17/10/2013. Fonte: Meet de Media Guru.

Anche il femminile, in ogni sua manifestazione, ha iniziato ad esprimersi quando ancora dilagava il razionalismo ed un modo di vivere al maschile anche nelle donne. Con la stessa modalità si sono diffuse letture del disagio e della patologia divergenti rispetto alla ricerca scientifica ufficiale che studiava e curava l’uomo “a pezzetti”, le mitiche specializzazioni. Una gran parte dell’opinione pubblica riteneva questa medicina come arrivata al massimo dello splendore, sembrava quasi che rischiamo di non morire più. Le ricerche filosofiche, psicologiche e scientifiche autonome da ciò che dilagava – ma soprattutto quelle idee e metodologie non andate a buon fine - hanno di fatto documentato tutto quello che l’uomo è oltre i protocolli, oltre ciò che viene indagato e curato dalla medicina ufficiale.

Non sempre servono leggi per imporre; l’individuo è stato ed è spesso sollecitato verso percorsi obbligati ... Come diceva il Manzoni, la monaca di Monza da piccola giocava con bambole vestite da suora. La nascita di Kore è scaturita dalla volontà di diffondere anche notizie diverse che circolano nell’umanità in ambito filosofico, psicologico, medico, della fisica e delle neuroscienze.

Il nostro impegno va specialmente in un ambito che comprende, conosce e vuol difendere il corpo, da cui scaturiscono valori e leggi.

Ovidio, poeta dell'antica Roma, nelle sue "Metamorfosi" così parla di Cerere, la Demetra dei greci, la "madre" della religione pagana: "...la prima a dissodare le glebe con l'aratro insegnò; prima le biade, i più soavi nutrimenti diede; a noi prima diè leggi; ed ogni cosa riconosciamo da lei..." Demetra, dea madre di questa religione, le cui funzioni sono rivelate nei misteri Eleusini, è anche la dea, l'archetipo della vegetazione, dei campi e dell'agricoltura; essere considerata protettrice del vivere civile è una logica conseguenza; è il vedere le leggi come elementi conseguenti e provenienti dall'esempio e dall'insegnamento della natura. La cultura di adesso è figlia di una società definita da Zygmunt Bauman liquida: "l'esperienza individuale e le relazioni sociali sono segnate da strutture che si decompongono e ricompongono rapidamente in modo vacillante ed incerto, fluido e volatile; l'individuo non ne è più produttore, ma consumatore, non sente più di appartenere." Questa super ideologia di consenso e di conformismo, pervasiva e minacciosa può facilmente veicolare un pensiero debolissimo – facile a trasformarsi – perché non poggia sulle radici delle quali dovrebbe vivere: la natura; una cultura così non è più ragionevole e pura, ma si scompone per aderire al potere, si frantuma. Ciò induce ad affidarsi al relativismo culturale più spinto.

Nelle linee guida del 2016, per i percorsi dei successivi 3 anni, abbiamo affermato: "sempre di più si sta diffondendo una filosofia - una lettura della vita - che rifiuta l'antagonismo tra mondo della ragione e mondo del desiderio, nella convinzione che una ragione correttamente intesa non possa che essere aperta e basarsi su ciò che dalla natura scaturisce, ed anche la lettura di ciò che il corpo racconta sia illuminato e possa così mostrarsi nella sua piena consapevolezza. Il rischio, tra queste due dimensioni, è nel luogo che divide e confonde la ragionevolezza con le lenti deformanti dell'ideologia. La vera cultura unisce; ogni disciplina scientifica o umanistica ha la necessità di non chiudersi nell'auto-

sufficienza e di relazionarsi e confrontarsi con le altre e soprattutto con quella verità che risiede nella natura e nella fisiologia degli esseri viventi, per indagare se quella scienza o quell'aspetto culturale è funzionale alla vita o è divenuto perversione, nella sua presunzione di essere separato ed autonomo." Se è stato così facile per altre religioni diffondersi anche in Occidente è perché, a mio avviso, la nostra identità e struttura sociale è stata corrosa dall'interno da alcuni accademici, giornalisti, psicologi, pseudofilosofi, moralisti che hanno lavorato per mettere in discussione le radici della nostra cultura. In tal modo i mostri che credevamo di aver sconfitto con la pace conseguente la seconda guerra mondiale si sono ripresentati, in particolare la corruzione e la guerra che ne è figlia. I miti e le religioni raccontano già tutto: ad esempio, nella parabola di Giuda, Satana sarebbe entrato in Giuda, da un punto di vista psicologico si potrebbe ritenere che sia stato invaso da un pensiero ossessivo a cui è stato impossibile resistere ... una dipendenza, e per 30 denari asseconda il potere. Quante situazioni simili vediamo: il prezzo pensiamo sia superiore, in realtà c'è chi si vende per miliardi e chi per un piatto di minestra, senza avere fame. Barabba, detenuto famoso, responsabile di insurrezioni, tumulti ed omicidi contro romani ed ebrei, fu liberato da Ponzio Pilato perché scelto dalla folla - ormai informata dai sacerdoti che detenevano il potere religioso – al posto di Gesù. Anche oggi la verità è in croce e troppo rapidamente si condannano gli innocenti ma con molta difficoltà e lentezza i colpevoli. Paracelso (nel suo "Paragrano"), alchimista e filosofo del 1500, introdusse nella scienza medica del suo tempo delle suggestioni che aprivano nuovi orizzonti al pensiero naturalistico: fu pesantemente contrastato; ma le sue idee sono giunte a noi, sono senza tempo, mentre ciò che dominava al suo tempo è sparito, anche se ben sostituito da altro pensiero debole, in quanto non si basa sulla verità e molteplicità della natura. Questo alchimista dice che l'uomo si può considerare un pulcino racchiuso nell'uovo: "riscaldando" con l'amore della ricerca della verità, la sua conoscenza potrebbe rompere il guscio rigido delle opinioni convenzionali, per nascere alla propria condizione spirituale. Potremmo dire oggi che tutte le dimensioni che lo compongono dovrebbero essere conosciute e rispet-

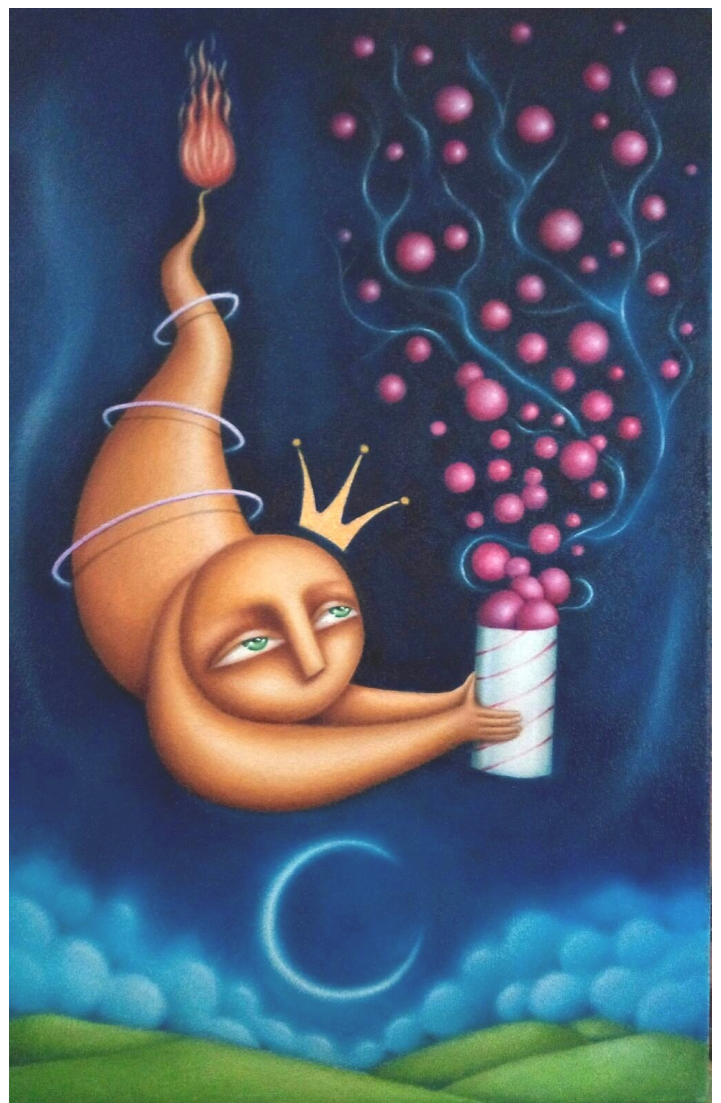
tate e poi attivate. In una situazione dove ogni comunicazione sembra concepita per offerte che non necessariamente implicano valori, anche la cultura stessa appare finalizzata al consumo ed alla competizione; spesso non comprende la verità che è la totalità delle potenzialità umane. Un individuo (etimologia: indivisibile), per realizzarsi come tale, necessita della possibilità di esprimere ogni dono deposto in lui, così come la Vita ha bisogno di ognuno per realizzare se stessa. Molte le modalità di limite e di separazione che impediscono una vera comunicazione, la relazione e l'armonia. La diversità, ricchezza in ogni ambito spesso è concepita come separazione:

- La competizione e la rivalità dilagano;
- E' diffuso il credere che una disciplina - con il proprio linguaggio - racconti la vita più di un'altra, si insinua che esistono espressioni culturali superiori, ma non si valuta che è cultura solo quella che racconta la natura;
- Nell'organizzazione sociale talvolta sono ritenute importanti opere ed attività che non rispettano la natura, con il rischio d'introdurvi distorsioni;
- Si è creduto di poter favorire alcune classi sociali senza occuparsi delle altre, si è preparato catastrofi scaturite da situazioni di sfruttamento;
- L'uomo è stato spinto ad non esprimere tutto di sé, ma spesso prevalentemente solo un organo... ed è incorso nella vendetta di qualche altro archetipo, ammalandosi;
- Si è preso a curare l'individuo (intero) conoscendo di quel corpo solo il funzionamento di una parte e ritenendo di poterla risanare.

La verità scritta sul corpo è stata contrastata, soppressa; oggi è emarginata e l'ignoranza in materia domina come un pensiero prevalente nella società contemporanea. Da questo ne conseguono lacune nella preparazione scolastica ormai da molti anni. In molti casi una politica miope ha prevalso, tornando a controllare la gestione della cultura subito dopo la febbre entusiasta del dopoguerra (ubriacatura di libertà, utopia di libertà); quando è sembrato esserci l'accesso alla vera cultura per tutti precocemente si è provveduto a sopprimere di fatto questa possibilità.

Il livello d'istruzione, quello educativo e l'Università inoltre stanno subendo un progressivo peggioramento qualitativo a causa di nomine apicali assegnate in molti casi per motivi diversi da quelli meritocratici. Colui che non vale e sa o teme di non valere, è vulnerabile all'opportunità di avere potere e per questo ricattabile. Nei palazzi del potere quel che talvolta si è cercato di promuovere o proteggere insensatamente non è per fortuna lo specchio della realtà; nel sociale avviene anche altro che sfugge al controllo.

Affinché la consapevolezza a cui è giunta la società contemporanea sia trasmessa e non "evapori", ci viene in aiuto un modello Ecobiopsicologico, che è il riferimento culturale e metodologico nei percorsi che sono il nostro contributo alla ricerca individuale della verità della vita su noi stessi.



Energie, di Aureliano Livaldi, cm 50x40, olio su tela, Scarlino (GR), 2017. Fonte: Aureliano Livaldi

I SABATI DI KORE

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

17/ 11/18—ORE 16 Seminario - “ Nessuno escluso. Il potere del dialogo: l'unità nella differenza.”- Il tema è quello del dialogo e della speranza per un mondo migliore, un mondo dei mondi. La vera cultura unisce, e l'incontro tra le culture è uno dei capisaldi fondamentali della pace. Comunicazione ed informazione ... umanizzazione ... Nessuno escluso, proprio per sottolineare l'importanza del contributo e della responsabilità di ognuno di noi nel divenire del mondo. Conduce la dott.ssa Viviana Nacchi, psicologa e psicoterapeuta ad indirizzo ecobiopsicologico.

01/12/18 – ORE 16 Seminario — “ La rappresentazione del cibo nell'arte.” Il cibo è l'energia che permette la vita. Da sempre ha occupato un posto di grande rilievo nell'iconografia di tutte le epoche storiche, a cominciare dalle incisioni rupestri fino all'arte contemporanea. Passeremo in rassegna, con tutta una serie di diapositive, le modalità di rappresentazione del cibo nelle varie epoche - dall'antichità ai giorni nostri - evidenziando come è mutato nel tempo il nostro rapporto con esso. Conduce il dottor Sergio Tognarelli, medico e psicoterapeuta. Presso Sala dei Fantasmì, Museo MAGMA—Comprensorio Ilva a Follonica.

15/12 /18 - ORE 16 Presentazione del libro “ Rivoluzione al femminile” percorsi per la donna oltre il femminismo, autrice Daniela Cecchi, edizioni Persiani Bologna, 2018.

I bisogni del femminile sono altro, oltre quelli del maschile da cui sono stati estrapolati i diritti del femminismo. La rivoluzione femminista è scaturita da una ribellione della donna alla società patriarcale; adesso che si è così liberata, ha la possibilità di indagare se stessa, per individuarsi come essere umano diverso dall'uomo, anche se con uguali diritti. La via da seguire per questa individuazione non può essere solo culturale, ma dovrà basarsi su una sorta di “psicosomatica del femminile,” una attenta indagine alle funzioni che accadono sul corpo fisiologicamente e possono essere individuate nella espressione biologica e nella espressione psichica. Solo così potrà recuperare psicologicamente ed emotivamente quella “ donna selvaggia”, oggi talmente inquinata dalla società patriarcale da non essere più distinta chiaramente neppure dalla donna stessa, cadu-

ta in una serie di trappole.

12/01/19 ore 16 presentazione del libro “ Le unioni Destiniche ... la tematica evolutiva negli oroscopi di relazione ” La tematica è il progetto spirituale che si estende alle relazioni di amore e di amicizia; le azioni di ogni individuo non hanno un impatto solo sulla propria vita, ma anche sulle vicende del prossimo. Con i propri comportamenti, decisioni e volontà di potere, ciascuno incide sostanzialmente nell'esistenza degli altri. Le relazioni importanti, non solo quella di coppia, hanno una matrice spirituale. Conduce Lionella Livaldi Laun, nostra conterranea che vive in Germania, diplomata in “ Metodo, analisi ed interpretazione dei sogni” e componente del CIDA come esperta di Astrologia, autrice di molte pubblicazioni.

16/02/19 ore 16,30 Seminario — “ La sanità all'epoca del web 4.0: quale umanità nel percorso di cura ”

Il cittadino, che oggi accede alle cure sanitarie e ai sistemi assistenziali del welfare state, non è più disposto a sentirsi soggetto passivo, sottomesso al potere medico e alle regole imposte dal sistema sanitario pubblico. Grazie alla ampia diffusione di informazioni esistente attraverso media diversi, ha sviluppato capacità riflessive ed una coscienza del proprio corpo e dei propri bisogni di salute come dei propri diritti, ad un livello tale che la storia umana non aveva mai conosciuto. Conduce il seminario la socia dott.ssa Barbara Pocobelli.

16/03/19— ORE 16 Seminario — “Il fascino del mito nell'arte.” Per secoli la mitologia ha influenzato l'attività degli artisti più conosciuti. Le storie delle passioni umane ed i significati nascosti hanno ispirato pittori e scultori, stimolato la loro immaginazione; questo ha permesso loro di creare opere destinate a far rivivere quelle storie per sempre. Conduce il seminario la socia dott.ssa Marica Pizzetti.

06/04/2019 - Ore 16 Presentazione del libro “ Jung e Pauli parlano, coniunctio psiche e materia verso il Terzo millennio.” Conduce l'autrice Dr. Maria Pusceddu, biologa e psicoterapeuta. In questo dibattito il cultore di scienze naturali e quello di psicologia del profondo, sono la stessa persona, l'autrice è infatti psicologa e biologa. Affascinata dall'epistolario tra Jung e Pauli, ha ripercorso la storia dell'evoluzione della materia in base alle scoperte più recenti della scienza, cogliendo quelle invarianti che hanno impregnato di sé i diversi livelli di complessità, dalle particelle elementari alle società umane; per dimostrare quanto l'ipotesi di Jung e Pauli, secondo la quale esiste una relazione strettissima fra il concetto di leggi di Natura nella fisica e il concetto di archetipo nella Psicologia, avesse una lungimiranza profetica. Presso Sala dei Fantasmì, Museo MAGMA—Comprensorio Ilva a Follonica.

Gli incontri si svolgeranno presso la sede dell' Associazione salvo diversa comunicazione.

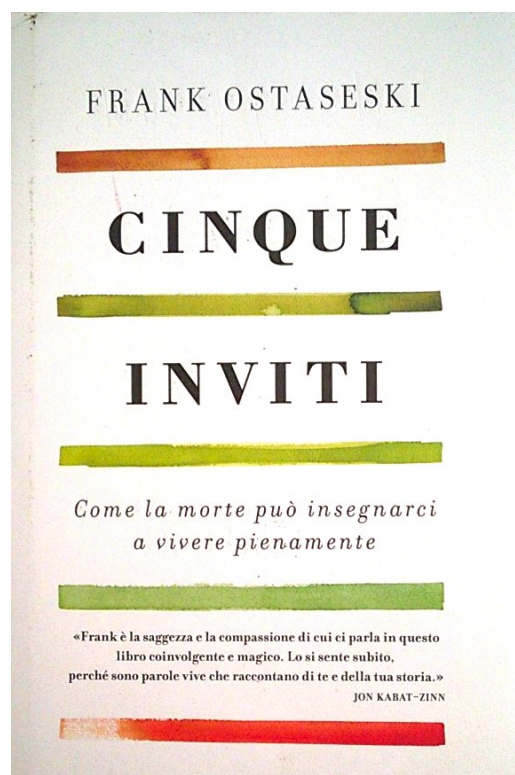
COMPAGNI DI VIAGGIO

Viaviana 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.

Frank Ostaseski, insegnante buddhista, è un pioniere nell'assistenza ai malati terminali e maestro di cure compassionevoli. È stato cofondatore dello Zen Hospice Project (ZHP), il primo Hospice buddhista degli USA. Lo ZHP nasce nel 1987 in collegamento con lo Zen Center di San Francisco con l'intento di promuovere una maggiore sensibilità e compassione nell'assistenza ai malati terminali coniugando spiritualità e azione sociale. *“Lo Zen Hospice Project partì da un'idea semplice. Non avevamo un piano dettagliato. Semplicemente, credevamo che ci fosse una naturale corrispondenza fra chi, impegnandosi nella pratica meditativa, coltiva la “mente che ascolta”, e chi, prossimo a morire, di quell'ascolto profondo aveva particolare bisogno. Eravamo convinti che la presenza di una persona serena nella stanza poteva bastare a cambiare le cose. Eravamo anche convinti che in un'offerta di assistenza il beneficio è reciproco. Prendendoci cura degli altri ci prendiamo anche cura di noi stessi. È un punto di vista che trasforma radicalmente la qualità del servizio offerto. In questo senso, lo ZHP funzionava come una comunità di formazione permanente. Lavoravamo su noi stessi per coltivare la disponibilità empatica a prenderci cura degli altri. E prendendoci cura degli altri imparavamo a conoscere meglio noi stessi”* (1) Molti dei volontari formatisi allo ZHP hanno portato la loro esperienza in diverse realtà (comunità,

organizzazioni...) di ogni parte d'America contribuendo a diffondere un approccio consapevole al vivere e morire ed un confronto diretto con la realtà della morte.



Cinque Inviti, di Frank Ostaseski, ed. Mondadori Libri S.p.A, Milano, 2017. Fonte: Simona Borghi

Dopo aver diretto per quasi venti anni lo ZHP, nel 2005 Ostaseski ha fondato il Metta Institute, da lui stesso concepito come *“un tentativo di ridare un'anima alla cura dei malati terminali, curando la formazione professionale e la diffusione di materiali e programmi educativi. Il nostro programma principale (End-of-Life Counselor program) è un'opportunità unica di conciliare crescita personale e professionale.... I suoi obiettivi sono: fornire competenze cliniche di base, potenziare le risorse individuali che sono alla base del servizio compassionevole, sostenere la crescita spirituale dei partecipanti. I diplomati vengono inseriti in una rete nazionale di operatori che si potrebbero definire “levatrici” dei morenti, e che abbraccia una serie di figure che va dai medici e altro personale sanitario agli educatori sanitari, agli psicoterapeuti, ai religiosi e ai*

volontari....Il programma ha trovato riscontro positivo nel lavoro dei nostri diplomati sul territorio: con i suoi contenuti innovativi, è attualmente considerato una delle proposte formative più complete nel campo dell'accompagnamento ai morenti. Nel corso degli ultimi 20 anni ho avuto il privilegio di accompagnare migliaia di malati terminali e di operatori nei momenti più delicati del loro percorso. Ho scoperto che l'incontro con la morte offre a tutti coloro che scelgono di fare questo passo un'occasione unica di comprensione profonda e trasformazione. Ciò mi ha dato fiducia nell'enorme potere guaritivo della nostra innata gentilezza e di una presenza affettuosa." (1) Frank Ostaseski è stato docente ospite presso l'Harvard Medical School, la Mayo Clinic e l'università di Heidelberg; con seminari, conferenze e ritiri sia nel suo paese che all'estero, ha insegnato a migliaia di americani ed europei introducendoli alla pratica della consapevolezza e dell'assistenza compassionevole nei confronti dei malati terminali. Dal 1999 è venuto regolarmente anche in Italia collaborando con diverse realtà, una di queste è l'Associazione OnlusLuce per la Vita di Rivoli (TO). Per la sua opera ha ricevuto numerosi riconoscimenti, tra cui quello del Dalai Lama. Recentemente (2018) ha ricevuto il prestigioso "Humanities Award", riconoscimento che viene assegnato ogni anno dalla AAHPM (American Academy of Hospice and Palliative Medicine) alle persone che attraverso il proprio lavoro hanno fatto progredire la relazione tra studi umanistici e cure palliative e hanno utilizzato le discipline umanistiche per migliorare l'assistenza di fine vita attraverso la formazione sociale o professionale. A chi gli chiede come ha iniziato a fare questo lavoro, che cosa lo ha portato a creare lo Zen Hospice Project risponde che non sa dirlo con certezza. *"Certamente ci sono state molte influenze importanti che mi hanno ispirato e guidato in questo viaggio. La morte dei miei genitori in giovane età. Il mio lavoro nei campi profughi del centro America dove morivano in modo atroce, disumano. Venticinque anni di pratica buddhista e di riflessione sulla dottrina dell'impermanenza che ne è il fulcro. L'epidemia di AIDS che aveva colpito duramente San Francisco. Gli amici a cui sono stato accanto e che ho visto morire, coraggiosamente o con paura, non si contano. Ho avuto maestri straordinari, primi fra*

tutti Elizabeth Kubler-Ross e Stephen Levine. Erano entrambi pionieri, o meglio ancora ribelli. La loro fede nell'intuizione e la dedizione appassionata che mostravano risvegliarono il mio entusiasmo. Tutti questi fattori hanno contribuito a portarmi verso una vita al servizio di chi muore. Ad essere sincero, non sempre le mie motivazioni sono state nobili. Come succede a molti, cercavo di fuggire dal mio dolore. Immaginavo che prendermi cura di chi è colpito da una sofferenza grave avrebbe ridimensionato la mia. Ma in definitiva così non funziona. A un certo punto bisogna rivolgersi alla propria sofferenza e abbracciarla. E' solo così che si arriva alla vera fonte della compassione. Non c'è dubbio che i miei maestri più importanti siano stati proprio i morenti". (1)

Ostaseski si riferisce al suo lavoro paragonandolo ad un viaggio, un viaggio che è stato ricco di scoperte continue. Quando ha iniziato aveva poca esperienza e nessun titolo, salvo un certificato di volontario della croce rossa, ha comunque deciso di seguire la sua intuizione, confidando nell'ascolto inteso come il modo più potente per connettersi con gli altri, *"utilizzando lo strumento del silenzio e lasciando aperto il cuore dolente".* (2)



Viviana Nacchi, foto di Andrea Grande Nacchi, pixels 956x1037, Follonica (GR), 2017. Fonte: Viviana Nacchi

"Imparai che le attività di assistenza sono del tutto ordinarie. Preparate una minestra, fate un massaggio, cambiate un asciugamano sporco, aiutate a medicare, ascoltate storie di una vita che sta per finire, mostrate una presenza calma e affettuosa. Niente di speciale: semplice gentilezza umana, davvero. Però scoprii presto che queste attività quotidiane, se prese come pratiche di consapevolezza, ci aiutano a sve-

gliarci dalle nostre idee fisse e dalla tendenza all'evitamento. Potremmo essere coloro che rifanno i letti o coloro che vi sono confinati, ma in ogni caso dobbiamo confrontarci con la natura incerta di questa esistenza. Diventiamo consapevoli della fondamentale verità che ogni cosa va e viene: ogni pensiero, ogni amore, ogni vita. Vediamo che il morire è già nel vivere di ogni cosa. Negare questa verità porta alla sofferenza" (2)

Nel 2008 Ostaseski ha avuto un infarto per cui è stato sottoposto ad un intervento di triplo bypass. Racconta così la sua esperienza "L'esperienza mi mostrò quanto fosse diversa la visuale dalla parte del paziente, e mi ha reso ancora più empatico verso le battaglie che avevo già visto condurre da studenti, clienti, amici e famigliari. Spesso, nella vita, andiamo oltre ciò che credevamo possibile, e superare quei limiti ci spinge alla trasformazione"

Nel suo ultimo libro "Cinque inviti. Come la morte può insegnarci a vivere pienamente", Ostaseski propone cinque principi, cinque pratiche che si possono applicare in tutte le situazioni di transizione e di crisi e che possono essere continuamente esplorate e approfondite.

"Come teorie - ci dice l'Autore - hanno poco valore: per capirle, dobbiamo viverle e realizzarle a livello pratico e concreto. Un invito è una richiesta a partecipare o a occuparvi di un particolare evento. L'evento è la vostra vita, e questo libro è un invito affinché siate pienamente presenti in ogni suo aspetto".(2)

Primo invito: Non aspettare

Aspettare presuppone un'aspettativa, un'attesa di qualcosa che il futuro può riservarci, ma così facendo perdiamo di vista la preziosità del momento presente con ciò che può offrirci. Tutto cambia continuamente e niente è permanente, la vita stessa è continuo cambiamento. Il concetto di impermanenza ci ricorda di porci esattamente qui e ora, nel momento presente. Forse in prossimità del morire è più facile riconoscere che ogni minuto, ogni respiro è importante. Ma la verità è che la morte è sempre con noi, inseparabile dalla vita stessa. "E' come un elefante in una stanza: una verità che tutti conosciamo ma di cui non vogliamo parlare" (2)

Per fortuna non è necessario essere malati o in

procinto di morire per abbracciare la nostra impermanenza: qualsiasi evento che ci cambia ci fornisce questa opportunità. *"Non aspettare è l'incoraggiamento a entrare pienamente nella vita. Non perdetevi questo momento in attesa del successivo. Non aspettate di compiere le cose più importanti. Non rimanete fermi nella speranza di un passato o di un futuro migliori; siate presenti"(2)*

Secondo invito: Accogli tutto, non respingere nulla

Questo invito implica un atteggiamento di apertura della mente e del cuore verso nuove informazioni, esperienze e opportunità di crescita; presuppone una sospensione del giudizio per aprirci a ciò che succede, che non necessariamente deve piacerci. In pratica è l'opposto del rifiutare. Accogli tutto, non respingere nulla vuole anche dire accettare la vita così com'è. *"A me e mia figlia Gina, piace cercare vestiti vintage. In certi negozi si possono fare sorprendenti scoperte, una sciarpa di seta, una giacca di pelle, dei lustrini. Mentre Gina prova i vestiti, io cerco tra gli scaffali altri capi. Molti hanno una piccola macchia, un bottone mancante o un lieve strappo. In un negozio, ho notato che su tutti gli indumenti c'era un cartellino con il prezzo e la scritta così come è. Mi piacciono quei cartellini... che meraviglioso dono accettare noi stessi, gli altri e le circostanze così come sono, con tutta la bellezza, le imperfezioni e le sfide che rendono questa vita così umana" . (2)* Accogliere tutto, non respingere nulla non può essere attuato solo come un atto di volontà, ci dice l'Autore, piuttosto è un atto di amore e l'amore ci permette di abbracciare la paura non per combatterla ma per includerla; nell'amore non c'è separazione.

Terzo invito: Porta nell'esperienza tutto te stesso

Porta nell'esperienza tutto te stesso implica includere nell'esperienza noi stessi nella nostra interezza. Per essere interi, dobbiamo includere, accettare e connettere tutte le nostre parti, anche le nostre qualità conflittuali e le apparenti incongruenze. Interezza non significa perfezione; significa semplicemente che nessuna parte viene esclusa. La nostra capacità di essere veramente d'aiuto trae origine dall'esplorazione della nostra sofferenza personale, ed è questo che ci permette di contattare il dolore di un altro essere umano con com-

passione, come dice Ostaseski, piuttosto che con paura e pietà.

“Nel caos della malattia, la presenza di una persona calma può fare una gran differenza. Curando un malato noi usiamo la forza delle braccia e della schiena per spostare il paziente dal letto al bagno; gli prestiamo il nostro corpo. Ma possiamo anche prestargli la concentrazione della nostra mente ed il coraggio del nostro cuore. Possiamo essere dei sostegni di stabilità e fiducia. Possiamo espandere il cuore in modo da ispirare l’individuo che lotta a fare lo stesso. Allora diventiamo un rifugio compassionevole. La nostra presenza ristabilisce la fiducia nelle capacità del paziente di guarire”. (2)

Quarto invito: Impara a riposare nel pieno dell’attività

In linea di massima siamo soliti pensare al riposo come ad un momento che segue una attività o un lavoro che si protrae nel tempo, ma il quarto invito non si riferisce al riposo di quando andiamo in vacanza, si riferisce al riposo che possiamo trovare in noi stessi in ogni momento e anche nel pieno dell’attività. “Troviamo il riposo quando siamo presenti, quando non lasciamo vagare la mente nei luoghi della paura, della preoccupazione e dell’ansia. Il riposo emerge quando diventiamo di più facendo di meno, quando non permettiamo alle attività urgenti di distoglierci da quelle importanti. E’ il risultato di uno svuotamento della mente e di una liberazione dalle idee fisse.” (2)

La consapevolezza del respiro è la strada maestra per vivere nel momento presente.

Il respiro, che anima e sostiene la vita umana, diventa un prezioso alleato, luogo di pace e porto sicuro, ed ha il vantaggio che è sempre con noi. Il respiro ci porta dentro il corpo e ci aiuta a calmare la mente. Tra un respiro e l’altro c’è uno spazio, così come tra un pensiero e l’altro, ed è proprio quello spazio, quella pausa che crea connessione. E’ come nell’arte dove lo spazio vuoto è altrettanto importante quanto l’immagine stessa perché conferisce armonia alla composizione artistica.

E’ solo quando la nostra mente è attenta che siamo in grado di notare quello spazio e possiamo scoprire un luogo di pace.

Quinto invito: Coltiva la mente che non sa

La mente che non sa è come la mente del principiante: ricca di molte possibilità, ricettiva e pronta ad incontrare la realtà.

E’ come quella del viaggiatore: curiosa, disposta a sorprendersi e meravigliarsi.

“La mente che non sa è un invito ad entrare nella vita con occhi freschi, a svuotare la mente e ad aprire il cuore”(2).

Come la morte può insegnarci a vivere pienamente è il sottotitolo del libro *“Cinque inviti”*, libro ricco di storie profonde, tessute con grande generosità ed amore da parte dell’Autore che vuole condividere la propria esperienza con i lettori, invitandoli a sviluppare uno sguardo consapevole sulla sacralità della vita.

“Al momento della morte capita spesso di avere sintomi fisici dolorosi, agitazione mentale o stordimento, nonché disturbi emotivi. Per curarli, dobbiamo dedicarci efficacemente al dolore, gestire in modo appropriato i sintomi ed occuparci di tutto ciò che disturba, il che richiede perizia. Però, se per affrontare la morte utilizziamo solo competenze tecnologiche e mediche, perdiamo il suo significato sacro.

Potremmo anche interrompere un’opportunità di crescita e di trasformazione..... Nel nostro viaggio di trasformazione troviamo aiuto quando ci apriamo al mistero, a un’intangibile esperienza e una forza che non possiamo prevedere, misurare o spiegare.....

La contemplazione della vita, della morte del mistero di ogni momento è troppo importante per essere lasciata alle ultime ore.

Fare i conti con le nostre paure e scoprire che cosa il morire possa insegnarci sulla vita sono impegni essenziali per la trasformazione. I “cinque inviti” sono appelli a questa trasformazione.”

Bibliografia

Ostaseski F., Saper Accompagnare, Oscar Mondadori Editore, 2006, Milano

Ostaseski F., Cinque Inviti, Mondadori Editore, 2017, Milano

Sitografia

www.mettainstitute.org

CREDEVO FOSSE AMORE

Maria Ruggiero

Ho creduto nel brillio dei tuoi occhi, nell'incanto delle parole, nei gesti pacati e composti, ho creduto nell'amore.

Le botte, gli insulti, non erano amore, ma giustificavo tutto "povero amore mio, geloso di chi mi guarda, impaziente di avermi vicina, non è colpa sua ma mia, devo girare lo sguardo se mi accorgo di un interesse, devo essere veloce e non fare ritardo ad arrivare a casa".

Sulla mia pelle ci sono i segni come una mappatura del mondo, contengono le tue rabbie e scatti d'ira, ognuno di essi mi ha allontanato da te, come un pugnale trafiggono anche a distanza di tempo.

Hai fatto terra bruciata intorno a me, non ho più amici né parenti, né interessi, solo ed esclusivamente te.

Non posso dimenticare.

Hai persino oscurato il sole che avevo dentro, i pezzetti di sogno come vetri l'hai frantumati.

Né gli urli, né le lacrime, né l'apatia che mi seguiva come ombra hanno scalfito il duro del tuo cuore.

Possedere, per te ero un oggetto da tenere in bacheca nascosta agli sguardi, da plasmare a tuo piacimento, non ero una donna da amare e dalla quale farsi amare, no, tutto ruotava intorno a te, al tuo unico amore, il tuo narcisismo.

Ed ora mi perdono, sì mi perdono per averti amato, perché mentre i tuoi occhi dolci accarezzavano l'anima, i miei sogni arrivavano alle stelle.

Dolce, gentile, mi riempivi di fiori ma per me l'unico fiore eri tu.

Ero fiera di essere al centro del tuo cuore e dei tuoi pensieri, non capivo che era un amore malato.

Ero persa, persa nella magia dell'amore, l'amore mio per te.

Nulla vedevo, nulla volevo ascoltare.

Non mi perdono, no, per essere divenuta tua schiava, per aver estromesso la mente e lasciato il posto

al cuore, un cuore che hai ferito, spesso e volentieri, bastava un gesto, una parola, uno sguardo e i lividi coprivano il corpo, mentre l'amore si esauriva goccia a goccia, nell'unico fiore, il rosso del mio sangue.

Tutto giustificavo, è l'amore dicevo, mi ama troppo, no l'amore non era questo.

Mi odio, per averti dato la chiave per entrare indisturbato dentro e fuori di me, rimpiango la vita, quella che ti sei preso, troppo tardi ho capito che tu non eri padrone.

Io, solo io, ho permesso tutto ciò, per questo rimpiango di non aver parlato e di aver nascosto lividi e dolori, se l'avessi fatto ora sarei qui, e tu saresti una nuvola nera di passaggio.

Ora sono polvere, polvere impalpabile.

Resta solo una rosa rossa che spunta da un ramo del cuore, innaffiata con le lacrime di milioni di donne, rese libere dal sogno dell'amore.



Credevo fosse amore, di Maria Ruggiero, cm 21x29, carboncino su carta ruvida, Follonica (GR), 2018.

Fonte: Simona Borghi

MIO SCRITTO

**Barbara Catalani, Assessore alle Politiche Culturali
Comune di Follonica (GR) - 16 Settembre 2017**

Ieri sera in macchina, ascoltando deejay come sempre e con l'odore delle verdure nel cestino a km0 (quello vero), tornando da un incontro a Grosseto pensavo a quanto importanti fossero in questo momento i principi di FIDUCIA E CORAGGIO. Erano principi che in quella estate erano tornati spesso davanti a me e in particolare potevano diventare un riferimento per quello che avrei fatto.

Fiducia e coraggio, stavano proprio nella cassetta di verdura sistemata sul sedile accanto a me. Ero andata a prenderla a Gavorrano prima di andare a Grosseto. Ero passata di proposito da Gavorrano perché credo nel progetto di Federico. È un giovane agricoltore locale che uscito sapiente dall'università di Pisa si è chiesto cosa fare: scappare o restare? Per lui la risposta è stata: restare, mettendo a frutto quanto appreso con le risorse della nostra terra. Così Federico ha vinto un bando che gli ha assegnato un pezzo di terra e lo lavora secondo metodi totalmente biologici, sostenibili e innovativi sia dal punto di vista tecnico che umano. Lui lavora con le cooperative sociali e mette insieme le persone intorno ad un progetto di vita. Noi siamo solo consumatori che si affidano alla stagionalità, alla disponibilità della terra e alla tecnologia che via whatsapp ci avverte di cosa c'è e di quando andare a ritirarlo. Fiducia e coraggio. Abbiamo bisogno di questo perché il coraggio necessita della fiducia e viceversa.

Così ho ripensato a come il prof. Alessandro Rosina aveva interpretato l'acronimo CAOS : Cambiare adesso o scappare. Penso che abbia profondamente ragione. Abbiamo forse l'ultima possibilità per cambiare (il cammino del cambiamento è il solo che la storia dell'umanità conosce, smarrisce, combatte, vince, sogna): cambiare il nostro modo di pensare, le nostre abitudini, i nostri approcci verso di noi e verso il mondo. Del resto le dinamiche sociali sono oggi velocissime e spesso quando le abbiamo comprese queste sono già cambiate. Le risorse stanno

sotto i nostri occhi, nelle nostre mani, dentro le nostre menti. La globalizzazione ha di fatto reso più importante il lavoro specifico quello che si contraddistingue per saper cogliere dalla tradizione che hai davanti la modernità del bisogno attuale.

In questi tre anni di amministrazione abbiamo parlato con persone molto diverse del panorama italiano alcune di queste ritenute innovatori sia del pensiero che del fare. In loro abbiamo trovato un minimo comune denominatore che è proprio quello di valorizzare le diversità, di ripescare nella narrazione il metodo migliore per formare una coscienza. Ieri sera nelle parole di molti dei presenti questo sentore era presente, si percepiva, ma non era ancora del tutto esplicito. Fiducia e coraggio!



Barbara Catalani, foto di Marica Ranieri, pixels 285x285 , Follonica (GR), 2016. Fonte: Barbara Catalani

Bisogna trovare il coraggio di parlare chiaro, di ammettere che se non puntiamo alla formazione non avremo grandi speranze. Se non puntiamo ad un rinnovamento del metodo scolastico fermo al 1970 (quando va bene) non riusciremo né a crescere né a stare al passo con i nostri fratelli europei.

Se non incrementiamo le competenze dei nostri ragazzi che fuori dalla scuola utilizzano la tecnologia con una naturalezza congenita e poi a scuola trovano un linguaggio completamente diverso e spesso un corpo docenti non preparato all'uso delle nuove tecnologie, non potremo fornirgli gli strumenti per stare in maniera adeguata nel mondo. Questo naturalmente vale un po' per tutti i settori : se aiutiamo l'impresa manifatturiera all'investimento in nuove tecnologie possiamo riuscire a coniugare la grande tradizione creativa italiana con la più alta modernizzazione. Se portiamo gli enti pubblici verso la formazione (per tutti i soggetti, amministratori e personale) faremo scelte sui territori più giuste, più coraggiose e allo stesso tempo raggiungibili. Di nuovo "fiducia e coraggio" sono le uniche armi che abbiamo per sfuggire all'arretramento dei valori, all'impoverimento culturale, sociale ed economico.

Ne abbiamo parlato tante volte con i soggetti del cantiere cultura e molti segnali cominciano a brillare intensamente: l'esperimento dello Street Club, ad esempio per il GreyCat, ma anche la Notte del lavoro narrato, non sono altro che chiari esempi.



Alessandro Rosina, foto della Fondazione Giannino Bassetti, Milano (MI), pixels 427X641, Milano (MI), 23/11/2015.

Fonte: Fondazione Giannino Bassetti.

Abbiamo avuto il coraggio come amministratori di fidarci. Abbiamo lasciato a loro la completa organizzazione e gestione dei progetti. Ci siamo fidati della loro voglia di fare, delle capacità diverse messe in campo, con la consapevolezza di quanto fosse delicato il luogo, le abitudini, e i rapporti tra i diversi attori di quel quartiere per lo Street Club, o le esigenze della scuola per la notte del lavoro narrato. Una prova corale, un'orchestra di piazza, un linguaggio diverso e lo sforzo di comprendersi, di stare insieme dove hanno vinto l'impegno, l'entusiasmo e la professionalità, che in tanti custodiscono. Questa può essere una strada, dobbiamo avere "fiducia e coraggio" tornando ad assumersi responsabilità collettive, anche questo servirà a cambiare passo.

*Abbiamo bisogno di contadini,
di poeti, gente che sa fare il pane, che ama gli alberi
e riconosce il vento.*

*Più che l'anno della crescita, ci vorrebbe l'anno
dell'attenzione. Attenzione a chi cade, al sole che
nasce*

*e che muore, ai ragazzi che crescono,
attenzione anche a un semplice lampione, a un muro
scrostato.*

*Oggi essere rivoluzionari significa togliere
più che aggiungere, rallentare più che accelerare
significa dare valore al silenzio, alla luce, alla fragilità,
alla dolcezza"....*

(Tratto da I libro "Cedi la strada agli alberi", di Franco Arminio, Chiarelettere Editore srl, Milano, 2017)

TIROCINIO PER PSICOLOGI

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

LE ATTIVITA' OGGETTO DI TIROCINIO SONO:

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

Numero di tirocinanti ammessi per semestre: 2.

E' prevista la presenza di Psicologi iscritti all'albo/tutor. La scheda informativa relativa all'Associazione Kore è attualmente visibile sul sito della Facoltà di Medicina e Psicologia della Sapienza di Roma: <http://www.psicologia1.uniroma1.it> : "Verso la Professione">"Tirocini post laurea">"Banca dati". I tirocini si svolgeranno presso la sede dell'Associazione.

E-mail: koreinforma@libero.it.

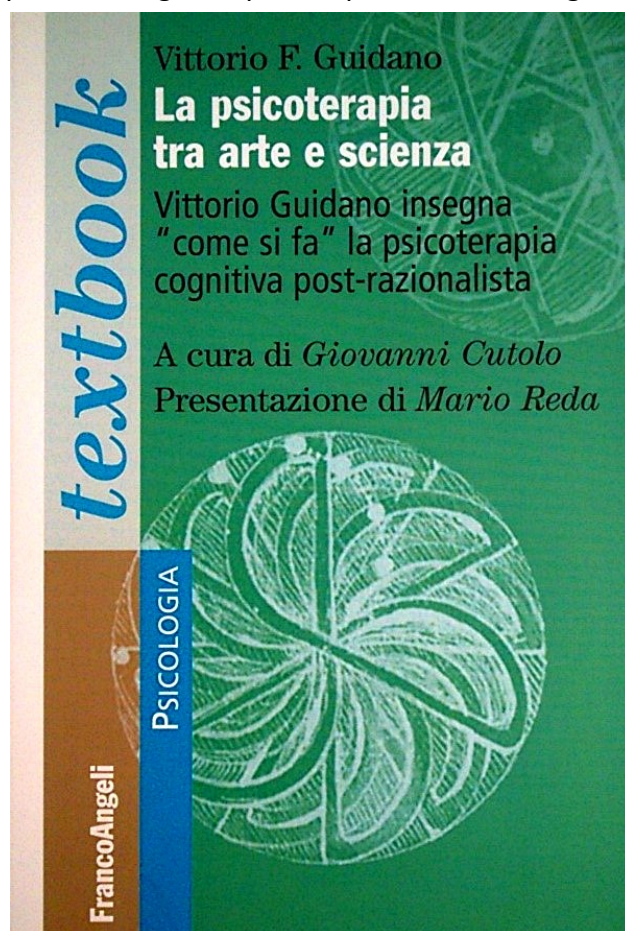
VITTORIO GUIDANO: la Psicoterapia tra arte e scienza. Vittorio Guidano insegna ai suoi allievi “come si fa” la psicoterapia cognitiva post-razionalista.

Giovanni Cutolo

E' con molto piacere che raccolgo l'invito di Daniela Cecchi (con cui credo di avere in comune una lunga esperienza psicoterapeutica e l'attenzione alla persona nella psicoterapia) a parlare di questo libro, la cui stesura ho curato.

Edito nel 2008 da Franco Angeli, sebbene siano passati dieci anni dalla pubblicazione e quasi venti dalla morte di Vittorio Guidano, il libro continua ad essere venduto come il primo anno in cui è uscito, e anche questo può dar conto dell'interesse a leggerlo. E' un libro anomalo sia perché non è stato scritto dall'autore, ma è una raccolta di lezioni “orali” ordinata in un testo dal sottoscritto, sia perché esce dopo la sua morte: Vittorio Guidano, scomparso prematuramente a 55 anni nel 1999, è stato uno dei fondatori italiani, insieme a Giovanni Liotti, della terapia cognitivo-comportamentale. Ma si è successivamente ed in parte distaccato dal cognitivismo classico rivalutando l'importanza e la prevalenza dei processi emotivi su quelli cognitivi (non sono le nostre convinzioni che determinano le nostre emozioni, casomai il contrario), e aderendo/sviluppando un modello costruttivista, secondo il quale noi esseri umani non siamo passivi interpreti della realtà del mondo in cui viviamo, ma attivi costruttori del nostro modo di essere. Vedendo gli umani in una prospettiva evolutiva, Guidano considera l'uomo un “primate parlante”: siamo primati dotati di capacità mentalistiche (sappiamo comprendere l'altro e sappiamo ingannarlo) che ci permettono di staccarci dal resto degli altri animali grazie alla cultura ed in particolare all'emergenza del linguaggio. Il linguaggio ha creato negli umani la possibilità di “riflettere” sulla propria esperienza, di articolarla e di manipolarla ma, lungi dall'aver generato un “animale razionale”, ha aperto per la prima volta una distinzione tra l'aspetto sensoriale ed emotivo che viviamo nell'immediatezza della nostra esistenza quotidiana, e che ci collega agli altri esseri viventi, e l'aspetto cognitivo-riflessivo-organizzativo che cerca di “dare ordine e senso” a questa esperienza immediata attraverso il linguaggio e la cultura, spesso sen-

za riuscirci. E' in questo spazio, o meglio nello squilibrio/sbilanciamento tra questi due livelli, che nascono i disturbi emotivi, sia quelli lievi come i disturbi ansiosi, che quelli più gravi come i disturbi psicotici, i disturbi alimentari ed i disturbi di personalità. Guidano probabilmente non avrebbe mai scritto un libro così; io però, nel corso del mio training con lui, mi rendevo conto della ricchezza conoscitiva che riusciva a passare con le sue parole, con una modalità colloquiale e relazionale che non era possibile trovare nei suoi prestigiosi testi che aveva dato alle stampe, pieni di sapienza ma difficili da leggere. Una ricchezza di parole e di gesti, quelli espressi nel training, che ri-



La psicoterapia tra arte e scienza, di Vittorio E. Guidano, Edizioni Angeli, Milano, 2008. Fonte: Simona Borghi

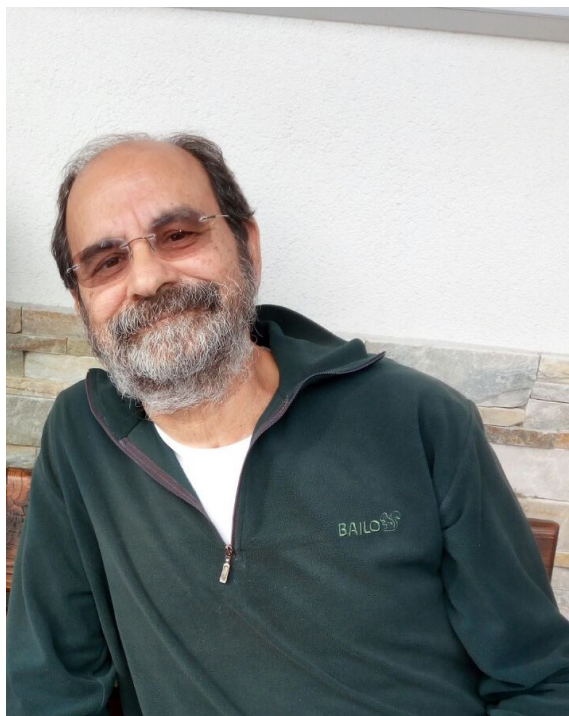
schia di andare perduta con la sua morte.

Perciò ho realizzato questa impresa (una scommessa alla quale pochi hanno creduto), che è divenuta un insieme di cose: un report giornalistico di un pezzo di storia del cognitivismo non solo italiano (il libro è sta-

to tradotto ed ha avuto una grande diffusione nei paesi di lingua spagnola); un training di formazione, con le domande e gli interventi spesso ingenui di “terapisti in formazione”; un manuale pratico di psicoterapia, della quale vengono descritti tutti i passaggi, dalla ridefinizione della domanda alla chiusura della terapia (con la quale il terapeuta rimarrà sempre disponibile a successivi “aggiornamenti”); la documentazione “artigianale” di come si muoveva un grande terapeuta in una situazione reale di interazione con altri colleghi; la storia di come è nata una modalità di “fare terapia” originale che metteva insieme affettività e metodo razionale permettendo di affrontare qualsiasi disturbo; infine la descrizione dello sviluppo di un essere umano dalla sua nascita all’adolescenza e alla fase adulta come un sistema complesso in evoluzione, attraverso crisi emotive e riorganizzazioni cognitive.

Questo ultimo aspetto lo fa diventare un libro che “aggiorna”, nei termini adeguati alla post-modernità, le antiche concezioni psicodinamiche dello sviluppo infantile. Il libro è anche uno spaccato su un modello terapeutico capace di “tenere insieme” le più moderne acquisizioni delle scienze cognitive, dal costruttivismo di Piaget fino alla teoria dell’attaccamento di Bowlby, dalle neuroscienze alle moderne teorie della regolazione emotiva. Con questi apporti è possibile aiutare la persona a trovare essa stessa dei modi per evidenziare/conoscere e gestire stati emotivi sconosciuti e perturbanti; senza assumere una posizione “pedagogica” di convincimento, ma quella di un compagno di esplorazione esperto; passando infine per la relativizzazione della posizione dell’osservatore-terapeuta, che dovrebbe sempre conoscere, prima ancora di permettersi di entrare nella vita del paziente, il proprio contesto emotivo e cognitivo, il punto di vista da cui osserva l’altro, che non è quello “oggettivo” di un osservatore privilegiato staccato dal mondo, ma quello di un osservatore situato. Un esempio di questa modalità di intervento è descritto da Guidano nelle pagine iniziali del libro: è il caso di Jessica, una paziente adulta con un grave problema alimentare di anoressia, che “si innamora” del terapeuta, bloccando con questa manifestazione affettiva la possibilità di un cambiamento e di evoluzione della terapia. Avendo

fallito gli interventi classici di ridefinizione del transfert, basati sull’aspetto verbale, il terapeuta fa una mossa concreta e provocatoria. Sfida verbalmente la paziente a “mettere in atto” le sue intenzioni seduttive, facendole vedere l’assurdità delle sue profferte amorose, e arrabbiandosi per questo (“Mi sta prendendo in giro, lei non è in condizioni di avere un rapporto sessuale..”). Un intervento che provoca nell’immediato l’allontanamento della paziente, che però tornerà subito in terapia iniziando da allora un lavoro che porterà a sbloccare la situazione e al successo terapeutico. Un intervento dietro il quale c’è una estrema attenzione ai tempi (timing) della terapia, alla qualità della relazione terapeutica, e ad una originale concezione della personalità delle persone con disturbo alimentare anoressico, centrata sulla necessità di dipendere affettivamente da una persona significativa contrapponendosi sistematicamente ad essa in una lotta senza tregua.



Giovanni Cutolo, foto di Luciano Lodoli, pixels 717x896, Val di Rabbi (TN), 2017. Fonte: Giovanni Cutolo

Gli strumenti che questo modello, definito sistemico-processuale e post-razionalista, offre a chi fa il nostro lavoro, derivano strettamente dalla impostazione teorica che fa da sottofondo a questo libro. Essi mi hanno permesso di affrontare, nel mio lungo lavoro di operatore dei servizi, e anche ora che lavoro nel privato, casi difficili e complessi che altrimenti non sarebbero mai stati trattati con la psicoterapia.

IL DRAGO ALCHEMICO

Aureliano Livaldi

L'alchimia è un'antica filosofia, un metodo mistico che si pensa abbia avuto origine in Egitto, una leggenda vuole che il fondatore di questa alchimia egiziana fosse il dio Thot o Hermes – Thot, che avrebbe scritto i 42 libri della conoscenza coprendo tutti i campi dello scibile tra cui appunto l'alchimia. Questa “scienza” ebbe un notevole sviluppo nel mondo islamico, in occidente furono i greci i primi ad appropriarsi di queste dottrine ermetiche che nel corso del tempo vennero mescolate con le filosofie di Pitagora, con quelle della scuola Ionica e con lo gnosticismo. Nel medioevo l'alchimia inizia a diffondersi in tutto l'occidente ma diversamente dal mondo arabo, nel mondo cristiano viene considerata un' “Arte segreta”, spesso osteggiata e condannata; generalmente in questo periodo, l'idea che l'uomo potesse solo pensare di arrivare alla conoscenza della propria realtà divina era considerata quasi un'eresia, anche per questo gli iniziati cominciarono a velarne i simboli e a trasformare in allegorie gli insegnamenti, alcuni alchimisti cristiani intesero questa disciplina come l'agente di perfezione parallelo alle indicazioni di purezza spirituale proposte da Cristo. Probabilmente è nel rinascimento che l'alchimia gode del suo massimo splendore, Firenze ad esempio fu uno dei centri dove questa disciplina si sviluppò, fu proprio Cosimo de' Medici (1517 – 1574) a far tradurre per la prima volta, prima in latino e poi in volgare, il Corpus Alchemico di Ermete Trismegisto. In quest'epoca le varie discipline sono tutte interconnesse e difficile è tracciare una linea di separazione tra scienze da un lato e discipline “magiche” dall'altro, magia e medicina, alchimia e scienze naturali, astrologia e astronomia sono tutte legate l'una all'altra. L'alchimia cadde lentamente nell'oblio con l'avvento della scienza empirica come la conosciamo ai giorni nostri, tuttavia in tempi a noi più vicini il grande psicologo svizzero Carl Gustav Jung (1875 – 1961) trovò nell'alchimia un sapere arcaico, inesplorato e affine alle sue teorie sui

processi psichici di integrazione, per James Hillman (1926 - 2011), uno dei suoi allievi più creativi e fecondi “è doveroso attribuire a Jung un talento alchemico nell'individuare, prima nelle immagini degli alchimisti del seicento, e poi nei sogni dei suoi pazienti, lo stesso processo di trasformazione dei contenuti subconsci in immagini inconscie”.



Drago Alchemico, di Aureliano Livaldi, matita su cartoncino, cm 25x30, Scarlino (GR), 2016. Fonte : Aureliano Livaldi

Gli antichi testi ermetici sono spesso accompagnati da illustrazioni e immagini simboliche, tra queste possiamo trovare il drago a tre teste che è l'immagine allegorica dell'intera arte alchemica, sopra ad ogni testa infatti si trova un simbolo che corrisponde ad un elemento, nello specifico sono lo Zolfo (o solfo), il Mercurio e il Sale, questi secondo l'alchimia sono i tre principi alla base di ogni manifestazione e secondo l'assunto “Tutto ciò che ha il macrocosmo, anche l'uomo lo possiede”, questi elementi sono presenti tanto nell'universo che nell'uomo, nell'uomo vengono chiamati Spirito, Anima e Corpo. La Tavola di Smeraldo di Ermete Trismegisto, enuncia in

uno stile estremamente ermetico gli assiomi fondamentali di quest'arte e cioè che la Grande Opera è l'unione dell'elemento maschile (Zolfo) con quello femminile (Mercurio), questa unione può avvenire solo grazie ad un terzo elemento chiamato Sale che gli alchimisti chiamano "Fuoco Segreto".

Nei Quaderni di Arte Alchemica editi da Pietro Negri si legge, per quanto riguarda il drago a tre teste, che... "la testa davanti metafora della percezione è protesa verso il tempo futuro, un'altra si rivolge al passato a richiamare funzioni evolutive della memoria, al centro svetta la testa in cui avviene il processo di sintesi cognitiva di ciò che la percezione della realtà e la memoria sono state in grado di sedimentare, come sale della conoscenza...la lunga coda congiunge la sapienza del passato con le esperienze del tempo presente". Vorrei infine concludere questo breve articolo sull'alchimia e la simbologia del drago a tre teste ringraziando il Dott. Diego Frigoli, che è stato molto gentile a concedermi un pò del suo tempo e del suo sapere facendoci dono di questa bellissima, profonda e suggestiva interpretazione : " Il Drago Alchemico a tre teste, corrisponde sul piano simbolico al necessario confronto che occorre superare per l'evoluzione della coscienza, nel vincere l'istinto sui tre piani dell'essere: il Corpo, la Psiche, il Sè. Ognuna di queste tappe ha una soluzione specifica. Quando si vince l'istinto il corpo si libera dai suoi bisogni e nasce la coscienza;

quando si vince la psiche e le sue emozioni, nasce il Logos; quando si vince il Logos nasce la chiara luce della consapevolezza del Sè, e allora, come narrano le tradizioni quella coscienza appartiene a un liberato in vita".

POLVERE

Maria Ruggiero

Polvere
Sulle idee
Su sogni
Finiti.
Polvere
Impalpabile
Eterea
Nuvole
Di polvere
Sul tramonto
Del mio sguardo
Perso
Fra miriadi
Di luci

Follonica (GR), 2017.

KORE ALL'UNIVERSITA' DELL'ETA' LIBERA

I seminari si terranno presso l'AULA MAGNA, Ex Officina Cilindri Comprensorio EX ILVA, (dietro l'angolo sinistro del Teatro Leopolda) dalle 16:30 alle 18:30:

Mercoledì 03 Aprile 2019 — Seminario Nessuno escluso. Il potere del dialogo, l'unità nella differenza ". Il tema è quello del dialogo e della speranza per un mondo migliore, un mondo dei mondi. La vera cultura unisce, e l'incontro tra le culture è uno dei capisaldi fondamentali della pace. Comunicazione ed informazione ... umanizzazione ... Nessuno escluso, proprio per sottolineare l'importanza del contributo e della responsabilità di ognuno di noi nel divenire del mondo. Conduce la dott.ssa Viviana Nacchi, psicologa e psicoterapeuta ad indirizzo ecobiopsicologico.

Martedì 09 Aprile 2019 —Seminario "Il mito ed il corpo, un linguaggio da scoprire ..." Per comprendere come il "Verbo si fa carne ", come i riti, i miti, le religioni raccontano l'accadere degli archetipi nella vita - la fisiologia - e ne sono una antica ma sempre utile chiave di lettura. Obiettivo è illuminare quella continua trasformazione ed evoluzione che è la vita, letta attraverso l'analogia vitale, che rimanda a misure, leggi e limiti da cui la materia e lo spirito sono governati. Conduce la dott.ssa Daniela Cecchi, psicologa e psicoterapeuta, specialista in psicosomatica.

Venerdì 03 Maggio 2019 —Seminario " Dentro la fiaba" La fiaba non fornisce spiegazioni razionali degli eventi, ma possiamo dire che la fiaba parla del perché, parla sempre del significato di ciò che accade. " L'orso della luna crescente " ci mette a contatto con l'emozione della collera, come tutte le emozioni negative non va ignorata e negata, ma osservata molto attentamente per cercare di comprenderne l'origine e trasformata in modo che non lavori contro di noi ma diventi energia utile in altri campi della nostra vita . Conduce Angela Lussu, counselor ecobiopsicologico.

CONNESSIONE

Miretta Pasqui

L'ansia mi lascia
immersa nell'attimo
di un felice ricordo.
Mi parla d'un tratto la pineta
assoluto silenzio ammaliante
nel profumo diffuso
sincero
dei pini, dei tigli fioriti
Nel colore di erbe tronchi
e frutti : l'acerba melagrana
promette fertilità
tra voli di api e file instancabili di formiche.
E oltre
-sotto la cupola azzurra-
l'immenso interiore mare calmo.
Siena (SI), 6 maggio 2018.

PAESAGGI

Miretta Pasqui

Dalle finestre della mia casa, a Monteriggioni, vedo Montemaggio.

E' simile per me ad una divinità protettrice.

Dalla sua cima, nei giorni chiari, si può giungere con lo sguardo fino al mare.

Le colline gli fanno corona in un ritmo di armonia.

E' il mio punto di riferimento, in particolare la sera quando si accendono le luci del Castello, delle case disseminate tra i boschi. Quando, dopo il tramonto, alla luce del giorno seguono il silenzio e il buio della notte.

E' un essere compatto, grande, che non cambia e non tradisce. Fa compagnia e segna un confine, perché di un confine,

di un limite, di un'immagine salda abbiamo sempre bisogno.

E' stato terra di libertà e resistenza; è luogo attraversato dalla Via Francigena, dai pellegrini in cerca di se stessi.

Io lo ho cantato così: "Monte Maggio/ collina di sogni/ respiro del mattino".

E ancora: "Se/ Monte Maggio/ resiste / la sua luce viola.../ Così/ volando / ho cantato".

Spesso lo guardo e gli chiedo di condividere con me i Misteri della Vita.

Salendo dal Ceppo verso il Castello della Chiocciola e andando oltre, lungo una strada stretta e tortuosa, si arriva a Riciano. Ecco, Riciano è per me il cuore che batte, il cuore di Monte Maggio.

Nella Chiesa vicino alla quale cresce un mandorlo (è la

prima pianta che fiorisce in primavera), da qualche anno ristrutturata
col felice ritrovamento di una pavimentazione antica, divenuta SANTUARIO DELLA MADONNA DELLE CONVERSIONI,

in quella Chiesa un giorno pronunciavi parole importanti: " Ricevi questo anello simbolo del mio amore... Prometto..."

Su Riciano in seguito mi venne spontaneo scrivere i miei pensieri ed emozioni.

Una copia del testo il Sacerdote volle porla su un altare di quella Chiesa.

Tratto da "E domani nascevano i fiori", di Miretta Pasqui, Antonio Lalli Editore, Poggibonsi (SI), 1981.

RICIANO

Miretta Pasqui

"Nella conversione
e nella calma è la vostra salvezza,
nell'abbandono confidente
la vostra fiducia" (Isaia)

Ognuno di noi ha bisogno di uno spazio che senta proprio, che diventi per lui un tempio, che rappresenti ricchezza di aspetti mistici e bellezza. Per me questo luogo ha il nome di Riciano. E' uno spazio di conversione, conversione nel suo significato originario di "volgere in senso verticale"(il proprio animo) e "divenire altro, trasformarsi". Riciano è ricco sotto vari aspetti: il Santuario della Madonna delle Conversioni, antico bello e silenzioso, luogo di ascolto e meditazione. Il cimitero: ci ricorda il nostro limite umano, duro ma reale; crescono alberi intorno e fiori, cantano uccelli, creando così un'illusione -tutta terrena- di compagnia. La strada che porta a Riciano è stretta e tortuosa, in salita, come tutte le strade che portano a qualcosa di significativo. E' vicino Riciano, in senso materiale; è lontano, diverso, in senso profondo. Ce ne allontaniamo migliori, un poco cambiati. Perché è pervaso da una particolare religiosità, intima e nascosta, che attraversa tutto; perché la bellezza naturale è forte, grande dono e grande manifestazione di Dio. Il bello attrae, migliora, fa salire. Soprattutto se lo seguiamo nel tempo, cioè attraverso le stagioni: mi attirano le bacche, rosse nere color arancio, in autunno; la nudità degli alberi in inverno, simbolo del nostro divenire essenziali; i fiori di ogni colore e le foglie nuove di tante forme in primavera; ho trovato nuvole di farfalle all'inizio dell'estate. Dall'alto dei rami concerti più o meno intensi creano nel silenzio una strana armonia di domande e risposte. Forse non mancano gli Angeli; si intuiscono, anche se non si vedono. E in questo abbandonarsi spontaneo può rinascere la fiducia nel cammino.

Siena (SI), Giugno 2003

SPAZIO ACCOGLIENZA

Lo sportello **"Spazio accoglienza"** si propone di accogliere coloro che mostrano interesse ad attribuire senso e significato a malattie e disagi che caratterizzano la nostra vita, procurandoci sofferenza.

Gli operatori dell'Associazione Kore offriranno uno spazio di ascolto e di accoglienza utile a comunicare informazioni di Educazione Psicosomatica, per una lettura olistica del Disagio e della Patologia. Le persone che vorranno usufruire di questo servizio potranno confrontarsi con gli operatori su argomenti che riguardano l'Educazione Psicosomatica.

Lo sportello **"SPAZIO ACCOGLIENZA"** è gratuito e si tiene a **Follonica (GR)** presso i locali dell'Associazione Kore, in via Bellini n°39, previo appuntamento, telefonando allo 0566-49100 dalle ore 9.00 alle ore 12.00 dal Lunedì al Venerdì.



Mani, foto di Simona Borghi, pixels 720x1280, Follonica (GR), Ottobre 2018. Fonte: Simona Borghi

IL CAFFÈ INCONTRA LA CULTURA

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

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

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

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

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

DOVE PUOI TROVARCI

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

E-mail: koreinforma@libero.it

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

Quote associative per l'anno 2018

SOCIO ORDINARIO: € 15,00

Iscrizioni presso la sede dell'Associazione
oppure contattando la volontaria
Antonella Camici — Cell. 3332937193.

propone
I luoghi dell'anima...

SABATO 4 MAGGIO 2019

LE CASCATE DELLE MARMORE (TR) E NARNI (TR)



Narni (TR), foto di Fabrizio Pivari, pixels 640x480,
Narni (TR), 03/04/2015. Fonte: Fabrizio Pivari



Cascate delle Marmore (TR), foto di Cristina
Lamanna, pixels 640x480, Terni (TR), 25/04/2008.
Fonte: Cristina Lamanna.

Le **Cascate delle Marmore** sono tra le cascate più famose d'Italia, si trovano in Valnerina a pochi chilometri dalla città di Terni, immerse nel **Parco naturale della Cascata delle Marmore**; ogni anno sono una tappa obbligata per migliaia di turisti. Le Cascate delle Marmore sono considerate tra **le più alte d'Europa**, con un dislivello di 165 metri suddiviso in tre salti, sono formate dal fiume Velino che sfocia nel fiume Nera confluendo poi nel vicino lago di **Piediluco**. Il nome **Marmore** deriva dai sali di carbonato di calcio che si sedimentano sulle rocce della montagna; il riflesso della **luce del sole** li fa assomigliare a cristalli di marmo bianco; ma Marmore è anche il nome del vicino **paese medievale**. Le acque delle cascate sono utilizzate per la produzione di energia elettrica. Le cascate non sono sempre aperte e a pieno regime. Quando sono aperte a flusso minimo si scoprono le rocce e la vegetazione sottostante. Un segnale acustico avvisa dell'apertura delle paratoie di regolazione e in pochi minuti la portata aumenta fino a donarle l'aspetto conosciuto. L'accesso al parco è possibile dal basso (belvedere inferiore) e dall'alto (belvedere superiore); diversi sentieri percorrono il parco ed è possibile andare a piedi tra i due belvedere, sia in salita che in discesa.

Narni ha origini molto antiche che risalgono al 300 a.C. quando i romani si insediarono nella città umbra, importante fortificazione per la costruzione della via Flaminia che sarà nota con il nome di **Narnia**; ma l'atmosfera che ha segnato la città e tuttora si respira maggiormente è quella medievale. La visita guidata nella **Narni sotterranea** ci porterà nei locali dell'antico convento di **San Domenico** dove potremo scoprire una **Chiesa affrescata** del XII secolo. Poi visiteremo una profonda cisterna dell'acquedotto romano dell'antica NARNIA, le segrete dell'**Inquisizione** ed i **Graffiti** lasciati in una cella dai prigionieri. Per proseguire nell'ex cattedrale di San Domenico, dove saremo rapiti dall'ultima splendida scoperta, un **Mosaico Bizantino** del VI sec. .Dettaglio della gita e costi da definire.

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

Ass. Kore via Bellini, 39 Follonica
Tel/Fax 0566-49100, Antonella 3332937193



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



propone

Il Laboratorio *“Respiro, nutrimento di vita”*

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



Il Respiro di Aureliano Livaldi, matita su cartoncino,
cm 18x25, Scarlino (GR), 2015. Immagine: Aureliano
Livaldi

Il respiro fisiologicamente accompagna ogni atto della nostra esistenza. Con la nascita compiamo la prima inspirazione, che è il primo atto di vita; con la morte esaliamo l'ultimo respiro. Per tutta la durata della nostra vita, ogni giorno, alternando continuamente inspirazione ed espirazione creiamo un *ritmo* che ci contraddistingue. 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.

Il laboratorio, in un percorso che inizia dalla Fisiologia e Psicologia della Respirazione e si sofferma sullo stretto rapporto tra Stress - emozioni - respiro per concludersi approfondendo il contributo dell'Ecobiopsicologia e dello Yoga, 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.

Conduce la Dott.ssa Nacchi Viviana

Psicologa –Psicoterapeuta, Fisioterapista, Insegnante di Yoga

In programmazione a Gennaio-Marzo 2019

Il laboratorio

sarà attivato con un numero minimo di 5 partecipanti e
si svolgerà presso la sede dell'Associazione Kore - Via Bellini,39- Follonica (GR).
Per informazioni su iscrizioni e costi telefonare al cell: 3488975565.



LABORATORIO CREATIVO

LA FIABA DENTRO DI NOI



Immagine tratta dal libro di Eric Carle, "Papà, mi prendi la luna, per favore?", pixels 667x897, La Margherita Edizioni - Cormaredo (MI), 2006. Tav. s.n. Fonte: Simona Borghi.

conduce Angela Lussu, counselor ecobiopsicologico

A partire dal mese di Ottobre 2018 con cicli mensili di 4 incontri

Dedicare tempo e spazio a trasformare le nostre timide intuizioni in storie, maneggiare il nostro materiale grezzo e trasformarlo in qualcosa di significativo è un'opportunità ri-creativa.

A volte ci accompagnano un desiderio e un bisogno di creare che non trovano modo di giungere a compimento e sembrano in attesa di un "permesso".

In questo laboratorio cercheremo, attraverso lo strumento della fiaba, di esplorare il proprio spazio interiore e scoprire le infinite possibilità per riscrivere la propria fiaba personale. Le fiabe raccontate saranno il mezzo per entrare nel mondo degli archetipi, le fiabe inventate saranno espressione simbolica del nostro mondo interiore; immagini che descrivono i nostri stati d'animo, le nostre relazioni, il nostro modo di stare nel mondo e le implicite soluzioni ai problemi che siamo chiamati ad affrontare.

Sono previste attività di:

- lettura e interpretazione di fiabe classiche;
- inventate la propria fiaba;
- lettura delle fiabe inventate dai partecipanti con comprensione dei punti nodali;
- illustrare la fiaba.

Sede ASS. CENTRO KORE via Bellini n.39- Follonica (GR)

Per informazioni e iscrizione telefonare ad Angela Lussu 3396181698

Il laboratorio sarà attivato con un minimo di 6 partecipanti e un massimo di 15;

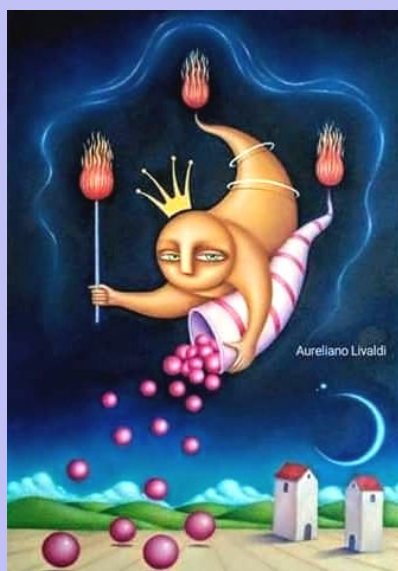
i materiali sono compresi nel costo del laboratorio

Laboratorio di Psicosomatica

“Il banchetto degli dei... nutrimento ed assimilazione”

La lettura dei sintomi in chiave psicosomatica è una forma di prevenzione che contiene informazione. E' necessario che il terapeuta indichi al paziente - oltre alla terapia che agisce sul biologico, il disagio che sta vivendo - espresso da quel sintomo in quel corpo. L'individuo sarà così aiutato a restituire alla vita quelle energie che sta esprimendo con la patologia; è importante saper scegliere gli interventi che “caratterizzano” la cura tra quelli che hanno come obiettivo il ri – dare senso e significato alla vita. Occorre inviare l'informazione corretta a quella cellula, a quell'organo che l'ha perduta con il rimedio, con la parola, con le tecniche corporee.

Le funzioni sono attivate solo da qualcosa di simbolico, analogico che le tocca...



Tre fuochi alchemici di Aureliano Livaldi - Olio su tela - cm 50 / 70
2017 - Scarlino (Gr) - Fonte: Aureliano Livaldi

Il percorso intende lavorare sulla **funzione nutrimento** - oggi forse quella maggiormente tradotta e tradita - utilizzando l'analogia che consente il muoversi con lo sguardo e le sensazioni dall'archetipo alla fisiologia, raccontando ed individuando tutti i nutrimenti a cui la funzione presiede e tutti i luoghi dove si esplica. Ogni nutrimento è figlio dell'analogia che giunge e tocca la funzione, la evoca, le provoca un brivido: attiva e lascia esprimere, nutre. Questa trasformazione che libera energie consente anche l'assimilazione che è l'essenza della relazione con il mondo. I miti ed Omero narrano che *gli dei si nutrono annusando il profumo dei sacrifici offerti in loro onore; sembrano descrivere quell'evento sottile trasformativo che si realizza nell'infinitamente piccolo, dove materia ed energia non si differenziano. Le divinità sono nutrite permettendo loro di accadere; questo è il sacrificio al dio, questo nutre la vita. Gli archetipi si nutrono permettendo loro di accadere, consentendo quelle trasformazioni che sono vita.*

Le attività affronteranno l'archetipo del nutrire, negli aspetti che la coscienza di adesso ci permette di individuare e raccontare anche con un linguaggio razionale e scientifico, ma nell'ottica della complessità: cerchiamo di decodificare il mito.

Nutrimento come mantenimento della vita, relazione con il cibo e con il mondo.

Nutrimento come cibo per le funzioni: l'attivarle, dare loro luce, farle respirare, donare vita.

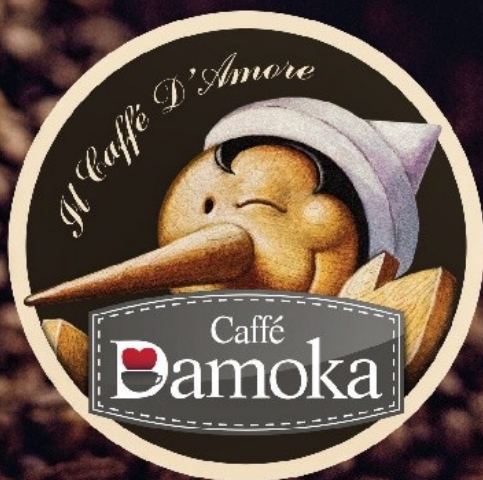
Le funzioni sono inseparabili e dalla loro relazione scaturisce armonia o patologia che viene narrata nei miti come la vendetta degli dei. Ci nutriamo – in realtà - delle potenzialità del nostro Sé, da lì la forza e la direzione. La vita è il banchetto degli dei, raccontato dai miti e rappresentato dall'arte, lì l'armonia o il conflitto, quanto accade nel celato di ogni individuo.

Il laboratorio sarà condotto dalla
Dott.ssa DANIELA CECCHI psicologa, psicoterapeuta, esperta in psicosomatica.
Le tecniche corporee saranno condotte
da LUCIA GAGLIARDI counselor olistico e specializzata in
bilanciamento craniosacrale

Sabato 2 e Domenica 3

Marzo 2019

OGNI CHICCO DI CAFFÈ DAMOKA
CUSTODISCE TUTTA LA NOSTRA
PASSIONE E IL NOSTRO AMORE



www.caffedamoka.com