



Il mutamento

associazione di promozione sociale per la
diffusione delle COSTELLAZIONI FAMILIARI

Notiziario non periodico e
gratuito riservato ai soci

Marzo 2011

www.ilmutamento.it
info@ilmutamento.it

AIUTARE CHI? (di Mario Franchi)

A giugno di quest'anno si completerà il primo triennio della nostra Scuola di Counseling ad indirizzo sistemico-transpersonale.

Un gruppo di persone raggiungerà l'obiettivo, perseguito con molto coinvolgimento, interesse e crediamo anche divertimento (che non guasta mai!), del titolo di "Counselor". Alcuni di loro utilizzeranno professionalmente questo titolo, altri forse no, dal momento che fin dall'inizio hanno inteso il percorso della scuola come un'occasione per lavorare sulla propria consapevolezza, per vivere meglio le proprie relazioni personali, oppure per acquisire strumenti in più, utilizzabili per il loro attuale lavoro. In ogni caso, al termine del percorso, ci auguriamo che tutti abbiano compreso e sperimentato l'importanza e la bellezza di sentirsi in grado di "aiutare". Sì, "aiutare" tra virgolette, per sottolineare la confusione che spesso si fa attorno a questo termine. Qualche giorno fa, al GR regionale, una dottoressa spiegava che il Counselor è, come dice la parola, uno che sa dare i consigli giusti in un momento di difficoltà. Ecco...nella nostra Scuola si insegna il contrario!

Siamo convinti che chi pensa di saper dare buoni consigli stia solo cercando di creare attorno a sé ed in sé una protezione più ampia possibile per le proprie certezze. Di fronte ai tanti dubbi esistenziali che ci assalgono, cosa c'è infatti di più comodo dell'identificarsi in colui che ha la risposta giusta per ogni situazione? In tal caso non stiamo aiutando chi sta in difficoltà, stiamo solo dando una mano a noi stessi nell'evitare di vedere le nostre paure, che preferiamo proiettare sugli altri: "quelli che hanno bisogno di consigli".

Attraverso una formazione sia teorica che esperienziale, la nostra Scuola propone di considerare l'"aiuto" come la capacità di:

- ✓ essere innanzitutto consapevoli della propria condizione psico-fisico-emotiva, senza indossare l'"abito del Counselor" per non vederla;
- ✓ essere in sintonia con il proprio ed altrui mondo interiore, nel totale rispetto dei limiti, dei valori, delle esperienze anche dolorose dell'altro;
- ✓ essere totalmente privi di giudizio sulle scelte fatte o subite da colui che si rivolge a noi e da coloro che appartengono alla sua storia personale;
- ✓ essere in grado di accompagnare con umiltà chi sta vivendo una situazione difficile e ha solo bisogno di trovare la *propria risposta*, non certo quella del Counselor;

In sintesi, come diceva Carl Rogers, un buon Counselor è colui che sa aiutare l'altro ad aiutarsi da sé, partendo dal fatto che siamo noi stessi quelli che per primi hanno bisogno di sapersi aiutare.

Ed è un gran bel lavoro quello di individuare le proprie risorse per poter guidare chi si rivolge a noi nella scoperta di punti di forza che magari, in un momento di vulnerabilità, non si ricordava neppure di avere.

Ad ottobre prossimo inizierà un nuovo ciclo triennale di formazione della Scuola e nei mesi maggio e giugno ci saranno le presentazioni del corso.

Vi invitiamo fin d'ora a partecipare a questi eventi e a considerare la possibilità di intraprendere questo entusiasmante viaggio verso se stessi.

Saremo contenti di incontrarvi quando volete, per fare quattro chiacchiere di approfondimento e per rispondere alle vostre domande!

SOMMARIO

Aiutare chi?	1
Il senso della vita	2
Le due menti	
Ascolta il mio cuore	3
Parole antiche e sagge	
Calendario degli eventi	4
Presentazioni del nuovo corso triennale della Scuola di Counseling	

NOTIZIE DI RILIEVO

giovedì 10 marzo:
Conferenza ad ingresso libero: "Io e...il padre"
ore 20,30 c/o gem
Feletto, via Canova, 13

domenica 27 marzo:
Seminario esperienziale di Costellazioni Familiari
"Io e...il padre"
ore 9,30-17,30 c/o gem
Feletto, via Canova, 13

il mutamento

ass. promozione sociale
Sede: via Gallici 15
33010 Montegnacco di Cassacco
Cod Fisc: 94098640306
Reg.:494/3-25/05/2006
Presidente: Mario Franchi
0432734244; 3355977306
www.ilmutamento.it
info@ilmutamento.it

IL SENSO DELLA VITA

(da C. Pearson, *Risvegliare l'eroe dentro di noi*, Astrolabio)

Lo Spirito è la parte della nostra psiche che ci collega con l'eterno e ci fa sentire che la nostra vita ha un valore e un senso. Nella psicologia junghiana è usato a volte come sinonimo della stessa psiche [...] Nel pensiero religioso viene chiamata Spirito la parte dell'essere umano che è immortale e capace di crescita e di evoluzione spirituale. Non è necessario credere in Dio nel senso convenzionale della religione e neppure credere in una vita al di là per sviluppare il nostro Spirito. Nel momento in cui sentiamo il bisogno di conoscere il senso della vita in genere e della nostra vita in particolare, nel momento in cui aneliamo a un'unione con il cosmo o contempliamo la nostra mortalità, noi siamo mossi dallo Spirito [...]

Nel mondo moderno, a volte ci mancano addirittura dignitosi parametri mentali per riflettere il nostro Spirito.

L'esperienza più importante che abbiamo di quest'ultimo può essere in negativo: la sensazione che nella vita ci manchi qualcosa. Poiché la nostra società nega lo Spirito, ne facciamo esperienza soprattutto nei momenti di crisi, tanto a livello di salute fisica che a livello morale. Molti, ad esempio, sentono lo Spirito solo attraverso l'autodistruttività: le dipendenze chimiche, il senso di alienazione, i comportamenti ossessivi. Pure è durante le grandi crisi della vita che l'individuo anela a un senso e all'unione con il cosmo.

Lo Spirito si manifesta nelle fasi di passaggio della vita umana: dall'infanzia alla pubertà, dall'adolescenza alla prima età adulta, poi alla maternità-paternità, alla mezza età, alla senilità e infine alla morte

Questi sono i momenti di "liminarietà" o del "sostare sulla soglia" in cui un'identità è caduta ma non ne è ancora subentrata un'altra. Questi sono i momenti in cui quasi sempre si anela fatalmente al contatto con qualcosa di trascendente.

Molte culture hanno sviluppato rituali e miti sacri per mediare e in qualche modo addolcire questi passaggi, per rendere più agevole il nostro movimento da una realtà a un'altra. Sono di sicuro la mancanza di tali rituali e la relativa mancanza di considerazione per la dimensione spirituale, tipici dell'attuale società laica, a rendere questi passaggi tanto difficili e solitari. Per quanto, entro certi limiti, la sofferenza e la solitudine siano inevitabili in ogni cultura, la sofferenza si può attutire se c'è una struttura che ci aiuta a capire ciò che ci sta succedendo.

LE DUE MENTI

(da F. Carter, *Piccolo albero*, Leonardo Paperback)

Il libro da cui è tratto il brano che segue si ispira ai ricordi autobiografici dell'autore, che da bambino visse in campagna con la nonna Cherokee e con il nonno, per metà indiano e per metà scozzese.

Nonna disse anche che tutti quanti hanno due menti. Una ha a che fare con le necessità della vita fisica, e di essa bisognava servirsi per capire come procurarsi un tetto, cibo e quant'altro per vivere. Bisognava usarla per sposarsi e avere figli e cose simili. Di quella mente si aveva bisogno per tirare avanti. Ma ne avevamo una seconda che non aveva niente a che fare con cose del genere. Questa, disse la nonna, era la mente dello spirito.

Della mente del corpo vivente ci si serviva per pensare in maniera avida o abietta; se per esempio approfitti sempre della gente e pensi a ricavarne benefici materiali, e in tal caso devi contrarre la mente dello spirito tanto da ridurla alle dimensioni di una noce di hickory. Quando il tuo corpo moriva, mi spiegò la nonna, con lui moriva la mente del corpo vivente, e se per tutta la tua esistenza non avevi fatto che pensare in quel modo ti ritrovavi con uno spirito non più grande di una noce di hickory, perché la mente dello spirito era quel che sopravviveva quando tutto il resto moriva. E quando rinascevi, com'era inevitabile, allora eccoti lì, nato con una mente dello spirito grande come una noce di hickory, che in pratica non capivi niente di niente. E capitava che si riducesse alle dimensioni di un pisello, e che magari scomparisse se la mente del corpo aveva il sopravvento. In tal caso, il tuo spirito lo perdevi del tutto. Era così che diventavi una persona morta, e secondo la nonna era facile scoprire le persone morte. Le persone morte, mi spiegò, quando guardavano una donna non vedevano che porcherie; quando guardavano altri individui non vedevano che cattiveria; quando vedevano un albero non vedevano che legname e profitto; mai bellezza. Erano morti che camminavano, disse la nonna.

La mente dello spirito era come un qualsiasi muscolo. Se te ne servivi diventava più grande e più forte, e l'unica maniera per ottenere questo risultato era di servirsene per comprendere, ma era impossibile spalancarle la porta finché non la smettevi di essere avido e meschino con la tua mente del corpo. Allora la comprensione cominciava a prendere piede, e più ti sforzavi di comprendere più grande diventava. Com'è ovvio, comprensione e amore erano tutt'uno; a parte il fatto che troppe volte la gente andava indietro anziché avanti, fingendo di amare cose che non capiva. Il che è impossibile.

ASCOLTA IL MIO CUORE...

(da B. Hellinger, *Riflessioni per l'anima*, tecniche nuove)

Cosa ascolta il nostro cuore? Il ritmo della vita e il ritmo dell'amore. Segue questo battito. Quando siamo in raccoglimento, udiamo questo ritmo con il cuore, oscilliamo e siamo in armonia con esso. Tuttavia il cuore ascolta anche oltre. Rilke afferma: "Ascolta il mio cuore come solo i santi seppero udire: loro che l'immane richiamo solleva dal suolo". Molti di coloro che seguono questo richiamo si lasciano tutto alle spalle e continuano a vivere in un'altra dimensione. Sono per questo lontani dalla vita e dall'amore?

Anche se magari non vorremmo seguirli, senza di essi saremmo poveri e limitati, resteremmo indietro. Essi agiscono nella nostra vita, spesso solo come un presentimento. Durante il giorno li udiamo come una musica di sottofondo e siamo meno orientati verso noi stessi e verso ciò che ci sta vicino. Attraverso di essi udiamo la "notizia ininterrotta", che risuona in tutto come un'eco lontana e che, pur con le nostre limitazioni, ci porta ad ascoltare e ad attendere di più di ciò che ci appare al momento.

Solo ascoltando con il cuore sentiamo bene. Ciò significa che solo ascoltando più di ciò che odono le nostre orecchie, oscillando insieme a qualcosa che si nasconde nel suono, udiamo l'essenziale. Solo chi ascolta anche con il cuore comprende.

Udiamo anche Dio? Chi può affermarlo? Chi può negarlo? Forse è sufficiente che le nostre azioni e il nostro amore ascoltino anche qualcos'altro, qualcosa di lontano che ci consola qualunque cosa accada e forse ci smuove, talvolta ci opprime, ci sfida o ci trattiene.

A proposito della "notizia ininterrotta", Rilke afferma che "nasce dal silenzio". Nel silenzio il cuore ascolta l'essenziale, a condizioni che si apra a tutto così com'è. Il cuore aperto, il cuore ampio, il cuore che ama sente veramente. Forse, in tutto ciò che sente, ode anche Dio.

PAROLE ANTICHE E SAGGE

(Da Epicuro, *Lettera sulla felicità*)

Meneceo,

mai si è troppo giovani o troppo vecchi per la conoscenza della felicità. A qualsiasi età è bello occuparsi del benessere dell'animo nostro. Chi sostiene che non è ancora giunto il momento di dedicarsi alla conoscenza di essa, o che ormai è troppo tardi, è come se andasse dicendo che non è ancora il momento di essere felice, o che ormai è passata l'età. Ecco che da giovani come da vecchi è giusto che noi ci dedichiamo a conoscere la felicità. Per sentirci sempre giovani quando saremo avanti con gli anni in virtù del grato ricordo della felicità avuta in passato, e da giovani, irrobustiti in essa, per prepararci a non temere l'avvenire.

Cerchiamo di conoscere allora le cose che fanno la felicità, perché quando essa c'è tutto abbiamo, altrimenti tutto facciamo per possederla.

[...] abituati a pensare che la morte non costituisce nulla per noi, dal momento che il godere e il soffrire sono entrambi nel sentire, e la morte altro non è che la sua assenza. L'esatta coscienza che la morte non significa nulla per noi rende godibile la mortalità della vita, senza l'inganno del tempo infinito che è indotto dal desiderio dell'immortalità.

Non esiste nulla di terribile nella vita per chi davvero sappia che nulla c'è da temere nel non vivere più. Perciò è sciocco chi sostiene di aver paura della morte, non tanto perché il suo arrivo lo farà soffrire, ma in quanto l'affligge la sua continua attesa. Ciò che una volta presente non ci turba, stoltamente atteso ci fa impazzire.

La morte, il più atroce dunque di tutti i mali, non esiste per noi. Quando noi viviamo la morte non c'è, quando c'è lei non ci siamo noi. Non è nulla né per i vivi né per i morti. Per i vivi non c'è, i morti non sono più. Invece la gente ora fugge la morte come il peggior male, ora la invoca come requie ai mali che vive.

Il vero saggio, come non gli dispiace vivere, così non teme di non vivere più. La vita per lui non è un male, né è un male il non vivere. Ma come dei cibi sceglie i migliori, non la quantità, così non il tempo più lungo si gode, ma il più dolce. Chi ammonisce poi il giovane a vivere bene e il vecchio a ben morire è stolto non solo per la dolcezza che c'è sempre nella vita, anche da vecchi, ma perché una sola è la meditazione di una vita bella e di una bella morte.

Ancora peggio chi va dicendo: bello non essere mal nato, ma, nato, al più presto varcare la soglia della morte.

Se è così convinto perché non se ne va da questo mondo? Nessuno glielo vieta se è veramente il suo desiderio.

Invece se lo dice così per dire fa meglio a cambiare argomento.

Ricordiamoci poi che il futuro non è del tutto nostro, ma neanche del tutto non nostro. Solo così possiamo non aspettarci che assolutamente s'avveri, né allo stesso modo disperare del contrario.

CALENDARIO DEGLI EVENTI

LE CONFERENZE - ingresso libero

Gli incontri si terranno in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

IL PADRE - giovedì 10 marzo ore 20,30 con seminario esperienziale domenica 27 marzo ore 09,30 - 17,30

IL CAPO - giovedì 7 aprile ore 20,30

I FIGLI - giovedì 12 maggio ore 20,30 con seminario esperienziale domenica 29 maggio ore 09,30 - 17,30

GLI AMICI E I NEMICI - giovedì 9 giugno ore 20,30

I POMERIGGI ESPERIENZIALI – costo del pomeriggio 30€

I gruppi di Costellazioni Familiari che precedono le domeniche dei seminari possono essere frequentati anche senza necessariamente iscriversi a questi ultimi. Gli incontri si terranno il sabato pomeriggio, dalle ore 15.00 alle ore 18.30, in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

sabato 26 marzo, sabato 30 aprile,

sabato 28 maggio, sabato 11 giugno.

I SEMINARI ESPERIENZIALI – costo dei seminari 110€

Gli incontri si terranno in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

Ciclo “Il viaggio eroico: la forza degli Archetipi”

Il Saggio: Affidarsi alla propria saggezza interiore significa anche non aver più bisogno di soffrire.

domenica 1 maggio ore 09,30 - 17,30

Il Folle: Il bambino che gioca, scherza e si diverte si manifesta nell'adulto che sorride e celebra la vita.

domenica 12 giugno ore 09,30 - 17,30

Ciclo “Io e...” (seminari collegati al ciclo di Conferenze)

Il padre: *domenica 27 marzo ore 09,30 - 17,30*

I figli: *domenica 29 maggio ore 09,30 - 17,30*

IL COUNSELING INDIVIDUALE

Su richiesta è possibile fissare un appuntamento con il dr Mario Franchi, per sessioni individuali di Counseling e Costellazioni Familiari.

Gli incontri individuali si tengono a Montegnacco, in via Gallici 15 (0432 734244 – 335 5977306)

Scuola di Counseling

ad indirizzo sistemico e transpersonale

certificata dalla F.A.I.P. e dalla F.A.I.C.

Federazione delle Associazioni Italiane di Psicoterapia

Federazione delle Associazioni Italiane di Counseling

*una concreta opportunità per un'intensa crescita interiore,
ed un'approfondita formazione personale e professionale*

siete invitati alle presentazioni del triennio 2011/2014

venerdì 5 maggio – ore 18,30

venerdì 10 giugno – ore 18,30

via Canova, 13 – Feletto Umberto (Udine)

Tutte le attività proposte dall'associazione IL MUTAMENTO sono riservate ai soci, dunque la partecipazione alle suddette attività associative richiede l'iscrizione per l'anno solare, del costo di 5€, all'associazione. Detto importo è comunque compreso nel costo della prima partecipazione.