

CAPIRE PER FARE

Dinamica Somatopsichica

C'è un Corso, che lavorando praticamente sul corpo e con le immagini della mente, può aiutare la persona a fare chiarezza nella propria vita. Si chiama Co.Me. (Corpo e Mente). Ce lo racconta un avvocato e ce ne danno testimonianza un quarto di dozzina di «cavie» che l'hanno frequentato

INTRODUZIONE

«Quando un uomo decide di fare una determinata cosa, deve andare fino in fondo, ma deve prendersi la responsabilità di quello che fa. Qualunque cosa faccia, deve prima sapere perchè lo fa, e poi deve andare avanti con le sue azioni senza dubbi o rimorsi».

(Don Juan)

LA MIA STORIA

Quando avevo 14 anni al mattino andavo a scuola e il pomeriggio, alternativamente, a giocare a pallacanestro o a tennis. A 19 anni, uscito dal liceo, mi iscrissi all'università e mi misi a fare il giocatore professionista di pallacanestro; a 22 anni decisi di «mettere su» famiglia; a 32 appesi le scarpe al classico «chiodo» e, per investire il «pezzo di carta» che nel frattempo mi ero preso, aprii, da zero, uno Studio Legale e iniziai a tenere, con continuità, Corsi di Dinamica della Mente e del Comportamento in qualità di Istruttore.

Dall'età di 14 anni ad oggi (e so già che non sarà finita qui) i miei amici hanno commentato le mie varie attività in, più o meno, due modi: 1) «Lascia stare, non fa per te. Non si può fare più di una cosa, se vuoi farla bene, quindi scegli: o questa o quella. Non è possibile fare cose che non fa quasi nessuno; chi credi di essere?» 2) «Che bravo che sei! Ma come fai a fare tutte quelle cose, e a farle bene? Tu si che sei in gamba!».

Vi chiederete: cosa c'entra questa introduzione con il Corso di Dinamica Somatopsichica: CO.ME. - Corpo e Mente? C'entra, ecCO.ME.

Il fatto è che, quanto nel 1976 «inciampai» in un Corso di Dinamica Mentale Base, mi resi conto di non essere nè quel poveretto, di cui al punto 1, nè quel genio e baciato dalla dea bendata, di cui al punto 2; ero e sono semplicemente un «6-, 6+», con una mente ed un cuore; come la quasi totalità degli abitanti del pianeta

Terra. Nel Corso di Dinamica della Mente e del Comportamento si prospetta che il «carattere» di una persona altro non è che la sua reazione personale al proprio aspetto ereditario e al proprio vissuto ambientale dove l'equilibrio tra questi tre aspetti può essere rappresentato da un triangolo equilatero.

Ma una persona che ha deciso di accettare, ed utilizzare, i tre lati, può anche scoprire che i tre lati possono «dinamicamente» svilupparsi e dare vita ad un quarto lato, quella della comunicazione dell'equilibrio «ri-scoperto», e così, formare un quadrato.

Però, anche il quadrato, visto sia da questo punto di vista o anche da quello dell'equilibrio tra i livelli fisico, emozionale, mentale e spirituale, ha un'evoluzione «dinamica», nel cerchio, dove non ci sono angoli o spigoli e dove la persona vive con continuità e armonia le sue varie dimensioni.

UN'OCCASIONE PER MIGLIORARE

Il CO.ME. è un'occasione per migliorare l'equilibrio tra i vari lati e per «smussare gli angoli», con un approfondito lavoro a livello fisico ed emozionale (per quello mentale, vale sempre il Corso di Dinamica della Mente e del Comportamento).

Nella parte **fisica**, si vuole parlare, comunicare, ascoltare, vivere, sentire quello che il corpo vuole dirci ed insegnarci, entrando in contatto con un mondo, quello corporeo, ancora oggi discretamente sconosciuto e ignorato (per non dire «tabù»).

Nella parte **emozionale**, si vuole imparare e comprendere cos'è il «controllo emozionale», così spesso, nell'interpretazione corrente, malinteso, rifiutato o stracapito, vivendone il linguaggio ed il tipico modo di comunicare.

Il tutto è inserito in un lavoro pratico, mirato a fare chiarezza nella propria vita personale (nei vari aspetti del lavoro, riposo, tempo per

sè, tempo per gli altri), a prendere consapevolezza delle proprie aspirazioni e a conoscere le varie possibili strade, tra di loro collegate, che si potrebbero percorrere per farle divenire realtà.

Strade come, ad esempio, il prendere delle decisioni, l'assumersene le responsabilità, la gestione del proprio tempo, il raggiungimento, a piccoli passi, di obiettivi intermedi verso l'obiettivo finale e così via.

In pratica, il Corso è utile per chi vuole «prendere la propria vita nella proprie mani» o, per dirla con Marcello Bonazzola, per imparare ad usare la propria vita in modo giusto: fare un'arte della propria vita.

FACILE O POSSIBILE?

Facile? Magari! Possibile? Beh, se ho deciso di farcela io, non c'è alcun motivo valido per cui non possa farcela chiunque altro, purchè, desiderandolo sinceramente, sia deciso a provare e a pagare il prezzo delle sue libere scelte.

Ho finito, adesso vado a preparare le udienze di domani e il Corso del prossimo week-end; poi, stasera sono a cena con mia moglie; mah, che abbiano ragione i miei amici?

Carlo Spillare

CONCLUSIONE

«In te c'è solo una cosa sbagliata: pensi di avere tempo abbastanza. Non hai tempo, amico mio, non hai tempo. Nessuno di noi ha tempo.

Non c'è tempo per rimpianti o dubbi. C'è solo tempo per le decisioni».

«Sono d'accordo, Don Juan ma...».
«Non basta essere d'accordo con me» mi investì. «Invece di essere d'accordo con tanta facilità, devi agire. Accetta la sfida. Cambia».

Carlo Castaneda - Viaggio a Ixtlan

Pareri & Testimonianze

Chi ha frequentato il Corso di Dinamica Somatopsichica ne parla così

Monfalcone (Ts)

Lo considero un corso veramente ben articolato nell'approfondire via via il discorso sul fisico, sull'emozionale e quindi sulla motivazione personale. Ho potuto constatare il rinnovato beneficio «globale» nell'eseguire gli esercizi di respirazione, di ascolto del corpo, di movimento dolce. Poi ho trovato veramente liberatorio il gioco con i palloni e il movimento con la musica ritmata. Questo approccio porta la persona a «riconciliarsi» con i suoi vari livelli, a trovare un buon equilibrio armonico e ciò culmina con il ciclo dell'auto-immagine disegnata, in cui veramente senti di accettarti, di apprezzarti, di perdonarti, di volerti bene. Nella seconda parte, in cui si approfondisce l'analisi personale con l'aiuto del gruppo, ho potuto constatare come, con un intervento morbido, comprensivo, amorevole, sincero, Patrizia e Carlo Spillare aiutavano veramente le persone a comprendersi e le portavano a decidere di spezzare i circoli viziosi delle opinioni inadeguate, delle incomprensioni cri-

stallizzate che mettevano dei seri vincoli alla loro potenzialità di espressione e di realizzazione personale. Io credo che il CO.ME. andrebbe diffuso molto di più nei centri, e spero che questo si realizzi nei prossimi anni.

Giuliana Del Colle

Martignano (Tn)

E' passato un mese dai giorni in cui ho frequentato il corso CO.ME. tenuto a Thiene da Patrizia Serblin e Carlo Spillare e più vado avanti più sono convinta che le sensazioni provate nel corso non sono state emozioni del momento.

Mi ha toccato dentro molto profondamente, mi ha liberato alcune molle che mi comprimevano ed ora sento che la strada della mia crescita è segnata in modo chiaro.

Il Corso per me è stato completo con quell'azzeccato abbinamento tra sviluppo dell'aspetto fisico ed emozionale. Ti fa passare dall'allegria del vivere il tuo corpo in modo liberatorio allo scendere e scrutare profondamente dentro di te che dapprima ti

sconvolge e poi ti libera.

Io mi sono divertita molto e sono veramente contenta di questa esperienza; ho scoperto molte cose di me sia fisicamente ma soprattutto emotivamente e questo lo devo al gruppo eccezionale in cui mi sono trovata e agli istruttori altrettanto eccezionali. Grazie.

Claudia Rigo

Vicenza

Sono innanzitutto felice di avere avuto la possibilità di partecipare soprattutto in considerazione al fatto che ho avuto modo di conoscere meglio me stesso. Preferisco riferirmi alla esperienza da me vissuta durante lo svolgimento della parte emozionale del corso, perché sento di averne tratto maggiori elementi motivazionali per la mia vita affettiva e sotto il profilo professionale. Ho avuto soprattutto modo di rendermi conto quanto poco mi conoscevo quando erroneamente ritenevo di essere fatto a compartimenti stagni. E' stato per me fondamentale capire quanto sia importante

tendere alla realizzazione di quel famoso quadrato, di cui non capivo il senso quando ne veniva data la spiegazione in Dinamica Mentale Base.

La forza della consapevolezza dei miei problemi mi ha posto di fronte ad una alternativa: voglio restare quello che sono, e allora rifiuto l'esperienza fatta durante il Seminar, oppure darmi un calcio nel fondo della schiena (che tra l'altro mi sembra arrivato pure il momento), e cambiare. Preferisco darmi da fare per cambiare. Per anni i miei Genitori mi hanno scodellato la «pappa pronta» ed io ricambiavo il loro Amore, criticandoli. Adesso lo so. Grazie a tutti; grazie a Dinamica. Con affetto.

Alberto Bazzea

Pagina a cura della redazione di MENTE AMICA Organo Ufficiale dell'Accademia Europea C.R.S.-I.D.E.A. di Dalmine Recapito postale C.P. 58 - 24044 Dalmine