

Il Cervello Anarchico

Come liberarti delle paure, gestire le emozioni ed essere felice con il potere della mente inconscia

Non c'è guarigione vera senza cambiamento, non c'è vita vera, e non c'è futuro, senza lo sviluppo della coscienza umana. ... essere "VITARIANO" significa riconoscere e favorire la vita in tutte le sue connessioni e potenzialità per imparare a nutrirla su tutti i piani. A partire dal cibo e dall'integrazione, ma senza trascurare che sentimenti, emozioni e pensieri sono nutrimento della mente e dell'anima e che insieme all'attività fisica e all'ambiente in cui viviamo, all'aria che respiriamo, sono nutrimento di quell'insieme indissolubile che siamo e che è costituito proprio di corpo, mente e spirito. ... essere "VITARIANO" significa acquisire la visione e le competenze necessarie per favorire salute e benessere psico-fisico vero e duraturo; significa passare dall'evoluzione di coscienza, perché legato a questo c'è lo sviluppo della personalità, della libertà, dell'autonomia, del talento, dell'amore incondizionato, ma anche la responsabilità delle proprie scelte... in poche parole: per essere quello che siamo, che possiamo e che dovremmo essere.

Scienza e spiritualità non sempre hanno un buon rapporto. In passato, il progresso scientifico era considerato estremamente pericoloso perché in contrasto con il pensiero della classe ecclesiastica. Oggi, invece, il misticismo attinge dal mondo scientifico la visione critica e ascetica. Scienza e religione si sono riavvicinate per convergere su alcune idee. Convergenze. Tutto è un'altra musica. Un semplice punto di vista di Leonardo Sbaffi, è un affascinante saggio nel quale il nostro Autore ci conduce con perizia in un sorprendente viaggio che

attraversa fisica, religione, filosofia e musica. Autorevoli scienziati, fisici e filosofi hanno influenzato il pensiero del nostro Autore, portandolo a sviluppare teorie personali molto interessanti, legate al magico mondo dei suoni. La correlazione tra fisica quantistica e musica sembrerebbe stridente, ma, analizzandola, si può dedurre che il brano musicale in sostanza è una percezione complessa di più melodie sovrapposte, e allo stesso modo il mondo dei quanti è basato essenzialmente sul sovrapporsi delle relazioni, quindi è la sovrapposizione che spesso regola il funzionamento di entrambe. Profondo è l'abisso della non conoscenza dell'uomo, Leonardo Sbaffi ne è consapevole, siamo figli di un infinito che da sempre sfugge alla nostra comprensione. È l'incapacità di amare che ci ha condotto all'ottusità, non ci si sofferma a pensare che è proprio l'Amore il motore dell'universo, e regola tutte le leggi naturali, fisiche e chimiche. Il Sommo Poeta, questo, lo aveva già contemplato nella sua meravigliosa considerazione: è "... L'amor che move il sole e l'altre stelle". Leonardo Sbaffi (Senigallia, 1962) è docente di sassofono al Conservatorio di Foggia, concertista e interprete d'elezione per importanti compositori contemporanei. Ha portato avanti una sua originale ricerca sulla comunicazione di gruppo in contesti formativi con un approccio olistico e multidisciplinare. Vincitore di concorsi nazionali e internazionali, ha tenuto concerti in Italia e all'estero per istituzioni quali Rai, Accademia Nazionale di Santa Cecilia, Accademia Filarmonica Romana, I Pomeriggi Musicali di Milano, International Gaudeamus Music Week di Amsterdam, Festival d'Automne di Parigi, Hebbel Theater di Berlino, Accademia Chigiana, Festival delle Nazioni, Festival Les Amplitudes, Nuova Consonanza, Auditorium Parco della Musica di Roma, Salzburger Festspiele, Mozarteum, Temporada 2012 Buenos Aires, Traiettorie (Parma), Seoul International Wind Festival.

Lord Smile, nel suo libro *Storia Profonda*, afferma che la concezione dell'inizio della storia, basata sull'invenzione della scrittura e sulla nascita della civiltà, risente ancora oggi della datazione proveniente dal quadro religioso ebraico-cristiano. Diversi studi sul cervello, come quello di Jarred Diamond, ci permettono ora di studiare l'evoluzione dell'essere umano in una prospettiva che tiene conto di tutti quei fattori che hanno modellato i nostri comportamenti. Attraverso i metodi di datazione delle rocce e dei fossili, possiamo ipotizzare gli eventi che hanno caratterizzato le ere del nostro pianeta. Le attuali capacità tecnologiche consentono di elaborare precise mappe cerebrali dove si sviluppano le funzioni razionali, sensitive, motorie, emozionali, istintive. Secondo la teoria del Gene Egoista di R. Dawkins, l'unica forza a cui l'organismo obbedisce istintivamente è la sopravvivenza. In tal senso il DNA costruisce il nostro corpo adattandolo, quando necessario, per superare gli ostacoli al suo sviluppo. Ogni individuo, perciò, ha in se la forza che si identifica con la sopravvivenza, "Dio" a cui obbedire. In tale prospettiva, la ragione e l'istinto sono strumenti del DNA.

Negli ultimi anni abbiamo assistito a progressi sempre più significativi delle discipline clinico-psicologiche e biomediche. Le modalità di cura si sono sempre più perfezionate e raffinate giungendo in molti casi a interventi brevi, efficaci ed efficienti. Vi sono però problematiche, come il dolore cronico - che riguarda un quinto della popolazione - che richiedono altrettanta dedizione sia a livello clinico che di ricerca. Il testo vuole affrontare il tema del dolore cronico da un'ottica clinico-psicologica. Nella prima sezione, dopo una introduzione sul dolore da varie prospettive disciplinari, vengono illustrati i principali modelli interpretativi sul dolore con una particolare sottolineatura degli aspetti psicologici ed in parte fisiologici. La seconda sezione si concentra maggiormente sulla valutazione, misurazione e trattamento del dolore in ambito

clinico. La terza sezione, di carattere sperimentale, illustra una ricerca sul campo dove l'impiego delle nuove tecnologie è stato confrontato con tecniche tradizionali per il trattamento del dolore (progetto VIRNOPA). Vengono inoltre riportate in questa parte le esperienze dei servizi di psicologia all'interno di strutture di cura e quella dell'associazione NOPAIN. Il volume si rivolge a psicologi, psicoterapeuti, specialisti in psicologia clinica e psichiatria medici di base, e a tutti coloro che operano nelle unità di terapia del dolore e di riabilitazione, e che devono affrontare la gestione del dolore cronico nella loro attività quotidiana.

Più di dieci anni fa nelle Orme del sacro Umberto Galimberti esplorava la religiosità in Occidente, raccogliendo in un volume molti suoi interventi e articoli apparsi sui quotidiani con cui collaborava. Da allora la riflessione di Galimberti sul sacro e sulla sua crisi si è approfondita, mentre molte cose cambiavano nel panorama religioso e intellettuale, prima fra tutte l'elezione di Joseph Ratzinger a papa dopo la scomparsa di Giovanni Paolo II. In questo nuovo libro, che riprende solo in alcune parti il testo precedente, rivedendole e ampliandole, Galimberti mira a definire compiutamente la sua visione del cristianesimo, a cui riconosce il merito di aver dato vita e forma all'Occidente, ma che a questo Occidente ha anche strappato il cuore autenticamente religioso. Il cristianesimo è per Galimberti la religione dal cielo vuoto, la religione che ha desacralizzato il sacro, perché ha assegnato tutto il bene a Dio e tutto il male a Satana. Ha preferito la razionalità della filosofia greca con cui ha costruito la sua teologia al comandamento dell'amore che è l'essenza del messaggio evangelico. Con l'incarnazione ha portato Dio sulla terra, sopprimendo la trascendenza del sacro, che è "il luogo in cui il bene e il male, il giusto e l'ingiusto, il benedetto e il maledetto si con-fondono, e da cui, nella sua evoluzione, l'umanità si è emancipata, senza tuttavia poter sopprimere lo sfondo enigmatico e

buio da cui ha tratto origine". Per contare ancora qualcosa nel nostro mondo dominato dalla tecnica, questo cristianesimo ormai del tutto esangue e desacralizzato si è ridotto a un'agenzia etica, che si pronuncia su aborto, fine vita, scuola pubblica e privata, e si è fatto "evento diurno, lasciando la notte indifferenziata del sacro alla solitudine dei singoli, che un tempo erano protetti da quei riti e da quelle metafore di base che hanno fatto grande questa religione e così decisiva per la formazione dell'uomo occidentale, e che oggi, senza protezione religiosa, devono vedersela da soli con l'abisso della propria follia, che il sacro sapeva rappresentare e la ritualità religiosa placare".

Bruno Gröning gehörte ohne jeden Zweifel zu den berühmtesten geistigen Heilern des 20. Jahrhunderts. Er verfügte über eine herausragende heilerische Begabung, die er zum Segen unzähliger Menschen einsetzte. Geistheiler, die in einer noch stark materialistisch geprägten Zeit ihrer Berufung folgten, hatten vor einem halben Jahrhundert noch mit weitreichenden Schwierigkeiten zu kämpfen und kamen nicht selten mit einem Gesetz in Konflikt, das "Heilen" nicht als eine helfende Tätigkeit verstand. So musste Bruno Gröning manchmal schmerzhaft erfahren, dass er wahrhaft ein Pionier für seine Sache war. Eine fesselnde Dokumentation eines wirklich ungewöhnlichen und manchmal geheimnisvollen Lebens, die einen der bedeutendsten Geistheiler der Vergangenheit ins Licht der Gegenwart holt!

Dall'autore de Il cervello anarchico le più recenti scoperte nei campi della medicina, della prevenzione e della nutrizione, alla ricerca della (quasi) eterna giovinezza. Come ringiovanire invecchiando può sembrare un titolo provocatorio, e in parte certo lo è,

perché la provocazione è un'arte che Enzo Soresi pratica da sempre. Ma non è mai fine a se stessa: nella sua lunga carriera di pneumologo, oncologo, studioso e sperimentatore, Soresi ha scelto di non dare per scontato niente, nessuno dei dogmi su cui la medicina rischia di adagiarsi. Ha preferito invece metterli in discussione, e mettersi in discussione come medico, ogni volta che l'evidenza dei fatti sollevava dubbi di metodo e prassi. In questo sta la provocazione, il sovvertimento: nel considerare per esempio la salute non come "assenza di malattie" ma come "qualità della vita"; nel rifiutare l'idea di una cura sempre uguale, standardizzata, perché ogni persona va seguita nel suo particolare percorso di malattia; nello spostare la bilancia sempre più verso la prevenzione; nella preferenza assoluta per un approccio olistico, che tiene conto non solo del quadro clinico ma anche della psiche e delle circostanze ambientali; nella consapevolezza del ruolo preziosissimo e vitale dell'effetto placebo e della nutrizione, a volte superiori ai farmaci tradizionali; nella convinzione che il ruolo della medicina non sia sostituirsi alle difese immunitarie, ma piuttosto supportarle, risvegliarle, scatenarle. Il dottor Soresi, con l'aiuto del saggista medicoscientifico Pierangelo Garzia, torna ad affrontare i temi a lui più cari, ripercorrendo la sua esperienza di medico, primario e persino paziente. Questa volta, però, per spingere più in là la sua ricerca ha deciso di aprire le porte del suo studio, invitando un consesso di oncologi, immunologi, radiologi, nutrizionisti, fisioterapisti, psichiatri, psicoterapeuti, endocrinologi, fitoterapisti, pneumologi e pazienti: perché se la medicina ideale è quella

integrata, che considera l'essere umano come sistema complesso e interconnesso, il saggio ideale di medicina integrata deve assomigliare il più possibile a un simposio, dove i saperi e le esperienze di tutti possano contribuire al bene di ognuno. E alla fine, dopo che le più avanzate prospettive mediche avranno rovesciato le ultime sorpassate convinzioni, sarà possibile rovesciare anche la naturale progressione del tempo, e scoprire davvero Come ringiovanire invecchiando. Con i contributi di: Stefano Agostini, esperto in fitoterapia - Flavio Allegri, pneumologo - Massimo Barberis, anatomopatologo - Marco Biagi, farmacologo - Chiara Bolognini, giornalista e paziente oncologica - Claudio Bonfioli, radiologo - Andrea Chellini, bodyworker - Francesco Di Pierro, biologo e farmacologo - Anne Galles, psicoterapeuta - Pere Gascón, oncologo - Augusto Iossa Fasano, psichiatra e psicoanalista - Norberto Ivan Martani, massofisioterapista - Claudio Pagliara, oncologo ed esperto di medicina olistica - Silvio Spinelli, psichiatra ed esperto in nutrizione - Gianfranco Trapani, pediatra e nutrizionista - Claudio Verusio, oncologo e radioterapista - Caterina Vitali, paziente di Enzo Soresi - Luisella Vigna, medico dietologo - Franco Zarattini, neurologo.

Un manuale ricchissimo di indicazioni pratiche di crescita per prendersi cura di sé. In questa riedizione l'autrice fa rivivere un best seller del 2009. Con la trainer di PNL Debora Conti imparerai a parlare con la mente inconscia, a gestire le difficoltà e i cambiamenti, a prenderti meglio cura delle tue relazioni e ad alleggerire la vita pensando più in positivo! “Ascolta i grilli”, e quindi al tuo dialogo interno, e “scendi

dagli ottovolanti” che non ti piacciono più, ovvero quelle abitudini che non ti rappresentano più. Il manuale ti guida passo passo al raggiungimento della tua indipendenza emotiva, che non significa essere immuni al dolore e ai fallimenti, ma ci insegna a rialzarci e a prenderci cura di noi e delle nostre relazioni, imparando e diventando migliori.

Il cervello anarchico
UTET
Il cervello anarchico
The Neuroscientific Basis of Successful Design
How Emotions and Perceptions Matter
Springer

Un manuale unico nel suo genere per professionisti che vogliono condividere la propria esperienza e metodo. Questo libro si adatta a ogni tipo di manuale di auto-aiuto: i due presupposti sono essere bravi in ciò che si fa e la voglia sfrenata di condividerlo con i lettori. Debora Conti, formatrice esperta e autrice di best seller di crescita personale, ha studiato tanti manuali formativi di successo e ne svela al lettore i segreti: tra strategie per motivare, mantenere l'attenzione, assicurare e insegnare. Leggendo questo libro imparerai a selezionare i tuoi argomenti, a mostrare la tua differenza e unicità e a studiare il mercato. Saprai strutturare i tuoi contenuti, scegliere i titoli giusti e scoprirai l'utilità di ogni parte (esempi, storie, testimonianze, citazioni, esercizi, schemi...). E poi imparerai a sfruttare l'inoculation, l'importanza dell'introduzione e della suddivisione in parti. Il libro ti guiderà anche a gestire i tempi e il programma di realizzazione del tuo manuale formativo di successo. Troverai trattate anche la fase della pubblicazione e quella della promozione. Un manuale che t'insegna cosa dire e come dirlo. Ogni parte

di un manuale formativo è analizzata, ogni aspetto della pubblicazione è commentato e ogni dubbio sulla tua riuscita è appianato.

Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, rapportandola al passato e proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi italiani. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso!

Pregiudizi secolari gravano sulla Calabria, la regione “più a sud del Sud” come scrive l'autore nella prima parte di questo libro. Calabria, la malfamata: per via del brigantaggio prima e della criminalità organizzata dopo. Ma anche terra di assistenzialismo, sprechi, arretratezza, sottosviluppo, malgoverno, omertà, indolenza, ignavia. Due scuole di pensiero si affrontano da anni. Da un lato chi considera la Calabria una terra irredimibile, in cui tutto è 'ndrangheta, malaffare, malapolitica e quant'altro. Dall'altro chi considera la Calabria vittima di secoli di malgoverno e propugna, per reazione, una falsa retorica identitaria, rivendicando un autonomismo uguale e contrario a quello leghista. Tra stereotipi e lamentazioni è difficile trovare il bandolo della matassa. Ci prova Francesco Bevilacqua che, dopo anni di studi e di esplorazioni pedestri, ci offre qui una sua originale ipotesi interpretativa sulla Calabria e sui Calabresi e, nello stesso tempo, un catalogo ragionato di cento libri, tra narrativa, storia, geografia, scienze sociali, da leggere o consultare, per cercare di capire davvero perché Calabria e Calabresi sono come sono, al di là di ogni stereotipo, di ogni luogo comune, di ogni

(auto)rappresentazione mediatica.

“Le cose sono unite da legami invisibili: non si può cogliere un fiore senza turbare una stella”: è la frase completa, attribuita a Galileo Galilei, che dà origine al titolo di questo libro. Un libro che prova a raccontare l’amore contrastato fra spirito e materia non con la freddezza del saggio, ma con il calore della narrativa: un alternarsi di “storie” (le tappe dello svolgersi di quella relazione nei secoli) e di “cammini” (i reportage dei viaggi a piedi dell’autore alla ricerca della propria interiorità, prima ancora che della bellezza della natura-materia). Il tutto intriso di lieve erotismo. Come per testimoniare dell’incontro fra due amanti, a volte avvinti l’un l’altro, più spesso crudelmente separati. E nel racconto-viaggio compaiono altre domande: perché la Terra ha subito tante profanazioni? Cosa spinge l’uomo a far del male ai suoi simili? Qual è la causa dell’eclissi del sacro? Perché le nostre sono divenute civiltà del panico, dell’apparenza, della competizione, della bulimia edonistica e consumistica? Davvero crediamo di poter sconfiggere la morte? Alla fine del viaggio l’autore, nel cercare la sostanza della materia ne riscopre lo statuto animico, nello scandagliare l’essenza dello spirito ritrova la sua dimensione materica.

Questo libro nasce da una diagnosi di malattia, la Sclerosi multipla, ma non è un libro sulla malattia, né un’autobiografia... “Strade non tracciate” è un libro sulla Salute e sulla capacità di cambiare per raggiungere il nostro migliore equilibrio possibile. La salute è un modo di essere. E non c’entra affatto con l’averne una malattia, una disabilità oppure un disagio. La salute è ciò che scegliamo di essere, nel nostro presente, con tutti i limiti e i talenti che abbiamo. Diviso in tre parti, Atteggimento mentale, Alimentazione e Stile di vita, il libro mostra un ventaglio di informazioni utili per riequilibrare il nostro atteggiamento alla vita, descrive il regime alimentare

dell'autrice ed esamina ciò che a livello comportamentale l'ha portata verso una direzione di benessere... nonostante la malattia, dimostrando che c'è sempre una scelta!

Un libro che nasce dal desiderio di evidenziare l'importanza della nostra mente nell'interazione con noi stessi, con gli altri e con la realtà, le tre sfere essenziali attorno alle quali ruota la vita di ognuno di noi.

Fallo e basta! Ho'Oponopono, ovvero come cambiare la tua vita con amore e gratitudine: Cos'è l'Ho'Oponopono? Come si fa a rimettere le cose al loro posto? Si può ottenere un cambiamento reale lavorando solo su noi stessi? Ma, soprattutto, si può essere felici? La storia di Angelo ci insegna a guardare il mondo dalla giusta prospettiva, a raccogliere le energie e sprigionarle con forza positiva nel mondo, vivere in amore e gratitudine, imparare a dire "Mi dispiace, Ti prego, Perdonami, Ti amo e Grazie".

2001.121

Attivare le risorse di auto-guarigione insite in noi attraverso un salto quantico di coscienza. Il libro è un viaggio affascinante nella nuova medicina quantistica tra antica saggezza e scoperte scientifiche d'avanguardia. La lettura, ricca di dati per la mente razionale e di casi ed esperienze per l'anima, è in grado di produrre nel lettore il salto quantico di coscienza, attivando i processi dell'autoguarigione. Le più recenti acquisizioni di neuroscienze e fisica quantistica, ci riconducono all'antico principio per il quale noi siamo un campo energetico emotivo, che si manifesta per mezzo di un corpo. Il comportamento delle particelle subatomiche

che costituiscono la materia è irriducibilmente connesso con la coscienza che l'osserva, senza la quale la materia non sarebbe che un'onda di probabilità tra infinite onde. La coscienza appare essere sempre più il fattore unificante sotteso a biologia, biochimica, biofisica e codici dell'anima. Quando iniziamo ad integrare questi piani, comprendiamo che guarire significa in ultima analisi poterci allineare con un campo di coscienza intelligente, universale e atemporale, come i saggi della Cabala, dei Veda e delle filosofie antiche già sapevano. Noi medici abbiamo dedicato finora il nostro impegno a studiare sistematicamente la materia di cui siamo fatti; ora giunge il tempo di studiare sistematicamente l'energia di cui siamo fatti e le vie di integrazione della nostra parte materiale con la nostra parte energetica. Questo libro è uno strumento per attivare le risorse di auto-guarigione insite in noi attraverso un salto quantico di coscienza. L'AUTRICE: La dott. Erica F. Poli è medico psichiatra, psicoterapeuta e counselor. Membro di molte società scientifiche, tra cui IEDTA (International Experiential Dynamic Therapy Association), ISTDPIstitute e OPIFER (Organizzazione Psicoanalisti Italiani Federazione e Registro), annovera un'approfondita ed eclettica formazione psicoterapeutica che le ha fornito la capacità di affrontare il mondo della psiche fino alla spiritualità, sviluppando un personale metodo di lavoro interdisciplinare e psicosomatico.

Un percorso di un mese per capire i presupposti della medicina moderna e trasformare la propria esistenza, con 21 pillole quotidiane che indirizzano la mente verso una sempre crescente sensazione di gioia, rilassamento e libertà, orientano le scelte alimentari nel rispetto del gusto e delle predilezioni di ciascuno, fanno percepire il movimento e la danza come chiavi di accesso all'energia e alla vitalità e suggeriscono quali integratori, minerali o vitamine possano facilitare il raggiungimento della giovanilità persistente, del dinamismo, della salute. In questo libro, rivolto a tutte le fasce di età, si parla di Psiconeuroendocrinoimmunologia, un termine complicato per dire che mente e corpo sono la stessa cosa, che la medicina moderna deve guarire la psiche dallo stress, sostenere una corretta alimentazione e uno stile di vita dinamico, e indirizzare a un uso consapevole dei farmaci, preferendo quando possibile rimedi naturali. Un libro che si propone di migliorare la qualità della vita a 360°, occupandosi della psiche, del cibo, del movimento e della "cura" della persona, scritto da un medico che ha scelto il meglio tra migliaia di proposte terapeutiche e le ha integrate in un percorso preciso, motivato e chiaro. Capita a tutti - specialmente in periodi particolarmente impegnativi (a causa di gravidanze, allattamento, grandi cambiamenti, situazioni di stress fisico e mentale) - di non sentirsi troppo in forma, di avere un aspetto stanco, un colorito

spento, una pelle arrossata e sciupata. O, peggio, di provare un senso di malessere e magari di manifestare una vera e propria patologia. E' possibile che all'origine di questi problemi vi sia una carenza di uno o più sali in qualche zona del nostro organismo, che la segnala attraverso sintomi precisi e, talvolta ancor prima, tramite segni visibili sul viso e sul corpo, che l'analisi visuale consente di riconoscere e classificare. Esiste un modo semplice e naturale per integrare quello che serve, dove serve, e ritrovare salute e vitalità: i 12 sali del dottor Schüssler. Scoperti nel 1873 e in uso da allora soprattutto in Germania, questi minerali sono in grado di colmare le carenze o di soddisfare le eventuali necessità, ristabilendo l'equilibrio e quindi il benessere. In questo manuale Claudia Boni spiega come funzionano, come utilizzarli nei vari casi (con particolare attenzione alla vita della donna e del bambino), e come combinarli a un'alimentazione e a uno stile di vita davvero sani.

La conoscenza è limitata, l'immaginazione abbraccia il mondo: tutto è immaginazione. Senza il cervello immaginante umano esisterebbe solo l'individualità animale, rumori, gesti, fatti e atti concreti. Il mondo inventato svanirebbe e si tornerebbe nel branco. Immagino, dunque sono. «Raramente si trova un testo scientifico capace di appassionare e di coinvolgere come questo». Alessandro Salvini (già ordinario di Psicologia clinica, Università di Padova) Gli

esseri viventi non hanno bisogno di capire il senso della loro esistenza, hanno in sé l'istinto di vita. Anche l'animale umano un tempo seguiva l'istinto e, come gli altri, camminava nel buio. Poi in lui si è accesa una lampadina che ha illuminato uno spazio più grande. Da quell'istante la sua mente si è estesa travalicando il corpo e il cervello e, attraverso il linguaggio, ha iniziato a rappresentare il tempo e lo spazio. L'immaginazione ha generato il racconto, la scrittura, la lettura, ed è apparso un nuovo essere: l'uomo. Scritto con stile originale, questo libro intende introdurre in modo agile e discorsivo, grazie al dialogo tra diversi personaggi (psichiatra, psicologo, antropologo e altri) alla conoscenza del cervello umano. Dotato di coscienza, libertà, memoria estesa, sogno, arte. Un saggio scientifico ricco di citazioni pertinenti, ma anche un racconto, che lascia spazio alla leggenda e al sentire comune perché, secondo l'autore, la scienza può conoscere ed esaminare il cervello, ma ciò non è sufficiente: vi è il cervello nudo ereditato, che ci rende tutti membri della stessa specie, e il cervello vestito dall'immaginazione, che ci rende unici. Luciano Peccarisi è medico curante e specialista in neurologia. Il contatto ormai trentennale con persone sofferenti di malattie del cervello e del comportamento lo ha portato a interessarsi a queste patologie. Da anni si dedica ad approfondire i rapporti tra mente e cervello. Appassionato cultore di testi umanistici e scientifici, ha scritto Il miraggio di

«conosci te stesso». *Coscienza, linguaggio e libero arbitrio* (2008) e *Dialogo tra il Cervello e il suo Io* (2014), tra i finalisti del Premio Nazionale di Divulgazione Scientifica patrocinato dal Cnr di Roma. Collabora con il sito Riflessioni.it come autore della rubrica "Riflessioni sulla Mente".

¿Por qué personas precarizadas optan, una y otra vez, por visiones políticas que agudizan su marginación? ¿Por qué terminan culpabilizando de sus circunstancias a sujetos vulnerables como ellos, en lugar de reconocer las condiciones sociales que los afectan? Llevando a cabo una interpretación original del pensamiento de Jacques Rancière, *Política de los cuerpos* construye otro horizonte de reflexión: la falta de agencia crítica hoy tiene que ver, más que con el engaño y la manipulación, con una pérdida del deseo de transformación, propiciada por algunas dinámicas del consensualismo contemporáneo. Este libro ofrece un análisis de ciertas condiciones estético-políticas y socio-económicas del presente histórico, deteniéndose en sus dimensiones corporales y afectivas. tiende, así, a las transformaciones corporales que las prácticas emancipatorias producen, a la manera en que afectan configuraciones de poder, y a cómo pueden irradiarse en y alterar el mundo.

Un filosofo della scienza, Giulio Giorello, e uno storico dell'arte, Vittorio Sgarbi, si confrontano con il mistero di Dio, in un incontro appassionato tra arte, scienza

e filosofia. Dalla Trinità di Masaccio all'Urlo di Munch, passando per i capolavori di Piero della Francesca, Lorenzo Lotto, Andrea Mantegna e Caravaggio, i due autori raccontano come l'arte cristiana ha rappresentato il volto di Dio, il suo corpo. Incrociano così le intuizioni e le domande della scienza moderna, da Galileo a Newton, e le riflessioni della filosofia e della poesia, da Spinoza a Leopardi, a Nietzsche: il corpo di Dio è soggetto alla gravità come qualsiasi altro corpo mortale? Dio è morto? In un confronto laico, ribelle e sorprendente, Giorello e Sgarbi non trascurano i temi etici più attuali: il rapporto tra scienza e Stato, tra medicina, corpo e anima, l'eutanasia, i dogmi della politica e i pericoli di una democrazia affidata ai social, il valore della verità nell'arte e nella scienza. E, insieme, danno vita a uno straordinario esercizio di spirito critico, nel nome della bellezza e della libertà di pensiero.

Molto spesso ci sentiamo frustrati, afflitti o arrabbiati perché non riceviamo quello che ci aspettiamo dai rapporti lavorativi e sentimentali. Purtroppo, però, ciò che otteniamo dall'esterno non dipende interamente da noi. Perché dunque non cominciamo a dedicarci ogni giorno delle piccole attenzioni e a prenderci cura di noi? In questo manuale Terenzio Traisci, psicologo e ideatore dell'"ingegneria del buon umore", attraverso le storie di cinque personaggi molto diversi fra loro, prende in esame gli ostacoli che ci impediscono di volerci bene, le credenze

limitanti e le paure che spesso ci fanno dimenticare dell'amor proprio o ce lo fanno scambiare per egoismo. Attraverso l'analisi dei meccanismi di funzionamento del cervello e delle abitudini, Terenzio ci spiega come mettere in atto alcuni piccoli cambiamenti che, a partire dalle 4 A (ambiente, allenamento, alimentazione, atteggiamento), indirizzeranno i nostri pensieri e comportamenti in modo utile e produttivo per essere ancora più efficaci e felici al lavoro e nella vita privata. Infine, il libro propone un programma in 10 step, con esercizi pratici e guidati, che ci aiuterà a riconquistare noi stessi, insegnandoci ogni giorno a coltivare il nostro amor proprio per dare al mondo la migliore versione di noi.

216.5

“Si sposarono e vissero per sempre felici e contenti”. Quasi tutte le favole d'amore finiscono con un bacio e la scritta “The End”, tranne quella di Andrea e Gaia... Dopo undici anni di fidanzamento, il giorno del loro matrimonio lui fugge senza dare spiegazioni e per di più, dopo aver saputo della partenza imminente per il viaggio di nozze di quella che per lui rimane “la fidanzata”, decide di partire con la scusa che ormai è tutto pagato e non rimborsabile. Tra liti e baci rubati, parole e sguardi colpevoli, può rinascere una storia d'amore nata per gioco e finita per paura? Riusciranno la stretta e continua vicinanza, un gruppo di sposini affiatati e la bellezza di un'isola esotica a ricucire quel rapporto apparentemente

perfetto? Percorso raccontato da entrambi i personaggi, con un finale a sorpresa. Tanti piccoli flash riguardanti il vissuto dei protagonisti e la loro storia d'amore aiuteranno il lettore a conoscere meglio i personaggi e a capire le loro scelte. Sono nata il 19 febbraio del 1996 a Messina. Da bambina sedevo davanti allo specchio osservando il mio volto cambiare espressione ad ogni emozione immaginata, pensando a come basti davvero poco per capire gli altri, imparare a guardare attraverso il velo personale. Crescendo, questo piccolo gioco si è affacciato al mondo del lavoro, permettendomi di vivere quelle emozioni come educatrice e scrittrice. “I personaggi non mi appartengono, sono le mie mani, il mio tempo libero ed il mio cuore ad appartenere a loro”. Dai disturbi dell'apprendimento alle scene di sarcastico romanticismo, perché alla fine... “Basta un sorriso e un po' di pazzia per far sentire una persona speciale”. A una diagnosi di cancro molte persone reagiscono passivamente, invece è importante prendere in mano la situazione, facendo in concreto qualcosa per se stessi. La scienza ha dimostrato infatti che la mente aiuta molto nel prevenire e nel curare la malattia. E sulla nostra mente tutti possiamo lavorare! Carl Simonton – oncologo, radiologo e pioniere dell'attuale psiconcologia – già negli anni settanta, con il suo team, aveva scoperto la connessione tra fattori psicoemotivi e salute. Da allora egli ha messo a punto e proposto il suo metodo a

centinaia di migliaia di pazienti e ai loro familiari fino alla sua morte, nel 2009. Oggi il suo metodo si sta diffondendo ovunque: la sua efficacia nel rafforzare il sistema immunitario e nello stimolare l'azione dei linfociti cosiddetti natural killer – preposti a combattere il cancro, e non solo – è riconosciuta e il suo metodo è utilizzato in alcuni dei più prestigiosi istituti di cura oncologici. Cornelia Kaspar, stretta collaboratrice di Simonton, presenta qui questa pratica straordinaria e ne integra nuovi e recenti sviluppi. I racconti di chi è passato attraverso l'esperienza della malattia e il programma biennale di guarigione, illustrato con ricchezza di consigli pratici, esercizi e visualizzazioni, aiutano chi è affetto da patologie gravi a mobilitare le capacità innate di guarigione del nostro corpo e a nutrire la speranza; mostrano a familiari e amici dei malati come affrontare le loro stesse paure e dare il giusto sostegno ai loro cari; insegnano a tutti noi a percorrere la strada della salute prima che la malattia si presenti.

The term “design” today encompasses attributes of artifacts that go beyond their intended functions, imbuing them with new meanings. Those meanings are deeply related to the emotions perceived by the users. This book investigates the findings deriving from the neurosciences that are relevant to design. Drawing upon up-to-date neuroscientific knowledge, the authors define what an emotion is, examine the relationship between perceptions and emotions and discuss the

role of metaphoric communication. Particular attention is paid to those elements of perception and metaphoric interpretation that cause the emotions to rise. Consequences for the design process are then considered and a design process is proposed that takes into account emotional impacts as one of the goals. A solid scientific approach to the subject is maintained throughout and understanding is facilitated by the inclusion of a rich collection of successful design artifacts, the emotional aspects of which are analyzed.

Questo saggio presenta ai lettori il percorso di ricerca umano, professionale ed intellettuale di Piero Coppo, Rosa Giove e Jacques Mabit, tre medici che hanno saputo costruire dei concreti canali di comunicazione tra la medicina scientifica occidentale, cui devono la loro formazione, e generi di terapia radicalmente diversi, fondati sull'esperienza dell'incontro con entità personificate e invisibili, spiriti, demoni e divinità, dalle quali viene ritenuto dipendere lo stato di salute e malattia degli esseri umani. Questi tre medici hanno costruito realtà terapeutiche operative ed efficaci, centri di irradiazione di visioni culturali capaci di trasformare profondamente ed arricchire la concezione medica dominante nelle attuali società della globalizzazione. Il primo di questi centri è la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia ad indirizzo etnopsicoterapeutico Sagara di Pisa, rappresentante italiano di un più ampio movimento internazionale che si

ricosce nel termine di etnopsichiatria, e trova la sua principale espressione a livello internazionale nel Centro Devereux di Parigi. L'altro è il Centro Takiwasi di Tarapoto, nell'Amazzonia peruviana, dove dal 1992 viene affrontato, con validi risultati, il problema della tossicomania integrando la medicina tradizionale amazzonica impiegata dagli sciamani con la psicoterapia e la scienza medica occidentale.

[Copyright: 91d74c7a72e254ddcacc7bbddf49b773](#)