



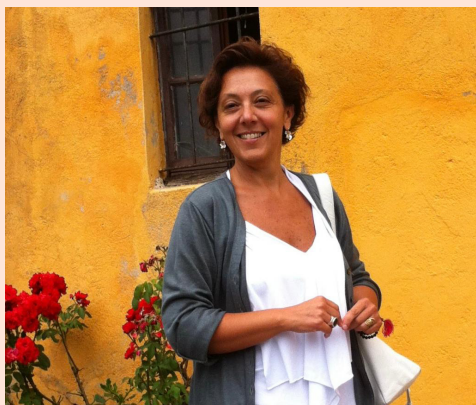
VOICES

Una rosa di domande a...

Marina Bernardo Ciddio: mentore contemporanea

La Rosa delle Donne — 5 novembre 2019

Una rosa di domande a Marina Bernardo Ciddio, counselor psico-corporeo, consulente psicosociale, mediatrice familiare. Una donna dal sorriso aperto e la parola ben dosata, con la quale è facile entrare in sintonia. Nel suo luogo di lavoro, fatto di luce, colori e forme, si respira spazio e ordine. Noi rose, abbiamo scelto di conoscerla per meglio comprendere chi può beneficiare del suo operato e la prima domanda che ci è venuta spontanea è questa:



Marina, cosa puoi fare per il benessere della donna?

Mi piace pensare di “esserci” per la donna, più che di “fare” qualcosa per lei. Coi che sente e decide di rivolgersi a me, prende per mano se stessa ed è allora che, insieme, intraprendiamo un percorso che prevede la mia Presenza e l’Ascolto per accompagnarla a scoprire, o riscoprire, parti di sé, forse dimenticate o insospettate. Negli anni ho avuto l’onore ed il privilegio di accompagnare molte donne, sia nei percorsi individuali sia in gruppo. In particolare, nei percorsi individuali, alcune di loro, reduci da gravi malattie, con coraggio e

determinazione, hanno saputo guardarsi dentro e liberare quella voce che le ha permesso di comprendere, accogliere spiritualmente in sé, verità sull’esistenza e sul senso che volevano dare alla loro Vita. Altre hanno compreso che le difficoltà della Vita, come una perdita del lavoro, separazioni, divorzi, lutti si potevano affrontare dando spazio e ascolto al loro mondo interiore, foriero di intuizioni e promotore del rinnovamento che conduce a quel cambiamento, spesso temuto, ma altrettanto desiderato. Con il lavoro in gruppo, modalità che amo molto, si arriva a liberare quel potenziale straordinario racchiuso in ogni donna che permette una fioritura interiore, davvero unica! Le donne che hanno partecipato ai vari workshop che propongo, alle volte, si reincontrano nei miei corsi e anche a distanza di anni, la “sorellanza” vissuta in quelle esperienze resta viva e vibrante. Il lavoro corporeo è uno strumento, una via di ricerca e di comprensione, delicata e potente al tempo stesso.

Nel lavoro di coppia, quali esigenze emergono con maggior enfasi?

Le coppie che accolgo nel mio studio sono spesso alla ricerca di una nuova intesa. La crisi può essere vissuta guardando alle opportunità che porta oppure comprendere che è l’inizio di un nuovo capitolo; la separazione diventa allora l’obiettivo, oppure si inizia a esplorare cosa si cela tra le pieghe di questa crisi. Sviluppare una profonda e vera capacità di ascolto risulta oggi urgente e vitale nella coppia. La componente del tempo, sempre troppo poco e/o gestito male, è l’altro elemento che può determinare una buona qualità di vita all’interno del nucleo della coppia e della famiglia. I temi che affrontiamo variano ovviamente dal momento di vita; alle volte si affronta il tema dell’educazione dei figli (visioni, differenze culturali, valori), alla gestione delle proprie risorse personali e di coppia, al confronto dei bisogni di ognuno. La sessualità, tuttavia, resta un tema cruciale e, personalmente, vi trovo la chiave che apre o chiude l’intesa tanto agognata. Il vissuto del corpo, sia della donna sia dell’uomo, va riportato al centro per permettere a entrambi i partner di sviluppare un ascolto più profondo e autentico. Il vero obiettivo è spesso aiutarli a prestare attenzione alla qualità della comunicazione, all’energia che la pervade, scoprire i modi giusti di comunicare. Oltre ai legami di tipo fisico, emozionale, mentale e spirituale, in una relazione esiste anche un rapporto energetico; aprirsi a questa dimensione ed accoglierla, permette ad entrambi di vivere con intensità e maggiore benessere.



Due immagini dello studio a Breganzona

Progetto Esistenza. Sul tuo sito – www.corpoliberamente.com – ci sono tematiche che spaziano dal “percorso biografico, all’arte di educare, alle dinamiche della relazione e della comunicazione”. Un mondo da scoprire... raccontaci!

Il Progetto Esistenza si fonda sull’esigenza ed il desiderio di promuovere varie vie di consapevolezza da percorrere singolarmente o in gruppo. Il percorso biografico permette alla persona di fermarsi, guardando indietro, riporre nel proprio presente una visione di sé più completa. Lo strumento che propongo è il bilancio delle competenze (metodo Effe - espace de formations formation d’espaces) che permette di riconoscere e di valorizzare quelle capacità, quelle attitudini e quelle competenze nella dimensione, non solo professionale, ma anche personale che ci caratterizza, ma di cui, forse, non si è consapevoli. Grazie a questo profondo lavoro si scoprono aspetti preziosi del proprio agire e del proprio essere. Coloro che hanno intrapreso questo percorso sono sempre sorpresi di quanto trovano lungo il cammino e di come esso trasforma interiormente la visione di sé.

Le proposte formative sull’arte di educare, sulle dinamiche della relazione e della comunicazione sono rivolte principalmente ai genitori, ma sono rivolte anche ai contesti aziendali, associativi, a chiunque senta la necessità di approfondire questi temi.

*“Il pellegrino è colui che cerca, accettando l’incalcolabile rischio di trovare veramente. Perché trovare significa non essere più quello che si era prima. È cambiare. È morire. Per rinascere.”
Citazione dell’insegnante Davide Gandini. Pare impossibile avere remore e titubanze a trovare davvero. Forse ci si abitua anche alla compagnia del proprio malessere?*

Effettivamente, per taluni vivere il malessere risulta più “congeniale” che piuttosto, affrontare con tutte le proprie risorse la ricerca del benessere. Quel “mal de vivre” è conosciuto, non rischio, ne riconosco i confini... ma il cambiamento è possibile, è costante, è inevitabile, è pronto a indicarci una nuova via da percorrere. La Vita è misteriosa, ma se ne sappiamo cogliere gli insegnamenti celati all’interno delle esperienze che attraversiamo, allora sì che diventa una fonte inesauribile di vera ricerca di senso. La meditazione allora è lo “strumento” che può aiutarci a sintonizzarci sul senso della nostra Vita. Ho iniziato a meditare oltre 25 anni fa, e ad oggi sento che grazie alla ricerca del mio sentire, dell’ascolto interiore, del silenzio... ed è lì che posso trovare risposte e rinascere. Prendo a prestito un breve testo di Pablo d’Ors tratto dal libro Biografia del silenzio che condivido e faccio mio: *“La pratica della meditazione alla quale mi sto riferendo si può riassumere nel saper stare qui e ora. Non in un altro luogo, non in un altro tempo. Si tratta cioè di una pratica di ri-unificazione, di ri-unione. Vogliamo stare con noi stessi: la nostra incoscienza abituale lo evita, ma la nostra coscienza più profonda lo sa”.*



C'è qualcosa che ti preme dire alle donne di oggi? Qualcosa che hai evidenziato con la tua esperienza professionale e che magari a noi sfugge?

Nella mia pratica professionale incontro molte donne che dubitano del loro valore, del loro potenziale e che lasciano, ancora troppo spesso, che siano gli altri a definirle. Riprendere questo valore con la dignità e la sensibilità di cui il femminile è portatore, risulta, ancor di più oggi, un impegno non solo individuale ma collettivo.

Ci vuole perseveranza per una piena realizzazione di sé, per vivere in connessione profonda con il proprio Essere; in questo, noi donne possiamo fare la differenza.

Prossimi appuntamenti dove possiamo vivere un'esperienza con te?

Al momento è in corso in gruppo dal titolo Il Tempio interiore dove si esplora la capacità del sentire e del vivere "qui e ora" attraverso il corpo. Invito a consultare il sito e a scrivermi così da poter ricevere le prossime proposte formative ed esperienziali.

Chi sentisse un richiamo interiore che la sproni a migliorarsi, a focalizzarsi sul proprio ben-Essere, può contattarmi via e-mail, così da iniziare un viaggio di scoperta interiore.

Noi Rose, ringraziamo Marina, una donna che ha fatto della professione, un tempo solo maschile di "mentore", un mestiere che abbraccia empaticamente le esigenze del femminile e della coppia anche con figli.

Oggi, come ieri, potersi affidare all'esperienza e ai consigli pratici di chi sa aiutarci a vedere con chiarezza, fa la differenza in tutte quelle circostanze dove si tende a restare troppo a lungo intrappolati in un problema e nella sofferenza, perdendo la fiducia e l'ottimismo necessari a condursi fuori dalle difficoltà personali, professionali, familiari o relazionali. Bello sapere che la "counselor" c'è, per sostenerci, petalo per petalo, nella fase (sforzo) di fioritura (apertura alla vita) dell'Essere che siamo: una pienezza spesso non contemplata e non esperita sino in fondo. Per maggiori informazioni vi invitiamo a visitare il suo sito www.corpoliberamente.com o a contattarla, senza imbarazzo o timore alcuno e per qualsiasi domanda all'indirizzo mail: m.marina.bernardo@gmail.com.



Rosa delle Donne

L'Associazione Rosa delle Donne nasce il 20 marzo 2019 ad Aranno, in Malcantone per volontà di Mya Lurgo-Antonelli (Presidente), Bona Volchera (Direzione) e Cinzia Longoni (Segretariato). Il logo Rosa delle Donne simboleggia il fiorire, non solo nel ventre, ma di idee, sinergie, sorellanze, progetti culturali e di aggregazione sociale. Il cuore del bocciolo è fulcro di creatività, mentre i cerchi unificano passato-presente-futuro in un continuum generazionale, dove la femminilità è custodita ed elevata. In brevissimo tempo molte attività di aggregazione sono sbocciate all'insegna dello sport, della cultura, della bellezza, della formazione e del tempo libero.

Le radici che sostengono l'iniziativa polivalente sono le seguenti:

- » attivare cerchi di condivisione per evidenziare le tematiche del femminile e della sorellanza, ricercando le radici di un'antica sacralità ed empatia, priva di competizione;
- » promuovere laboratori di formazione e informazione sulle dinamiche atte al risveglio del Sé e del "noi" della donna quale figlia, madre, amica, moglie, sorella;
- » incentivare attività di aggregazione dedicate al benessere psico-fisico, allo sport, alla creatività, alla cultura del tempo libero, bypassando i limiti generazionali;
- » instaurare una rete nazionale e internazionale di contatti con altre associazioni (gemellaggi) affini negli intenti, per incoraggiare scambi e nuove sinergie per valorizzare il femminile;
- » offrire un ventaglio di agevolazioni per acquisti (sconti in negozi convenzionati) e servizi online per una migliore qualità della vita
- » avviare con il sostegno di sponsoring e volontariato un ricco calendario settimanale di attività e appuntamenti, presentate sul sito www.rosadelledonne.ch e in costante aumento.

Le nostre tesserate, con un contributo annuale minimo di CHF 20.- possono entrare a far parte di una fitta rete di contatti collocati a vasto raggio in Canton Ticino, non solo per godere dei privilegi come Socie, ma per instaurare nuove amicizie e in taluni casi, scoraggiare la solitudine. Gli appuntamenti infatti, sono molteplici dallo yoga, alla camminata al Laghetto di Muzzano, al ballo "Dancing Freedom", al cinema, alla trasferta fuori porta o anche soltanto a una pizza "tra amiche". Ecco, proprio un rinnovato senso di amicizia ed empatia è il fiore all'occhiello di quest'Associazione No Profit, che abbraccia la donna-madre-nonna-sorella, senza scandalizzarsi davanti all'età, perché "il vissuto", l'esperienza di vita è riconosciuta quale valore aggiunto. Nella Rosa delle Donne, di fatto, sono accolte tutte le donne senza pregiudizi religiosi, politici o razziali.

In questo momento storico, dove la femminilità è punta sul vivo, nasce l'esigenza di stringersi in un abbraccio, in un cerchio dove il dialogo tra simili o "sorelle" può avvenire in scioltezza, così come il silenzio, il canto, l'arte e i laboratori formativi per crescere insieme e portare a completa fioritura i talenti che sono propri di ogni donna. A poco dalla nascita dell'Associazione stiamo già avendo riscontri positivi anche sulla pagina Facebook (1900 interazioni nei primi giorni) e contiamo di far crescere la Rosa anche grazie al sostegno di aziende locali. Non sponsoring tanto per esserci o favorirci, ma un dono che possa contribuire a sostenere il nostro operato, offrendo alle proprie clienti o impiegate la quota di tesseramento. Un gesto mirato, una spesa contenuta ma di grande importanza per quest'Associazione in divenire.

Mya, Bona, Cinzia

Sede sociale presso:

NELLIMYA ARTHOUSE
via Ur Stradon 11
CH-6994 Aranno

info@rosadelledonne.ch

Orari segretariato:

Sig.ra Cinzia Longoni
lunedì – venerdì
14:00 – 17:00

Tel. +41793757976