

Il proverbio dice che
“una mela al giorno toglie
il medico di turno” ...



... ma la “cura” è prendersi “cura”!

Consulenza Naturopatica · Trattamenti Olistici
Trattamenti corpo e viso estetici
Si riceve su appuntamento

RIMINI · Via di Mezzo 61A · Fatma 391 7072214 · Catia 340 4646904

 [serendipity.centro.olistico](https://www.facebook.com/serendipity.centro.olistico)

 [serendipity.rimini](https://www.instagram.com/serendipity.rimini)

L'ARTE DELLA CURA

Epimèleia heautoù espressione greca che significa “cura di sè”, un concetto articolato e complesso risalente in particolare alla filosofia di Socrate, fu poi ripreso e tradotto in **cura sui** nella cultura romana di epoca tardo-antica. Il “**prendersi cura**” è diverso dal “**curare**”. Curare fa riferimento ad una concezione di intervento clinico in cui prevale il lato biologico; il **prendersi cura** è attinente ad un pensiero olistico della persona, fatto di bisogni organici, psicologici, relazionali ed emozionali. I filosofi antichi del mondo greco-romano avevano messo a punto diversi tipi di **meditazioni volte alla “cura di sè”**.

Il filosofo **Pierre Hadot** ha chiamato queste meditazioni “**esercizi spirituali**” un’arte della vita tesa all’apprendimento e soprattutto alla trasformazione consapevole degli individui in relazione al mondo circostante. Questo concetto oggi come allora, si riferisce alla capacità introspettiva di percepire cosa accade dentro e fuori di noi, al fine d’instaurare un dialogo interno con noi stessi e con la natura. L’atto della cura ha diverse dimensioni: la cura di noi stessi nella nostra integrità olistica (corpo, mente e spirito), la cura dell’altro e dell’ambiente. Tutto questo vissuto in un’arco temporale esteso che si dilata oltre alla fatua attenzione dell’istante. Come era scritto all’ingresso del tempio di Apollo a Delfi, il punto di partenza è il “**conosci te stesso**”. Ascoltarsi, guardarsi, accettarsi senza compararci a ideali e definizioni sono **azioni che richiedono amore e l’amore richiede coraggio e tempo**.

Il “**Self love**” non è semplicissimo, in realtà è una condizione emotiva che ha radici lontane radicate in aspetti socio culturali e familiari che condizionano questa dimensione dell’amore. Dare valore alla nostra persona, allo spazio e al tempo che occupa nell’universo è un **atto di gratitudine e di autostima** nei confronti di noi stessi. Immersi nel flusso della quotidianità e dei doveri, ci allontaniamo da noi e dalle nostre esigenze profonde.

Regalarci un momento privato nel quale riconnetterci con il nostro mondo interiore, dovrebbe diventare una sorta di “**rituale del benessere**”. Nella dimensione olistica, l’integrità e la conoscenza dell’essere nella sua complessità sono i principi essenziali sul quale si basano i diversi percorsi intrapresi verso questo cammino.

Ispirandomi alla canzone “**La Cura**” di **Franco Battiato**, potrei riassumere questo intento nella frase “**percorreremo assieme le vie che portano all’essenza**”. **Creare connessioni, ponti che conduco all’essenza è il mio lavoro**, attraverso strumenti e conoscenze olistiche acquisite ed in continua evoluzione.

Non curo, ma mi predo cura, affinché tu possa imparare l’arte della cura di te stesso. Questo è il mio intento.

Fatma Greggio Bersani · www.fatmagreggiobersani.it