Le Officine della Salute

LABORATORI DELLE OFFICINE

Palermo

Dal silenzio alla parola

Psicoanalisi di gruppo, meditazione e campane tibetane

La meditazione invita ad ascoltare il respiro, il corpo e ciò che affiora nella mente. Il suono della campana tibetana nasce dal silenzio, vive nel suono e ritorna al silenzio. Nella psicoanalisi di gruppo, sensazioni e immagini possono trovare parola e significato nell'incontro con gli altri.

Un laboratorio di orientamento junghiano in cui l'ascolto di sé diventa anche esperienza di relazione.





La relazione nel gruppo e l'esperienza sonora

A cura del dott. **Daniele Borinato**
Con il dott. **Massimiliano Curatolo** e il maestro **Stefano Maltese**

Il laboratorio

Un incontro a settimana.
Senza obbligo di rinnovo.

Per informazioni sulle prossime date, si rivolga alla segreteria.

Accoglienza e informazioni · 392 247 9173

Un tempo per ascoltarti.
Un gruppo per conoscerti.

Ci sono sensazioni che precedono le parole. Un pensiero che ritorna, un’emozione difficile da nominare, un’immagine che sorprende. Questo laboratorio offre uno spazio per incontrarle e provare a comprenderle insieme.

Il percorso nasce dal dialogo fra **psicoanalisi di gruppo di orientamento junghiano, meditazione e campane tibetane**. Il lavoro analitico ne costituisce il cuore: silenzio e suono aprono esperienze che possono trovare ascolto e parola nella relazione.



Psicoanalisi

Conoscere se stessi attraverso immagini, emozioni e relazioni.



Meditazione

Osservare il respiro, il corpo e la vita interiore con attenzione.



Campane

Dal silenzio al suono, dalle sue risonanze al ritorno al silenzio.

Puoi cominciare anche da qui

Aver partecipato al seminario non è un requisito. Il colloquio iniziale con il dott. Borinato permette di conoscere il percorso e valutare insieme la partecipazione. Si può arrivare con curiosità e domande, senza conoscenze preliminari di psicoanalisi o meditazione.

APPROFONDIMENTI

01

Che cos’è la psicoanalisi di gruppo

La psicoanalisi di gruppo è un lavoro psicologico che utilizza la relazione fra i partecipanti come occasione di conoscenza. Ciascuno porta il proprio modo di sentire, parlare, ascoltare e stare con gli altri. Nel confronto diventano percepibili aspetti di sé che, da soli, possono restare sullo sfondo: il bisogno di essere riconosciuti, la paura del giudizio, la tendenza a proteggersi o la difficoltà a esprimere un desiderio.

Le parole di una persona possono suscitare un ricordo, un’emozione o un’immagine in chi ascolta. Queste **risonanze** non rendono uguali le esperienze: aiutano a coglierne affinità e differenze. Una stessa situazione può essere vissuta in modi diversi, e incontrare queste differenze permette di ampliare lo sguardo sulla propria storia.

Gli analisti accompagnano il lavoro, ascoltano ciò che emerge e aiutano il gruppo a esplorarlo. Non si tratta di ricevere consigli dagli altri né di spiegare dall’esterno chi siano le persone. Si cerca, nel tempo, un significato che rispetti l’esperienza di ciascuno e ciò che accade nella relazione.

La continuità, la riservatezza e il rispetto sostengono la fiducia. Anche una pausa o la difficoltà a intervenire possono avere un posto nel lavoro. **Partecipare non significa raccontare tutto**: significa poter incontrare il proprio modo di esserci, con i propri tempi, in un contesto guidato.

> *Conoscersi anche attraverso ciò che la presenza degli altri muove in noi.*

APPROFONDIMENTI

02

Lo sguardo junghiano: dare spazio a ciò che emerge

Nella psicologia analitica di Carl Gustav Jung la vita psichica è più ampia di ciò che l'Io conosce e controlla. Pensieri, immagini, sogni ed emozioni possono portare qualcosa che non abbiamo ancora compreso. Ascoltarli significa riconoscere che la descrizione abituale di noi stessi non esaurisce tutte le nostre possibilità.

Il simbolo ha un ruolo importante: un'immagine può contenere più significati e aprire domande. Non esiste un dizionario capace di stabilire, una volta per tutte, che cosa debba significare per una persona. Nel gruppo si esplorano le associazioni che suscita, il momento in cui emerge e le relazioni con la storia di chi la porta.

Possiamo avvertire spinte opposte: controllo e abbandono, attività e quiete, autonomia e desiderio di vicinanza. Jung chiama **funzione trascendente** il processo attraverso cui il confronto fra coscienza e inconscio può far emergere una nuova configurazione. Sostare nella tensione, senza risolverla subito, può aprire una prospettiva prima non disponibile.

L'individuazione è il percorso verso un rapporto più consapevole con la propria singolarità e con la complessità della psiche. Non equivale a isolarsi: riguarda anche il modo di essere in relazione. Nel laboratorio questa prospettiva dà profondità a ciò che viene vissuto, senza ridurlo a una prestazione o a un risultato da ottenere.

> *Un'immagine può aprire una domanda prima di diventare una spiegazione.*

APPROFONDIMENTI

03

Meditare ai giorni nostri

La vita quotidiana richiede spesso di passare rapidamente da un compito all’altro. Possiamo essere presenti con il corpo mentre il pensiero è già altrove: nel prossimo impegno, in una preoccupazione o in ciò che è appena accaduto. La meditazione offre un tempo per accorgersi di questo movimento e tornare all’esperienza che stiamo vivendo.

Meditare significa coltivare l’attenzione. Il respiro e le sensazioni corporee possono diventare punti di riferimento; pensieri ed emozioni restano parte dell’esperienza. La mente si distrae: riconoscerlo e ritornare è già pratica. Non occorre svuotare la mente né produrre una condizione particolare per poter cominciare.

Il testo da cui nasce il laboratorio propone un **decentramento dell’Io**: smettere temporaneamente di identificarsi con ogni contenuto che emerge. Un pensiero è presente, ma non coincide con l’intera persona. Un’emozione viene sentita, ma non esaurisce chi la prova. Si può entrare in contatto con ciò che accade senza aderirvi immediatamente.

In questa prospettiva, la meditazione non chiude la persona in una ricerca soltanto individuale. Apre anche una domanda sulla relazione: ciò che sento riguarda la mia storia, il momento che sto attraversando e il mondo in cui vivo. La pratica prepara un ascolto che il gruppo può accogliere e approfondire.

> *Il pensiero appare. Posso osservarlo, senza coincidere interamente con esso.*

APPROFONDIMENTI

04

Il silenzio, uno spazio da abitare

Il silenzio non è soltanto l’assenza di rumore. Può essere una condizione nella quale diventano percepibili sensazioni, immagini e movimenti emotivi normalmente coperti dall’attività. Quando smettiamo per un momento di riempire ogni pausa, possiamo incontrare ciò che stava aspettando attenzione.

Questa esperienza non è sempre quiete immediata. Possono emergere irrequietezza, esitazione o il desiderio di tornare a fare qualcosa. Nel laboratorio anche queste risposte hanno un posto: non sono un errore della pratica. Ascoltarle permette di conoscere il proprio rapporto con l’attesa, il controllo e la presenza degli altri.

La ricerca di silenzio parla anche del nostro tempo. In una società ricca di stimoli possiamo desiderare lentezza; nella frammentazione, continuità; nell’isolamento, connessione. L’interiorità è attraversata dal mondo. La domanda «E se ciò che emerge nella mia esperienza non riguardasse soltanto me?» invita a riconoscere questa dimensione condivisa.

L’inconscio collettivo, nella prospettiva junghiana, non significa avere tutti gli stessi pensieri. Richiama forme profonde dell’esperienza che oltrepassano la sola biografia individuale. Un’immagine può avere risonanze personali, corporee, culturali e relazionali. Il silenzio diventa così una soglia verso l’ascolto del mondo dentro di noi.

Nell’ascolto delle campane, questa soglia si fa esperienza: il silenzio precede il gesto, accoglie il suono e torna a farsi sentire quando la vibrazione si dissolve. Sostare in questo passaggio permette di osservare ciò che affiora dentro di sé, senza affrettarsi a tradurlo in parole.

> *Lasciare una pausa può rendere udibile ciò che non aveva ancora parole.*

APPROFONDIMENTI

05

Campane tibetane: la forza dell’ascolto

Il suono della campana tibetana nasce dal silenzio, vive nel suono e ritorna al silenzio. Il batacchio percuote il metallo o ne sfrega il bordo: la campana vibra e trasmette energia all’aria. Toni e armonici emergono, si intrecciano e si dissolvono. Seguirli, dalla quiete iniziale al silenzio ritrovato, invita ad ascoltare il respiro e le sensazioni del corpo.

Le campane oggi dette tibetane incontrano la sensibilità delle tradizioni contemplative orientali: la cura del gesto, l’ascolto e il valore della pausa. La loro attuale diffusione nella meditazione e nel benessere non va però confusa con una documentata origine millenaria nella medicina tibetana, sulla quale le fonti storiche non offrono certezze.

Parlare di energia permette di distinguere la vibrazione fisica, la vitalità percepita e, nel linguaggio junghiano, il movimento della vita psichica. Sono dimensioni differenti che possono dialogare nell’esperienza. Ascoltare non significa dover provare serenità: possono affiorare emozioni, immagini o irrequietezza, da accogliere senza imporre un significato.

La ricerca studia i possibili effetti di queste pratiche. Una revisione del 2025, su 19 studi clinici, segnala risultati promettenti anche per ansia e sonno, ancora da consolidare. Il valore dell’ascolto non richiede di attribuire alle campane effetti curativi garantiti o un dimostrato riequilibrio delle energie corporee.

Con Stefano Maltese, l’ascolto comprende l’intero percorso: il silenzio da cui nasce il suono, la vita della vibrazione e il suo ritorno al silenzio. La meditazione sostiene la presenza in ogni passaggio. Il gruppo offre poi uno spazio per dare parola a quanto è emerso: l’esperienza sonora diventa occasione di ascolto e di incontro, entro un percorso condotto con competenze diverse e complementari.

> *Dal silenzio nasce il suono; nel silenzio ritroviamo ciò che ha mosso in noi.*

APPROFONDIMENTI

06

Tre esperienze, un percorso comune

La particolarità del laboratorio è l'incontro tra tre modalità di conoscenza. La meditazione orienta l'attenzione al presente. Con le campane si ascolta un percorso completo: il suono nasce dal silenzio, vive nelle vibrazioni e ritorna al silenzio. Timbri e pause invitano a osservare il proprio sentire. La psicoanalisi di gruppo permette di esplorare quanto emerge attraverso la relazione e la parola. Ogni componente contribuisce al lavoro comune.

Può accadere, per esempio, che una sensazione durante l'ascolto richiami un'immagine. Nel momento della condivisione quella stessa immagine può incontrare una risonanza negli altri, oppure apparire diversa mentre viene raccontata. È una possibilità, non una sequenza da produrre: il gruppo non deve dimostrare di aver vissuto qualcosa di speciale.

Il passaggio dal silenzio alla parola è il filo del progetto. Non tutto deve essere spiegato subito; non tutto deve essere verbalizzato. Dare un nome a un'esperienza, tuttavia, può renderla più riconoscibile e permettere di incontrarla in un modo nuovo. Gli analisti sostengono questo passaggio, rispettando le differenze fra le persone.

Alle Officine della Salute questa proposta si inserisce in una visione della persona che tiene insieme corpo, vita emotiva e relazioni. Il valore dell'integrazione sta nella possibilità di accostare linguaggi diversi entro un percorso guidato, con competenze e ruoli riconoscibili. Uno spazio di ricerca personale da scegliere attraverso l'esperienza.

> *Sentire, ascoltare, condividere: lasciare che l'esperienza trovi una forma.*

COMPETENZA E ASCOLTO



Dott. Daniele Borinato

Psicologo analista junghiano · Psicoterapeuta

A lui è affidata la cura complessiva del laboratorio. La sua esperienza intreccia lavoro analitico, formazione e attenzione alla dimensione gruppale. Nel percorso accompagna, insieme a Massimiliano Curatolo, l’elaborazione di ciò che emerge nell’esperienza.

01 **Psicologia analitica**

Socio CIPA dal 2009, docente e analista abilitato.

02 **Lavoro clinico e formativo**

Psicoterapia individuale e di gruppo; attività di formazione.

03 **Immagini, cinema e gruppalità**

Ricerca sul rapporto fra esperienza simbolica e lavoro del gruppo.

Esperienza, didattica e ricerca

Opera nell’ambito del CIPA, Centro Italiano di Psicologia Analitica, Istituto per l’Italia Meridionale e la Sicilia. È coautore con Anna Maria Costantino di *Cinema e gruppalità. Percorso individuativo-formativo*. Nel laboratorio questa attenzione alle immagini e alla relazione accompagna il passaggio dall’esperienza alla parola. È il riferimento per il colloquio iniziale.

COMPETENZA E ASCOLTO

Dott. Massimiliano Curatolo

Psicologo analista junghiano · Psicoterapeuta

La sua formazione integra psicologia analitica, psicoterapia e neuropsicologia. Accanto a Daniele Borinato conduce il lavoro del gruppo, portando un’esperienza clinica maturata anche nei servizi sanitari e nella valutazione delle funzioni cognitive.

01 **Psicologia analitica**

Formazione CIPA; socio e docente dell’Istituto meridionale.

02 **Psicologia e psicoterapia**

Laurea a Palermo; specializzazione in Psicologia della salute e psicoterapia.

03 **Neuropsicologia clinica**

Formazione all’Università di Padova; Società Italiana di Neuropsicologia.

Un percorso nei servizi sanitari

Il curriculum riporta incarichi come psicoterapeuta e dirigente psicologo presso l’ASP di Trapani e attività presso il Centro Neurolesi Bonino Pulejo di Messina, il Policlinico Paolo Giaccone e gli Ospedali Riuniti Villa Sofia-Cervello di Palermo. La comune formazione junghiana dei due analisti sostiene la coerenza della conduzione, arricchita dalle rispettive esperienze.

COMPETENZA E ASCOLTO

Stefano Maltese



Maestro di campane tibetane · Musicista

Trombettista e operatore in tecniche sonore con gong e campane tibetane, è specializzato nel massaggio sonoro vibrazionale individuale. La passione per le campane nasce negli anni Novanta, parallelamente alla pratica dello yoga.

01 **Musica e tecniche sonore**

Esperienza musicale, gong, campane e formazione in suonoterapia.

02 **Yoga**

Diploma triennale UISP come istruttore yoga.

03 **Discipline olistiche e bionaturali**

Diploma triennale CSEN di secondo livello, scuola Metamorfosys di Trieste.

Una ricerca vissuta in prima persona

Allo studio autonomo affianca insegnamenti ricevuti da un maestro tibetano e da un ricercatore degli strumenti. Racconta come decisivi l’incontro con un maestro, l’esperienza personale delle campane e un viaggio in India alla ricerca di strumenti antichi. Il suo invito all’ascolto segue un principio: «Il suono della campana tibetana nasce dal silenzio, vive nel suono e ritorna al silenzio». Nell’incontro mensile accompagna questo passaggio attraverso timbri, vibrazioni e pause, in dialogo con la meditazione e il lavoro dei due analisti.

LE OFFICINE DELLA SALUTE

Dal silenzio alla parola

Il tuo spazio per cominciare.

IL FORMATO DEGLI INCONTRI

Un incontro alla settimana

Puoi scegliere di non rinnovare se l'esperienza non ti convince.

Date, orari e disponibilità

Le informazioni aggiornate sono disponibili in segreteria.

15 min	60 min	15 min
Meditazione iniziale	Lavoro del gruppo	Meditazione finale

Una volta al mese, incontro speciale con Stefano Maltese.
Per partecipare è previsto un colloquio iniziale con il dott. Borinato.

Prenota il colloquio conoscitivo

392 247 9173

Materiale di lettura e studio gratuito
Richiedilo su WhatsApp a Monica e Giusi.

Via Leonardo da Vinci 11, 13, 15 · Palermo

@LeOfficineDellaSalute

Scrivi su WhatsApp