



# Accademia Opera

Formazione Professionale Olistica Online

Piano di Studi e Prime Lezioni

**MEDIAZIONE ARTISTICO-RELAZIONALE**





# Piano di Studi

## Mediazione Artistico-Relazionale



1. Alleanza Evolutiva
2. Arteterapia Pratica
3. Biblioterapia
4. Comunicazione Vibrazionale
5. Crescita Personale
6. Cromoterapia
7. Educazione sentimentale
8. Il Pensiero Psicologico
9. Il potere delle Fiabe
10. Laboratorio creativo
11. Musicoterapia
12. Pratica del Mandala (Via di guarigione)
13. Psicologia dell'Età Evolutiva
14. Psicosintesi della Coscienza
15. Scrittura Creativa
16. Scrittura dell'Anima
17. Teatroterapia
18. Teatro Interiore
19. Tecniche e Arte del Counseling

Agli allievi sono forniti un manuale con gli elementi di **Deontologia Professionale, etica, normativa e legislazione**, un manuale con le **norme fiscali** per gli operatori olistici e sono suggeriti testi utili all'approfondimento delle materie di studio. Hanno inoltre un account personale nel sito [erbasacra.com](http://erbasacra.com) con il libretto online aggiornato in tempo reale. Sono registrati gli esami superati e gli altri esami che compongono il piano di studi.

### **COSTO TOTALE:**

**€ 2.200 rateizzabili** (400 euro all'iscrizione e 9 rate mensili da 200 euro)  
**o € 1.800** in un'unica soluzione

Chi ottiene il titolo di Operatore Olistico in Mediazione Artistico-Relazionale può accedere al seguente

## Indirizzo Specialistico

### Facilitatore Mandala ®

1. **Videocorso Mandala e Principi d'azione:** archetipi, interazioni e dinamiche. Un viaggio tra simboli, numeri e colori che sono espressione analogica del Mandala
2. **Videocorso, Mandala e Creazione:** dal foglio bianco alla struttura sino alla creazione delle stanze del Mandala
3. **Videocorso Mandala nella relazione di aiuto:** le prime linee guida per condurre una sessione facilitando con il Mandala, secondo il Metodo Fuà, soffermandosi sugli alert momenti che meritano particolare attenzione, approfondimento e delicatezza qualora si presentassero nel corso della relazione d'aiuto

**COSTO TOTALE: € 800**

# PRIME LEZIONI

Per consentire una migliore valutazione della qualità e dei contenuti del percorso formativo, di seguito è stampata la prima lezione di ciascuna materia del Piano di studi



# Corsi on Line di Erba Sacra

## ALLEANZA EVOLUTIVA

Docente: Dott.ssa Susanna Garavaglia

### Lezione 1

- *Quando si parla di Alleanza Evolutiva nel rapporto tra un Operatore Olistico e il suo Cliente.*
- *Differenza tra questo rapporto nella Visione Sintomatica e nella Visione Olistica.*
- *Caratteristiche dell'AE (Alleanza Evolutiva): Accoglienza, Ascolto, Consapevolezza dei propri limiti, Consapevolezza dei propri punti di forza, Empatia, Intesa, Compassione.*



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione specialistica di  
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

# Schema delle lezioni

## Lezione 1

Quando si parla di Alleanza Evolutiva nel rapporto tra un Operatore Olistico e il suo Cliente. Differenza tra questo rapporto nella Visione Sintomatica e nella Visione Olistica. Caratteristiche dell'AE (Alleanza Evolutiva): Accoglienza, Ascolto, Consapevolezza dei propri limiti, Consapevolezza dei propri punti di forza, Empatia, Intesa, Compassione.

## Lezione 2

L'Alleanza Evolutiva (AE) come viaggio che Operatore Olistico e Cliente percorrono insieme, integrando via via ambedue una serie di archetipi. Schema del Viaggio negli Archetipi. Schema e significato dei principali Archetipi.

## Lezione 3

Ripresa dello schema del Viaggio nella visione sintomatica e nella AT. Analisi degli Archetipi presenti nella Visione Sintomatica: il Paziente dà spazio all'Innocente e all'Orfano, il Terapeuta sviluppa l'Archetipo del Sovrano. In comune intrecciano il Guerriero. Esempi di casi nella Visione Sintomatica.

## Lezione 4

Il Viaggio negli Archetipi nella AE si sviluppa in 10 tappe. Prima Tappa: il Cliente attiva l'Archetipo dell' Innocente e dell' Orfano, l'Operatore Olistico quello dell' Angelo Custode. Seconda Tappa: il Cliente attiva l'Archetipo del Guerriero, l'Operatore Olistico quello dell' Angelo Custode. Terza Tappa: il Cliente e l'Operatore Olistico attivano ambedue l'Archetipo del Cercatore. Spiegazione ed esempi.

## Lezione 5

Ripresa delle differenze tra Visione Sintomatica e Visione Olistica. Ripresa degli schemi degli Archetipi, della differenza tra i due Viaggi, delle prime tre tappe con nuovi esempi. Quarta Tappa: il Cliente attiva l'Archetipo del Distruttore, l'Operatore Olistico quello del Creatore. Quinta Tappa: il Cliente e l'Operatore Olistico attivano ambedue l'Archetipo dell' Amante. il Cliente e l'Operatore Olistico attivano ambedue l'Archetipo del Creatore .Spiegazione ed esempi.

## Lezione 6

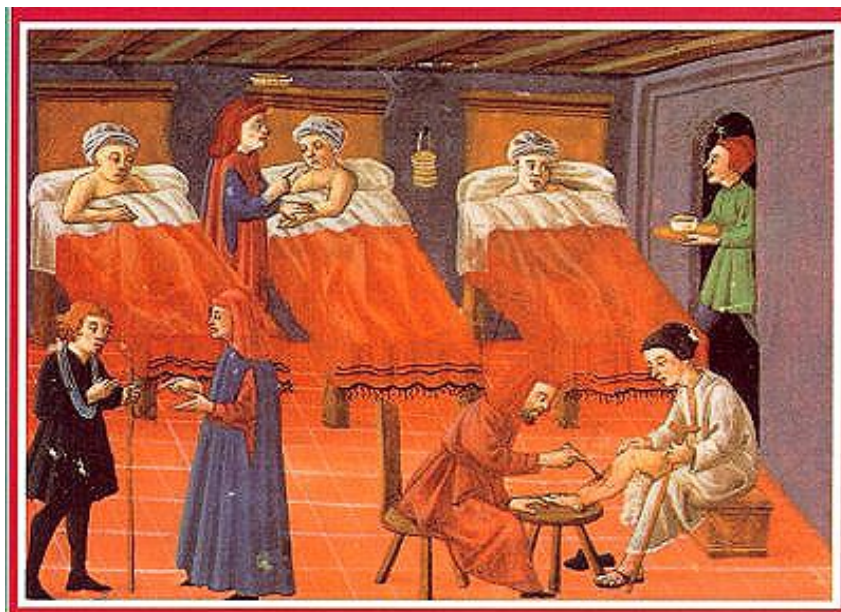
Ripresa delle tappe precedenti con nuovi esempi. Settima Tappa: il Cliente e l'Operatore Olistico attivano ambedue l'Archetipo del Sovrano. .Ottava Tappa: il Cliente e l'Operatore Olistico attivano ambedue l'Archetipo del Mago. Nona Tappa: il Cliente e l'Operatore Olistico attivano ambedue l'Archetipo del Saggio. Spiegazione ed esempi.

## Lezione 7

Decima Tappa: il Cliente attiva l'Archetipo del Folle, l'Operatore Olistico quelli dell' Angelo Custode e del Folle. Spiegazione ed esempi. Ricapitolazione di tutte le tappe e differenza tra Visione Sintomatica e Visione Olistica. Differenza tra la Struttura del Sistema di Pensiero Condizionante e il Pensiero basato sull'Amore.

## Lezione 8

Ripresa della differenza tra Visione Sintomatica e Visione Olistica della Malattia, della Guarigione e della Salute con nuovi esempi. Lavoro personale di potenziamento della Parte Sana e avvio di guarigione della Parte Bloccata.



Anni fa insegnavo Counseling alla SIMO, una scuola di Naturopatia e cercavo un termine che definisse il giusto rapporto che si viene a instaurare tra un Naturopata o un Counselor e il suo Cliente. Parlandone con la mia collega Daniela Amadesi abbiamo individuato in “Alleanza Evolutiva” la terminologia che più ci ha convinte perché, più di tutto, mette in luce quello che davvero avviene in un giusto incontro tra un operatore olistico e chi sceglie di fare alcuni passi con lui nel suo cammino di crescita.

Ci è piaciuto parlare di Alleanza perché è questo che effettivamente avviene in un contesto in cui l’obiettivo è la salute della persona nella sua totalità, fisica, emozionale, mentale, spirituale. In un rapporto di questa natura non cresce soltanto il Cliente (termine assai discutibile che sia il Counselor che il Naturopata sono obbligati ad usare al posto di Paziente) ma, in questa Alleanza che si stabilisce tra le due parti, nasce una sorta di contratto d’anima: in realtà sia l’uno che l’altro si trasformano attraverso gli incontri di terapia. Se, invece, anche l’Operatore Olistico non si trasforma, posto che il Cliente sia “guarito” ( e avremo modo di comprendere cosa si intende veramente per Guarigione), l’incontro è stato sterile, perché privo di una parte sostanziosa della sua efficacia.

Ecco perché parlo di Alleanza ed ecco perché quest' Alleanza è in realtà un Viaggio che un Operatore Olistico e il suo Cliente compiono insieme, dall'inizio alla fine. In ogni relazione d'aiuto, pertanto, l'uno e l'altro i poli di questa relazione, camminando insieme, si trasformano grazie all'incontro e all'integrazione in sé di una serie di Archetipi, guide interiori che orientano la vita, in ogni particolare momento, verso direzioni ben precise e definite.

In questo corso intitolato, appunto, Alleanza Evolutiva, esaminiamo insieme le principali differenze tra una relazione d'aiuto unicamente Sintomatica e invece una Olistica e conosciamo quali Archetipi vengono rispettivamente esplorati ed integrati in entrambe, sia dal punto di vista dell'Operatore che dal punto di vista del Cliente.

Ma prima di addentrarci nella differenza tra la relazione di aiuto che coinvolge un Terapeuta Sintomatico e uno Olistico, vediamo insieme una breve presentazione delle caratteristiche due delle figure Olistiche alle quali mi sto riferendo, il Counselor e il Naturopata. Ovviamente ogni medico che abbia una visione olistica del suo paziente compie esattamente lo stesso viaggio; ogni medico, cioè, che non si accontenti di eliminare il sintomo ma che lo utilizzi come occasione per far compiere al suo paziente quel pezzetto di cammino che quel sintomo gli sta suggerendo..

Un **Counselor** è, per definizione, il "consigliere consulente", un professionista che affianca il suo Cliente nell'affrontare un problema, una difficoltà, un periodo difficile, aiutandolo a lasciar emergere quella soluzione già presente dentro di sé ma di cui ancora non è del tutto consapevole. Non è uno psicologo, né uno psicoterapeuta né un medico e non fa terapia né tantomeno può creare dipendenza (cosa che mi auguro non possa fare comunque nessun'altra categoria di persone), limitando il suo intervento a un numero definito d'interventi. Ma lasciando ai manuali d'etica professionale che cosa "non" può fare e parafrasando un'affermazione del Dalai Lama, (*"Nessuno è nato sotto una cattiva stella. Ci sono piuttosto persone che guardano male il cielo"*) ritengo che il



**Counselor** sia quella figura professionale in grado di aiutare chi crede di essere nato sotto una cattiva stella, a guardare bene il cielo.

E' il compagno di Viaggio che in un tratto di strada sa farsi "canale" e specchio, rimandando, a chi cerca sostegno, i segnali che da solo non riesce a cogliere con chiarezza, i messaggi del suo Sé, lo scopo di quest'incarnazione, ciò che l'inconscio può ricordare e che la Personalità ha dimenticato o trascurato, le potenzialità creative, i talenti ancora inespressi. Con la forza della sua empatia, il **Counselor** aiuta a raccontare la propria storia con la propria voce, a riconoscere la forza sublimatoria e creativa della sofferenza, a liberare e guarire quelle "parti congelate", rimaste bloccate nei traumi del passato, a deprogrammare e a mutare vecchi schemi di comportamento, a capire la differenza tra vittimismo e responsabilità. Da anni seguo come Consulente chi si trova in una situazione liminare, al cospetto di una scelta che lo trattiene sulla soglia, e non riesce ad andare né avanti, né indietro: insieme impariamo a fare quel passo, scoprendo che accanto al Deserto alloggia sempre la Foresta, ricca di simboli e di stimoli fertili. Ho parlato al plurale perché il Counselor cresce insieme al suo Cliente se ha chiaro dentro di sé che il suo non è Potere ma è Servizio e che, salendo lungo la spirale della vita, si raggiunge il gradino superiore quando si accompagnano altri a salire sul proprio gradino. Il suo dono è quello del Nominatore, la capacità di dare un nome al topolino prima che si trasformi in Drago oppure al Drago perché riveli la sua natura di topolino: ogni scelta, allora, diventa un'occasione per riconoscere e ri-cordare la propria missione personale, nella certezza che il destino non sia frutto del caso ma il risultato d'ogni nostro passo. Solo così le decisioni limitanti possono lasciare il posto a decisioni più fertili che aiutano non a evitare il problema ma a "passarci attraverso" per ascoltarne il messaggio. E a valicare la soglia.

Ma vediamo ora di cosa si occupa un Naturopata:

Il **Naturopata** esercita la sua attività nel campo della salute e del benessere, affiancandosi a chiunque voglia affrontare un disagio non per annullarne gli effetti ma per utilizzarlo in modo costruttivo come occasione di crescita e di trasformazione. Usa

metodi naturali che educano al benessere e alla prevenzione che hanno lo scopo di riattivare le capacità d'autoguarigione dell'organismo e di accompagnarlo a ritrovare il suo equilibrio psicofisico ed energetico

Lavorando per molti anni anche come Naturopata ho sempre trovato affascinante scoprire a quale livello agire per aiutare una persona a riportarsi in equilibrio. E' vero che l'alterazione di ognuno dei livelli- fisico, emozionale, mentale, spirituale si ripercuote immediatamente sugli altri, ma qual è la porta che in quel particolare momento della sua vita questa persona è in grado di aprire per dare avvio al suo processo d'autoguarigione? E' stato interessante, anche per me, individuare su quale livello agire e in quale modo, attraverso quale sostanza (Fiori di Bach, Australiani, Californiani, Italiani, Bush, Oli Essenziali, Fitoterapici, Oligoelementi) o trattamento (Riflessologia, Massaggio, Cromopuntura, Alimentazione, Medicina Tradizionale Cinese, Meditazione , Psicodinamica e così via).

Una volta trovata la via d'entrata, ancora più efficace è la sinergia delle molteplici tecniche che sono in grado di aiutare la persona a raggiungere quella consapevolezza, indispensabile per avviare un'efficace autoguarigione. La Malattia, infatti, è alterazione o perdita della unità di coscienza e la mancanza d'unità è frammentazione: le informazioni frammentarie che raggiungono i vari livelli dell'uomo sono all'origine di quella perdita d'unità che genera malattia, che è di per se stessa Malattia e che va a colpire l'uno o l'altro sistema a seconda di una serie di fattori che il naturopata scopre insieme al suo cliente al fine di riportarli insieme all'equilibrio primigenio.

Guarire non significa sopprimere il sintomo ma cambiare l'atteggiamento verso il disagio. Un conto, infatti, è vederlo come un nemico da combattere sopprimendone i sintomi, un conto invece è imparare a comprenderne il messaggio di cui si fa veicolo. Ed è proprio questo il compito del Naturopata, aiutare il cliente a colloquiare con la sua Malattia andando a riportare energia ed equilibrio ai vari livelli che risultano alterati.

Ma qual è, quindi, la differenza tra il Terapeuta Olistico, che qui chiamiamo Operatore Olistico, e quello Sintomatico? Il Terapeuta Sintomatico cerca strategie per combattere

la malattia e il paziente si attiene passivamente ai suoi dettami, delegando al medico la responsabilità della guarigione; ancora, il Terapeuta Sintomatico tende a seguire scrupolosamente dei protocolli uguali o simili in ogni circostanza, dirige i tempi e i ritmi della cura. In questa visione la Malattia è un nemico da sconfiggere e la salute è uno stato d'equilibrio statico momentaneamente "rotto" dalla malattia. La Guarigione è il ritorno a quello stato d'equilibrio statico, è un ritornare al punto di prima.

L'Operatore Olistico accompagna il Cliente a cogliere il senso di quel disagio nella sua esistenza e lo aiuta a comprendere quali cambiamenti attuare per rientrare nel proprio potere, rispettando i tempi e i ritmi individuali del Cliente. In questa visione la Malattia è un'occasione di crescita e d'autotrasformazione, la Salute è il raggiungimento multidimensionale di un equilibrio dinamico in continua crescita con un andamento a spirale. La Guarigione non è mai un ritorno al punto di partenza ma è il raggiungimento di una nuova tappa di crescita.

Ma cerchiamo sempre di parlare di Salute prima ancora che di Malattia: quest'ultima, infatti, nella sua accezione comune di stato antitetico alla salute, è di competenza della medicina sintomatica. Non è lo stesso, infatti, dire "Ho mal di fegato e mi faccio curare dalla medicina sintomatica" oppure "Ho mal di fegato e mi curo in modo olistico". Il medico si occupa del fegato e del suo squilibrio: suo obiettivo è diagnosticarne la patologia, indicare al paziente la terapia adatta al suo problema e seguire lo sviluppo della cura nelle sue varie tappe fino alla sparizione dei sintomi. Da uno stato patologico il medico riporta il paziente alla condizione immediatamente precedente la comparsa del sintomo. Diverso è l'approccio dell'Operatore Olistico.

Avremo modo, nel corso di queste lezioni, di approfondire le caratteristiche e le differenze tra la Visione Sintomatica e quella Olistica di Malattia, Guarigione e Salute e ci arriveremo insieme, proprio parlando del Viaggio che Terapeuta e Cliente compiono insieme. Ed è sempre un Viaggio nell'una e nell'altra visione, anche se l'uno è soltanto "riparatore", mentre l'altro è fortemente trasformativo. Fino ad ora ho parlato della trasformazione che avviene nel Cliente (o Paziente), ma allo stesso modo, mettendo in

atto l'Alleanza Evolutiva, è anche l'Operatore a crescere e trasformarsi. Vedremo nel corso delle nostre lezioni come sia l'uno che l'altro incontrano e integrano in sé una serie di Archetipi che orientano il loro Viaggio, il cammino non solo della relazione ma anche della vita dell'uno e dell'altro. Ma perché quest'Alleanza avvenga, sono necessari alcuni accorgimenti che il Terapeuta deve mettere in atto nell'incontro con il suo Cliente o Paziente.

Ogni incontro è qualcosa di più di un semplice accostamento di due corpi e non è vero incontro se non opera una trasformazione di tipo qualitativo, dando vita a qualcosa che prima non c'era, qualcosa di nuovo. Capita che un primo contatto dia vita a sensazioni amichevoli e porti desiderio di abbandonarsi a questa comunicazione, senso di benessere e intensità. Oppure possono venire immediatamente alla luce delle resistenze, fastidio, smarrimento, rifiuto, voglia di andarsene.

Ma un incontro ha sempre in sé la magia della trasformazione perché è vero che la prima sensazione si rivela spesso come quella vera, ma è anche vero che ogni cosa viene rivelata a strati e se ci programiamo per cercare in ogni altro essere la sua perfezione divina, ogni strato più superficiale presto sparirà e saremo in grado di vedere un altro strato: quel livello si sposterà e arriverà il momento in cui saremo in grado di vedere, anche nel Cliente più fastidioso o banale il suo cuore e la sua anima che brilla attraverso i suoi occhi. In quel momento vedremo l'Unità divina di questa persona, viva nelle sue cellule e nel suo cuore. Una stupenda opportunità, perché lasciarsela sfuggire? Ciascuno di noi è unico e irripetibile e la più grande sfida è aiutarci l'un l'altro a connetterci con il motivo per cui abbiamo scelto di incarnarci in questa dimensione.

Un terapeuta non può non essere dotato di Empatia, quella immediata e intuitiva comprensione dello stato d'animo della persona che ha davanti a sé che dà spazio alle caratteristiche della sua Energia Femminile; ma non può nemmeno dimenticarsi di attuare gli aspetti della sua Energia Maschile, senza i quali non sarebbe semplice portare avanti nel concreto una trasformazione. Nella magia della nostra vita ci sono doni che portiamo in noi senza nemmeno averli riconosciuti, assaggiati né, tanto meno, gustati fino in fondo; per questo, spesso, rimangono inutilizzati, pur essendo semi vivi

che ci appartengono, pronti a risvegliarsi non appena diamo loro l'opportunità di manifestarsi. Uno di questi è la potenza del nostro emisfero creativo, della parte destra del nostro cervello, così sottovalutata dal consenso sociale, perennemente teso a verificare con l'emisfero sinistro, convinto che la dimostrazione sia più importante della intuizione, e che verificare la veridicità di una "scoperta" sia una mossa ancora più urgente che portarla alla luce. "Pensa prima di parlare": quante volte ce lo siamo sentito dire da insegnanti più attenti al giudizio che non allo sviluppo delle nostre potenzialità, o da adulti più preoccupati del prodotto che non del processo. "E' un bambino intelligente e vivace, peccato che abbia sempre la testa tra le nuvole": seduti al nostro banco di prima elementare abbiamo ricevuto il primo messaggio ufficiale che scredita l'utilizzo dell'emisfero destro, magari da quella maestra che eravamo pronti ad amare come una nuova mamma. E spesso ci abbiamo creduto, lasciando che questa nostra ricchezza fatta d'intuizioni venisse esiliata nel mondo della fantasia.

Questa è la storia di ognuno di noi, anche se ce lo siamo dimenticati, anche se ci siamo lasciati intortare dalla necessità di confezionare pacchetti ben infiocchettati, dimenticando di mettere nella scatola il contenuto del dono. Il nostro cervello è formato da due emisferi, uniti da un corpo calloso, una sorta di ponte che tiene i collegamenti tra le nostre due anime, quella che sa e quella che vuole sapere. La prima abita l'emisfero destro, è creativa, immaginativa, ispirativa: collegata con la voce del nostro Sé, ha una chiara visione del compito di questa esistenza, dei nodi da sciogliere, delle tematiche con cui confrontarsi, dei nostri reali bisogni. E' la parte che conosce il nostro Piano di Volo, sa da dove veniamo e perché siamo qui, e cosa ci serve quindi per proseguire in questo nostro meraviglioso viaggio alla riscoperta della nostra vera natura. E la voce del Sé ci arriva attraverso l'emisfero destro, sede della nostra componente energetica Femminile; il sinistro, invece, è sede di quella Maschile e l'una e l'altra sono presenti in noi, indipendentemente dal nostro sesso. In ogni donna e in ogni uomo agiscono in modo sinergico la sua energia maschile e la sua energia femminile, l'una e l'altra con compiti diversi ma ambedue fondamentali per la nostra quotidianità e per la nostra evoluzione. L'energia maschile (per il Tao lo YANG) si muove verso l'esterno a dar vita alla manifestazione e all'azione: ne sono espressione, tra l'altro, la razionalità, il

distacco, la volontà, l'idealismo, il giudizio. Quella femminile (o YIN) è orientata invece verso l'interno, verso il contatto con l'interiorità propria e altrui e ne sono espressione l'emotività, l'affettività, l'empatia, la creatività, l'intuizione, l'ascolto, l'accoglienza, l'inclusione. Non possiamo crescere senza l'uno e l'altra componente energetica e dovremmo tendere alla fusione dei due poli, ma troppo spesso ce ne dimentichiamo e tendiamo a lasciare i doni del Femminile ai margini, quasi fossero una forza da tenere ben nascosta perché, comunque, improduttiva. E non sto parlando ora della creatività artistica ma, lo ripeto, della capacità di avere una nuova e diversa percezione di noi stessi e degli altri: è più semplice vivere di ripetitività, abitudini, clichés e schemi che ci trasciniamo nel tempo senza avvertire che qualcosa è cambiato. Facciamo finta di non accorgercene e continuiamo a "viverci" come abbiamo sempre fatto, protesi nelle maschere della nostra Personalità, dimenticando di stare in ascolto di quella voce che sa, la voce del nostro Sé.

Ma come funziona questa sorta di autoinganno? Per comprenderlo dobbiamo vedere qual è la differenza tra il funzionamento del Pensiero Lineare, pertinente l'emisfero sinistro, e quello del Pensiero Creativo o Circolare, tipico dell'emisfero destro. Il primo per andare da A a D ci obbliga a passare per forza da A a B, se B è vero e verificabile. Da qui, sempre rispettando il principio di non contraddizione e pertanto verificandone la veridicità, dobbiamo ancora transitare da B a C, per fare poi, finalmente, sempre secondo verità e non contraddizione, il passaggio finale. E' una modalità di pensiero che costringe in binari prestabiliti, mette paletti e conduce direttamente al prodotto finale. Tutto quello che esula da questi passaggi è ritenuto fuorviante. Il Pensiero Circolare, invece, per andare da A a D può passare direttamente da A a C e, se per strada incontra Y, privo di legame logico con gli altri passaggi, può anche fermarsi, prenderlo in considerazione e portarlo via con sé. Il Pensiero Creativo non teme la contraddizione e non esclude nulla, ma include tutto quello che, sincronicamente, incontra lungo la via. Non vi è mai capitato di cercare una risposta e di trovarla inaspettatamente, aprendo un libro a caso o folgorati da una parola illuminante?

Il primo accorgimento che un buon Operatore Olistico naturalmente mette in atto senza nemmeno rendersene conto ma che spesso in un terapeuta mediocre non è scontato, è l'**Accoglienza**. Siamo in grado di accogliere o non siamo in grado di farlo, sia quando il Cliente entra nello studio per la prima volta studio ma anche per ogni incontro successivo e durante ogni minuto di ogni incontro. Al primo saluto ed anche al saluto di fine incontro, quando il Cliente inizia a parlare, quando racconta di sé, quando sta in silenzio, quando mente, quando non sa che fare..in ogni caso l'Accoglienza non deve mai cessare di esistere.

Nessuno all'esterno deve sentire ciò che si dice, perché la certezza di non essere sentiti da terzi libera l'inconscio; e, allo stesso modo, per portare l'energia dell'incontro a livello del Sé, è fondamentale il garantire la segretezza di quanto uscirà da ogni incontro.

Non sottovalutiamo la qualità del tempo più ancora che la quantità: è fondamentale che nella "sua ora" il Cliente si senta visto, riconosciuto, ascoltato e accolto.. Non è da sottovalutare l'attenzione alla disposizione reciproca nello spazio: c'è chi sceglie la posizione frontale con o senza scrivania o quella angolare o chi preferisce stare seduti comodi su sedie o poltroncine o per terra. Non c'è una soluzione assoluta. Quello che conta è fare in modo che quella persona si senta accolta e sia a suo agio. E ognuno è diverso, non dimentichiamolo. Ma è importante, allo stesso modo, che anche il terapeuta si senta a proprio agio per poter mettere anche il cliente nella condizione migliore. E ricordiamoci di guardare negli occhi, ma non in modo invasivo o intrusivo, chi abbiamo davanti.

Il secondo accorgimento è l'**Ascolto**:

Ricordiamoci che quello che conta non è fare domande incalzanti, ma fare la domanda giusta e che abbiamo a che fare con delle persone e non con dei casi.

E non pretendiamo di far aderire a tutti i costi la persona ai nostri schemi mentali, né di fornire soluzioni e risposte, né tantomeno di trarre conclusioni affrettate.

Per poter ascoltare in modo profondo è importante mantenere un'attitudine di non giudizio: chi abbiamo davanti può esprimere liberamente di amare a fondo il salame piccante o tre donne contemporaneamente, senza essere giudicato.

Anche saper dare informazioni e non consigli fa parte di un buon ascolto. E certamente saper ascoltare è tenersi lontani da qualsiasi forma di terrorismo. Ricordiamoci che l'obiettivo è sempre la consapevolezza e il portare a coscienza, per poter decidere da sé; ogni inasprimento di sensi di colpa suscita nelle persone reazioni ansiogene, resistenze o boicottaggi.

Un buon Terapeuta ha sempre la **consapevolezza dei propri limiti**, cioè delle proprie personali problematiche non ancora completamente elaborate. Ma in ogni relazione d'aiuto deve essere in grado di perdonarsi per evitare che interferiscano con il vissuto del cliente o che ne possano boicottare la espressione. Se il Cliente, ad esempio, sta parlando della sua infedeltà coniugale a un terapeuta che ha appena saputo di essere stato tradito dalla moglie, può essere difficile per quel terapeuta affrontare proprio quell'argomento che è per lui ancora una ferita. Potrebbe allearsi con una delle due parti, condannando quella avversa. E questo sarebbe sbagliato perché andrebbe a interferire con la crescita del suo Cliente. In questi casi, se non ce la sentiamo di essere distaccati, è meglio indirizzare la persona a un altro collega!

E per concludere questa prima lezione ti anticipo le due tabelle sulle quali lavoreremo nelle prossime lezioni:

### **Rapporto TERAPEUTA-PAZIENTE nella Visione Sintomatica**

<b>PAZIENTE</b>	<b>Archetipo comune</b>	<b>TERAPEUTA SINTOMATICO</b>
INNOCENTE ORFANO	GUERRIERO	SOVRANO



**Rapporto TERAPEUTA-CLIENTE nella Visione Olistica**

<b>CLIENTE</b>	<b>TERAPEUTA OLISTICO</b>
INNOCENTE ORFANO	ANGELO CUSTODE
GUERRIERO	ANGELO CUSTODE
CERCATORE	CERCATORE
DISTRUTTORE	CREATORE
AMANTE	AMANTE
CREATORE	CREATORE
SOVRANO	SOVRANO
MAGO	MAGO
SAGGIO	SAGGIO
FOLLE	ANGELO CUSTODE FOLLE

## **ESERCIZI**

Gli esercizi seguenti ti servono per una riflessione personale e ti aiutano a rendere vivi in te i concetti che hai appena studiato. Ti consiglio di tenere un quaderno (quelli che si usavano “una volta”, quelli di carta...☺) e con una penna (ti ricordi l’esistenza delle penne?) scrivere per te tutto quello che le mie domande ti suggeriscono:

- 1- Definisci quello che per te è un “contratto d’anima” in una relazione d’aiuto e anche, in generale, nella vita di tutti i giorni.
- 2- Cosa significa “guardare bene il cielo?”
- 3- Cosa vuole dire “fare da specchio” in una relazione d’aiuto?
- 4- Spiega con le tue parole cosa sono le “informazioni frammentarie che raggiungono i vari livelli dell’uomo”. Soffermati sulla frammentarietà delle informazioni, con esempi concreti, e cerca di definire quali sono i vari livelli dell’uomo.
- 5- Scrivi le tue riflessioni sul seguente concetto, rispetto ad un incontro: “ogni strato più superficiale presto sparirà e saremo in grado di vedere un altro strato”



# Corsi on Line di Erba Sacra

## ARTETERAPIA PRATICA

Docente: Tatiana Muccioli

### LEZIONE 1

#### Programma completo del corso

##### PRIMA PARTE

LEZIONE 1	ARTHERAPY, STORIA E FINALITA'ARTISTICO-TERAPEUTICHE
LEZIONE 2	DAL DISEGNO ALLA PITTURA
LEZIONE 3	LA SCULTURA
LEZIONE 4	LA MUSICA
LEZIONE 5	LA DANZA
LEZIONE 6	IL TEATRO
LEZIONE 7	LA SCRITTURA
LEZIONE 8	IL GIOCO

##### SECONDA PARTE

LEZIONE 9	COME INTEGRARE LE TECNICHE E CREARE UN SETTING
LEZIONE 10	ARTETERAPIA OGGI
LEZIONE 11	MANUALE PRATICO PER L'ARTETERAPEUTA
LEZIONE 12	RELAX-ART, COME RILASSARSI E SCOPRIRE I TALENTI
LEZIONE 13	ARTE E NEUROSCIENZE
	LIBRI CONSIGLIATI E IMMAGINI

<b>VIDEO 1</b>	Il setting pratico (viaggio artistico, disegno, pittura, scoperta del sè) - Il viaggio dell'artista tra filosofia e terapia - Esercizio di riflessione sull'impiego del disegno e della pittura nell'arteterapia - La scoperta del Sé interiore (il pensiero di Kandinsky) - L'integrazione delle tecniche
<b>VIDEO 2</b>	Il setting pratico (scultura, psico-collage, musica) - Esercizio di riflessione sull'impiego della scultura nell'arteterapia - Esercizio di riflessione sull'impiego dello psico-collage nell'arteterapia - Esercizio di riflessione sull'impiego della musica nell'arteterapia - L'integrazione delle tecniche
<b>VIDEO 3</b>	La magia esperienziale del setting integrato, - L'esperienza pratica della docente - Workshop per immagini dei lavori esperienziali della docente
<b>VIDEO 4</b>	Esercizio di riflessione sull'impiego della recitazione nell'arteterapi - Esercizio di riflessione sull'impiego della scrittura e della poesia nell'arteterapia - Workshop per immagini dei lavori esperienziali della docente - Workshop per immagini di una mostra personale di arteterapia della docente - Imparare ad esprimersi liberi dai condizionamenti - Arte e gioco - Arteterapia e Educazione oggi - La Gestalt, Steiner e l'esperienza dell'Anima



Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione di **OPERA**,  
Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)

## ARTHERAPY, STORIA E FINALITA' ARTISTICO-TERAPEUTICHE

La storia delle arti creative si è spesso intrecciata, fin dall'antichità, con quella della salute mentale. Gli antichi **Egizi** incoraggiavano le persone affette da disturbi mentali a "perseguire interessi artistici e frequentare concerti e balletti".



Anche gli antichi **Greci** utilizzavano il teatro e la musica per favorire la catarsi, liberare le emozioni represses e ritornare ad una vita equilibrata. I **Romani**, invece ritenevano che lo studio della letteratura potesse alleviare le sofferenze umane e la musica alleviasse la melanconia. Solo durante il periodo medievale l'arte intesa come cura dei disturbi emotivi subì un vero declino, sostituita dalla magia e dalla superstizione. Dal **Rinascimento** in poi, in Europa, la concezione dell'arte e soprattutto dell'artista vivono una vera trasformazione. L'artista viene concepito come una figura dotata di particolare sensibilità e l'opera d'arte viene vista come una sorta di strumento terapeutico che permette l'espressione di una realtà fantastica, che altrimenti l'avrebbe potuto portare alla follia.

Vale la pena ricordare, durante la **Rivoluzione Industriale**, in Inghilterra, un approccio noto come "terapia morale": i pazienti con disturbi mentali venivano accolti in rifugi in campagna e qui ricevevano cure, assistenza e svolgevano attività artistiche come pittura, scultura e musica. Fu in

uno di questi rifugi che **Vincent Van Gogh** trascorse buona parte della sua esistenza. Nel XX secolo vengono mossi i primi passi verso l'**Arteterapia** così come viene intesa oggi grazie a **Freud, Jung** e alla psicoanalisi. L'opera artistica è concepita come l'espressione dell'inconscio e come un derivato del processo di sublimazione degli istinti di base. **Margaret Naumburg**, psicoanalista e seguace di Freud, è considerata la fondatrice **dell'Arteterapia in America (Art Therapy)**. Ella scrive: "il processo dell'arte terapia si basa sul riconoscere che i sentimenti e i pensieri più profondi dell'uomo, derivati dall'inconscio, raggiungono l'espressione di immagini, piuttosto che di parole". Tali immagini esprimono i conflitti e in questa nuova veste appaiono più comprensibili, e quindi, più facilmente risolvibili. La relazione terapeuta-paziente gioca un ruolo importante nel processo terapeutico e il prodotto artistico diviene lo strumento che rafforza tale relazione.

Un'altra fondatrice dell'Arteterapia è **Edith Kramer**, contemporanea della **Naumburg**. La studiosa considera l'opera d'arte come un "contenitore di emozioni" e l'atto stesso del creare come terapeutico di per sé. Attualmente l'Arteterapia riflette un'ampia varietà di assunti teorici che si collocano in posizioni intermedie tra la Naumburg e la Kramer e forti influenze provengono dall'approccio umanistico, gestaltico, evolutivo e corporeo. Negli anni quaranta e cinquanta del XX secolo, in Gran Bretagna e negli Stati Uniti, l'arte terapia viene utilizzata come modalità di cura per reduci di guerra traumatizzati, accolti in ospedali psichiatrici. Inizialmente viene praticata da artisti sensibili al potenziale comunicativo dell'arte e da psicologi e psichiatri attratti dal linguaggio pittorico; si sviluppa in seguito come disciplina autonoma, ampliando il suo campo di applicazione alla prevenzione ed alla riabilitazione di diversi gruppi psicologici e sociali. La teoria su cui si basa la terapia fatta tramite l'arte, ha le sue radici sia nel campo artistico classico che negli studi sulla creatività associata all'ambito della psicodinamica. I lavori artistici che ne derivano, sono il mezzo per l'espressione e la comunicazione del mondo interno (emozioni, fantasie, paure, pensieri), e offrono un luogo dove è possibile dare una forma visibile e condivisibile ai propri vissuti.

### **Arte e guarigione nel mondo antico**

L'Arteterapia è una disciplina basata principalmente sui campi dell'arte e della psicologia che si uniscono evolvendosi in un'unica nuova entità. Ma è arduo dire che si tratti di una pratica del tutto

moderna, poiché arte e guarigione si intrecciano già nel mondo antico. In effetti lo sviluppo dell'Arteterapia intesa come disciplina organizzata può essere vista come l'applicazione formale di tradizioni umane la cui origine si perde nella notte dei tempi, influenzate dalle tendenze intellettuali e sociali dei nostri giorni. Il desiderio dell'uomo di lasciare la propria impronta e di esprimere le immagini mentali nasce con lui; basti pensare ai graffiti rupestri, alle prime forme in terracotta, all'arte della maschera, ai riti e misteri della musica e della danza. Gli sciamani utilizzavano già queste forme per le loro pratiche di guarigione ed in qualche paese ancora i guaritori le attuano con modalità del tutto simili, come per esempio in Sudamerica.



### **Gli ospedali psichiatrici del XIX e inizio XX secolo**

Nella nostra cultura l'arte entra agli inizi del XIX secolo negli ospedali psichiatrici ed è ampiamente documentato il crescente interesse della psichiatria in quel periodo, per l'espressione delle forme date alle proprie immagini mentali, da parte dei malati. Gli strumenti erano quelli consueti del disegno, della pittura, della scultura, musica, danza, recitazione. Da qui hanno origine il binomio

*arte e follia*, che rappresenta un vero e proprio stereotipo letterario, così come il termine *arte psicopatologica*, che ha prodotto una fiorente letteratura sull'argomento. In effetti la ricerca andava allora nella direzione di riuscire a trovare delle corrispondenze tra i sintomi tipici delle patologie psichiatriche ed i segni e le figure prodotti dai malati nelle loro opere, atteggiamento che oggi sappiamo discutibile ed artificioso. Molti grandi autori di quel periodo, che s'interessarono a questo tema criticarono comunque già allora tale approccio. Risale all'inizio degli anni '20 il saggio *Bildneri des Geisteskranken* dello psichiatra tedesco *Hans Prinzhorn* con il quale egli sfidò sia la psichiatria che le Belle Arti a riconsiderare le loro nozioni di malattia mentale ed arte, contribuendo ad orientare l'osservazione sul *mondo interno*, sulla necessità interiore di esprimere, sulla corrispondenza non tra sintomo e forma, ma tra forma ed affetti.

### Tendenze del XX secolo

Per gran parte della storia dell'uomo, la malattia mentale è stata guardata con paura e fraintendimento come manifestazione di forze sia divine che demoniache. Le tendenze della psicologia del XIX e XX secolo, al contrario, creano un contesto più umano per il malato psichiatrico. *Freud* e *Kris*, insieme ad altri autori contribuiscono a tale riumanizzazione teorizzando che, la produzione di fantasie rivela significative informazioni sull'unicità del mondo interiore di chi le ha prodotte. Altri autori iniziano a riconoscere il potenziale dell'arte quale strumento da utilizzare nel trattamento riabilitativo. Presto, il termine *Arteterapia* inizia ad essere utilizzato per descrivere una forma di psicoterapia che pone l'intervento a mediazione artistica, insieme a quello verbale, tra le modalità centrali di trattamento (*Naumburg*, 1950/1973). Una delle tendenze che emergono con più forza in questo periodo all'interno della moderna psicologia è stata l'attenzione su metodi standardizzati di diagnosi e ricerca. Parlando dell'opera di un artista o di un individuo malato di mente, *Kris* (1952) pensa che entrambi mettano in atto lo stesso processo psichico e cioè “portare un'esperienza interiore, un'immagine interiore, nel mondo esterno”. Questo “metodo della proiezione” rappresenta la base concettuale per i test di disegno proiettivo che si sono evoluti in psicologia durante il XX secolo.



### Lo sviluppo dell'Arteterapia

Tra i principali autori universalmente riconosciuti per aver contribuito allo sviluppo dell'Arteterapia a partire in particolare dagli anni '40 possiamo citare due studiose, già prima menzionate: **Margaret Naumburg** ed **Edith Kramer**, i cui testi continuano ad essere usati quali fonti preziose nella letteratura sull'Arteterapia contemporanea. Margaret Naumburg, attraverso il suo lavoro pionieristico nell'innovativa scuola statunitense **Walden** ebbe modo di sviluppare le sue idee, iniziando negli anni quaranta a scriverne. A suo agio con il pensiero sia di **Freud** che di **Jung**, la Naumburg concepiva la sua **"Arteterapia dinamicamente orientata"**, come largamente analoga alle consuete pratiche psicoanalitiche. Le produzioni artistiche dei suoi clienti erano viste come comunicazioni simboliche di materiale inconscio poste in una forma diretta, concreta, senza censure, che lei pensava avrebbe aiutato nella risoluzione del transfert. Edith Kramer assunse invece un altro approccio, adattando i concetti della teoria della personalità di Freud per spiegare il processo arteterapeutico. La sua **"arte come terapia"** enfatizzava il potenziale terapeutico insito nel



processo creativo ed il ruolo centrale che il meccanismo di difesa della sublimazione gioca in tale esperienza. Altri autori sono in seguito intervenuti a documentare le esperienze e le evoluzioni di tale disciplina, fino ad arrivare ai giorni nostri, in cui l'Arteterapia viene "**colorata**" da vari approcci che pongono l'attenzione su elementi di volta in volta differenti, che possono essere integrati anche a seconda degli obiettivi da raggiungere. Tra questi abbiamo l'orientamento psicodinamico, quello umanistico, quello dell'apprendimento e dello sviluppo, quello sistemico e della terapia familiare. Attualmente l'Arteterapia viene applicata all'interno di molteplici realtà e con molteplici finalità; per esempio con bambini, adolescenti, adulti, anziani, in contesti educativi, sociali, riabilitativi, legali, con finalità di recupero, superamento di traumi, sostegno emotivo ed affettivo, sviluppo delle facoltà creative.



### Che cosa si intende per "Arte" e per "Terapia"

La parola **arte** deriva dalla radice indoeuropea **are** o **re** che significa **adattare, aggiustare**, appare in greco nella parola **artuo**, cioè **articolare**, poi in latino, nella parola **ars, artis, modo di fare o modo di essere**. **Ars** si oppone a **ines, inertis**, ovvero, **senz'arte, inabile**. L'arte, è dunque maniera, talento, **savoir-faire**, abilità. È sinonimo di grazia, gusto, ingegnosità. Nel Medioevo, le materie d'insegnamento venivano designate con il nome di arti liberali (grammatica, retorica, dialettica,

aritmetica, geometria, astronomia), e di arti meccaniche (pittura, scultura, architettura). Con lo sviluppo della scienza, l'uso della parola arte in senso tecnico (arte si dice **technè** in greco), sparisce progressivamente. Il sapere umano perde il suo aspetto empirico ed intuitivo, per diventare sperimentale e scientifico. Così, l'arte della guerra diventa scienza militare, e l'arte medica, cara ad **Ippocrate**, medico greco del V secolo a.C., diventa scienza. **Claude Bernard** scrive in **Lecon de physiologie opèratoire (Lezioni di fisiologia operatoria)**: "Si dice: la medicina è l'arte di guarire. Bisogna dire: lo scopo della medicina è di arrivare a guarire scientificamente, non in maniera empirica". Scienza e arte sono dunque due modi di conoscenza che sembrano distinguersi sempre più l'uno dall'altro. Ai nostri giorni, il senso più corrente è quello della produzione estetica, cioè, creare cose belle.

L'artista dovrà possedere dei doni, delle qualità creative, sensibilità, immaginazione, che lo pongono al di sopra degli altri uomini. Il filosofo francese **Victor Cousin** scrive: "L'arte è la riproduzione della bellezza. Quel potere in noi, capace di riprodurla, si chiama genio". L'arte implica anche l'idea di **anti-natura**, come appare dai termini artificiale, artefatto, artificio. L'arte è anti-natura perché rappresenta la deviazione del quotidiano o della materia che vengono foggiate e formati. È l'espressione più alta dell'intenzionalità e della coscienza umana.

La parola **terapia** è un termine che deriva dal tedesco **Therapie** e prima ancora, dal greco **therapeia**, che significa cure, servizi, assistenza. Sinonimo di **terapeutica**, esso designa **l'insieme delle azioni e delle pratiche destinate a trattare e a guarire le malattie**. Il termine terapia ha avuto un'importante evoluzione in questi anni. Definita fino a qualche tempo fa come un trattamento medico, la terapia ha oggi, nel linguaggio corrente, il significato di **tecnica di sviluppo personale**. Esso designa in particolare un'azione psicoterapeutica non medica (cioè, senza diagnostica e né riferimento nosologico), basata su una concezione positiva della salute, definita come benessere psico-fisico e sociale. Tale azione, non invasiva, utilizza nuovi criteri come, la creatività, la capacità di comunicare, lo sviluppo personale. Di conseguenza, l'aggettivo terapeutico, designa un processo di **trasformazione**.

La parola terapia è assolutamente di moda, l'aumento del tempo libero e del livello migliore di vita da un lato, lo sviluppo culturale e la presa di coscienza della soggettività psichica dall'altro, hanno

portato alla nascita di quello che i sociologi tedeschi definiscono “*il boom delle terapie*”. In questo caso, l’arte si trova in una posizione di relazione evidente con un contesto psicopatologico o clinico.

### La magia dell’espressione artistica

L’arte è per definizione, un processo intenzionale e cosciente. Al di là dell’origine della cultura umana, l’arte sembra sorgere molto prima, da una sorta di base biologica. L’arte in generale, è insita nel processo di creazione della natura: **Alec Bristow**, in “*La vita sessuale delle piante*”, ha potuto constatare che nei fiori, sarebbe presente una sorta di potere nel creare strane forme e colori, che li distinguerebbe per questo, come i primi artisti creativi. Negli animali, basta osservare il piumaggio degli uccelli, il canto, le danze, i riti.

Le descrizioni dell’etologo austriaco **Konrad Lorenz** sui comportamenti per evitare un’aggressione o per sedurre, mostrano che molte specie animali ricorrono a degli artifici di rappresentazione che consentono di dare forma a certe pulsioni come l’aggressione o la sessualità. Questi fenomeni sono spesso strettamente legati alla funzione biologica sessuale, dato che si è potuto osservare in alcune specie di uccelli, una correlazione tra la funzione ormonale gonadica e la funzione creatrice. La successione delle attività riproduttive e delle cure agli uccellini è spesso molto elaborata presso gli uccelli nidificatori. Un maschio stabilisce un territorio da cui gli altri sono esclusi, con canti vigorosi. Fa la corte alla compagna esibendo il piumaggio, con danze e canti meravigliosi. Gli uccelli nidificatori maschi edificano delle costruzioni talvolta di due metri d’altezza, le decorano con orchidee ed altri fiori, le colorano con la polpa dei frutti o con il carbone, le ricoprono con una grande varietà di oggetti colorati e brillanti per attirare la femmina.

Tale impulso nel decorare la costruzione nel modo tipico di ogni specie è evidentemente forte. Un uccello costruttore satinato che si trovava in cattività, uccideva dei fringuelli e se ne serviva quando non aveva degli oggetti blu a disposizione. La danza più sfrenata, la pittura e la raccolta di oggetti di esibizione si producono allorchè il maschio, che è atto all’accoppiamento molto presto nella stagione, aspetta che la femmina, assai più lenta, sia pronta a sua volta. (**S. Millar, La psicologia del gioco infantile**).

In un libretto poco noto, *Biologia dell'arte*, il celebre biologo *Desmond Morris*, ha tentato di fare il punto sulla questione delle capacità artistiche dei primati. Ha lavorato per alcuni anni allo zoo di Londra, dove era stato ingaggiato come cineasta. Approfittando dell'occasione, fece una serie di esperienze con uno scimpanzè di nome Congo. È all'età di un anno e mezzo che il piccolo scimpanzè, eseguì il suo primo disegno: "... Gli porsi una matita, la sua curiosità si rivolse all'oggetto. Piano piano misi le sue dita attorno alla matita, la punta appoggiata al foglio e lo lasciai fare. (...) Con gli occhi fissi sulla carta, Congo si mise a tracciare una linea dopo l'altra, e mentre lo osservavo, notai che concentrava i suoi tracciati in una zona ben definita, una piccola parte del cartoncino, dove si trovava una macchiolina d'inchiostro blu. Ciò significava che anche al suo primo scarabocchio, i tratti eseguiti da Congo, non erano delle semplici linee tracciate a caso: portava in sé il germe, per quanto ancora primitivo, della visualizzazione del motivo".

"... Christine, un altro scimpanzè, preferiva la pittura con il dito. I colori la incuriosivano moltissimo, benchè indubbiamente li usasse senza la minima cognizione delle loro combinazioni. Le piaceva la consistenza della pittura e si divertiva a farla colare tra le dita. Appena scorgeva il barattolo della vernice lanciava un urlo: "Ahh-Ahh!!!", che significava molto bene, saltellava al colmo dell'eccitazione. Giocava con i colori finchè la lasciavo fare. Le sue figure sono a tal punto simili a quelle di un bimbo, che uno psicologo non riuscirebbe a trovarvi nessuna differenza... ".

Alcune opere di scimmie dello zoo di *Baltimora*, furono presentate a dei pediatri che senza esitare, le identificarono e le interpretarono. Una delle opere, secondo la diagnosi fatta, apparteneva ad un bambino di sette o otto anni, che rivelava tendenze aggressive e paranoiche; questi psicologi, che avevano peraltro al loro attivo migliaia di osservazioni, non riuscirono a scoprire un segno di *infraumanità*. Le pitture delle scimmie sono differenziate ed esprimono il carattere proprio dell'autore. Alcuni motivi rozzi ricorrono spesso, e comunque non si trova mai traccia di figurazione. Riferendosi all'analisi di *Rhoda Kellog*, in *What children Scribble and Why (Ciò che i bambini scarabocchiano e perché)*, sullo sviluppo del grafismo nel bambino dallo scarabocchio alla figura umana, vediamo che la scimmia si avvicina molto, senza mai riuscire ad arrivarci, alla raffigurazione del viso. Così, l'enigma di una brusca fioritura di un'arte di eccellente qualità nel Paleolitico, diventa più comprensibile, se si considera che i nostri antenati morfologicamente vicini alle scimmie,

possedevano allo stato primitivo, simili attitudini estetiche, alle quali si aggiunse ulteriormente l'attitudine specificamente umana della simbolizzazione.

### **Per i primitivi, l'arte è magia**

Quando cerchiamo i primi segni di una cultura umana troviamo **le tombe**; sembra che la scoperta della morte e la presa di coscienza di essa abbiano coinciso con l'inizio di un grande processo creativo. L'uomo primitivo, emergendo dal mondo dell'istinto, chiede il perché delle cose. Egli postula l'esistenza di forze misteriose. Vivendo in un mondo reso ostile da glaciazioni recenti, proiettato fin dalla nascita in un ambiente dominato dagli animali e dalle catastrofi naturali, crea delle pratiche magiche per affrontare al meglio il terrore quotidiano. L'arte preistorica è magia, cioè presa di possesso; per impadronirsi del mondo che lo circonda, il primitivo lo cattura sotto forma di immagini. Crea un doppio che, secondo le sue credenze, coinvolge l'originale. La somiglianza è garanzia d'efficacia: il primitivo cacciatore o mago, mima fin nei minimi particolari l'andatura ed i movimenti dell'animale, aiutandosi talora con accessori come pelli, zanne o crani.

Questa prima tappa della rappresentazione senza oggetto corrisponde alla **danza rituale**. Così gli indiani della costa nord-ovest dell'America, imitano nella loro danza, il salto del salmone, il loro principale alimento. Il danzatore può anche cercare di incarnare uno spirito o un eroe leggendario, inventore del fuoco o dell'acqua... che viene resuscitato. La danza allora diventa dramma e teatro. Non c'è rottura tra le parti animate e le arti figurative come la pittura e la scultura, poiché la danza primitiva è quasi sempre accompagnata da pitture rituali del viso e del corpo. Essa rende l'illusione più piena con la maschera, la cui importanza è capitale. Spesso, il fatto di farsi una maschera per la prima volta, rappresenta per il giovane iniziato, la scoperta del suo spirito protettore. L'identità visibile, dà l'identità invisibile.

**L'arte è dunque essenzialmente uno strumento di rappresentazione dell'invisibile.** Scolpire o dipingere significa trasmettere all'oggetto il compito di imitare, riservato fino a quel momento al corpo o alle danze. Il doppio magico non è più il danzatore, ma un'immagine uscita dalle sue mani. L'oggetto creato è un medio termine tra l'animale e l'uomo. La somiglianza, rende la copia solidale con l'originale. Come il mago moderno crede di poter fare ammalare la persona presa di mira

infilzando una statuetta, così il cacciatore del Paleolitico, colpendo il doppiopiede dell'animale, credeva di essersi assicurato la vittoria durante la caccia. Quanto alle statuette callipigie del periodo Aurignaciano (Paleolitico superiore), esse dovevano assicurare la fecondità delle donne.

### Arte tribale e arte contemporanea

L'arte tribale primitiva, si pone agli antipodi dell'arte contemporanea per molti aspetti, come si può notare dal seguente confronto delle caratteristiche di entrambe:

- **ARTE TRIBALE PRIMITIVA:** arte funzionale, partecipazione, democratica-popolare, comunitaria, oggettiva, ritmica, integrazione, tradizione, azione, comunicazione.
- **ARTE CONTEMPORANEA:** arte per l'arte, consumazione, elitaria-professionalismo, individualismo, soggettiva, estetica, specializzazione, contestazione, contemplazione, individuazione.

L'arte tribale primitiva è presente in tutte le azioni importanti della vita: feste, iniziazioni, caccia, riti di guarigione. I suoi temi, riflettono problemi concreti, come caccia, malattie, riproduzione; l'arte è attività. Essa mantiene la coesione (funzione catalitica), e l'equilibrio (funzione omeostatica) del gruppo, da un lato, rafforzando il sentimento d'identità tramite la riattualizzazione permanente dei riti e dei miti del clan (la funzione pedagogica), dall'altro instaurando uno spazio libero in cui l'eccesso di energia può scaricarsi (la funzione di autoregolazione catartica). In questa attività comune alla quale tutti partecipano, lo scambio tra gli attori e gli spettatori è continuo. Il principio formale che sorregge l'arte primitiva è il ritmo in tutte le sue forme, la bellezza dell'opera d'arte è accessoria. Nel corso dei secoli, l'arte perde via via la sua funzione comunitaria, per diventare progressivamente un mezzo di propaganda, dapprima nelle mani della Chiesa (arte religiosa) e poi in quelle della Monarchia (balletto di corte, ritratti dei re...) e infine dell'alta borghesia. Fissata nell'**Accademismo** essa rappresenta solamente i valori di una minoranza dominante. Tuttavia, dal XVIII secolo, sta lentamente mutando rotta facendosi strumento di critica sociale. Pensiamo al pittore **Francisco Goya**, che mostra i volti contratti della famiglia reale spagnola. Questo movimento

d'insurrezione crescente, che politicamente culmina con la **Rivoluzione Francese**, coincide con la nascita di una coscienza soggettiva.

### Il Romanticismo

Con il **Romanticismo** sorge una nuova forma di coscienza. L'arte cessa di trarre la fonte della sua ispirazione dal mondo antico per ritornare a quanto l'artista ha di più personale, cioè i suoi sentimenti. Il filosofo tedesco **Johann Gottlieb Fichte** dichiara: "La forza dell'immaginazione è la base di ogni arte". Lo scrittore francese **Stendhal** afferma: "La bellezza antica è inconciliabile con le passioni moderne". Il Romanticismo invoca un ritorno alla Natura in quello che ha di smisurato, di selvaggio e mutevole, di sublime e pittoresco. In nome della Natura esso cerca di dare libero corso ai propri impulsi. In uno slancio panteistico, i romantici celebrano l'anima infelice. "Le più grandi conquiste l'uomo le deve al sentimento doloroso dell'insufficienza del proprio destino" (**Madame de Stael**). Lo scrittore francese **Etienne Pivert de Senancour** aggiunge: "Da dove viene all'uomo la felicità più duratura, la voluttà per la malinconia?". Da questa contemplazione morbosa, che diede tono a tutta una generazione di artisti, nascerà una coscienza introspettiva dei meccanismi psicologici dell'individuo. Il Romanticismo è una delle fonti della Psicologia moderna, e riappare ogni volta che l'artista si abbandona alla contemplazione dei propri sentimenti.

### L'Impressionismo

Il carattere soggettivo e privato dell'arte si accentua con il movimento di rottura che arriva dagli **Impressionisti**. Volgendo le spalle all'accademismo, sopravvivenza della monarchia accentrata, essi rifiutano ormai di produrre per la società borghese ed i suoi valori tradizionali. La campagna, i contadini, i paesaggi, sono i nuovi temi della pittura. Contemporaneamente appare un nuovo linguaggio pittorico in cui il pittore non cerca di realizzare fedelmente un oggetto (**mimesis** o copia, naturalismo aristotelico), ma dipinge "parallelamente alla natura" (**Paul Cezanne**), traducendola ad esempio con forme semplici come il cubo, il cono o il cilindro. Il quadro diventa una costruzione ritmica, in cui il misero trucco della prospettiva (**Guillaume Apollinaire**) sparisce, a vantaggio di uno

spazio pittorico a due dimensioni. L'illusione è vinta a vantaggio della messa in forma (*Gestaltung*) con i mezzi formali. Da *Cezanne* all'arte astratta, passando per il *Cubismo* ed il *Suprematismo*, l'oggetto scompare.

Si compie perciò l'auspicio dello scrittore tedesco *Friedrich Schiller*: "Il contenuto non è nulla, la forma è tutto... il segreto dell'artista consiste in questo: cancella la natura con la forma". Dal 1910 gli artisti entrano in contatto con i diversi rappresentanti della Psicologia moderna, in particolare con lo psicanalista austriaco *Sigmund Freud*. Sotto la sua influenza, il poeta francese *Andrè Bretòn* ed i *Surrealisti* scoprono il potere illimitato del sogno, e i dedali dell'inconscio. L'arte diventa per l'artista un modo per obiettivare la propria soggettività: questo processo di messa in forma si rivela terapeutico. *Andrè Breton* in letteratura, il regista statunitense *Lee Strasberg* in teatro, il pittore statunitense *Jackson Pollock* in pittura, hanno tutti in comune questa volontà di mettere a nudo gli strati nascosti della persona per fare scaturire dall'inconscio fantasmi e sogni.



*Antonin Artaud* scrittore, attore e regista francese, attribuisce al teatro la medesima funzione della peste: uno stato di trance da cui si deve uscire guariti. Per il pittore francese *George Mathieu*, si tratta "per mezzo della spontaneità, la rapidità ed il rischio, di evitare tutte le forme di azione già prescritte e di raggiungere uno stato estatico". L'artista si lancia in avventure psichiche.



**Mark Rothko**: “L’artista è un eroe che non teme il pericolo”. **Serge Poliakof**: “L’arte è un’impresa pericolosa”. **Millares**: “L’arte non ha tregua: è un suicidio e una nascita continua”.

### La filosofia del Novecento

Si ritrova qui il tono enfatico e grave del **Romanticismo** di cui un buon numero di artisti condivide il gusto per la rappresentazione dell’uomo sofferente e dell’esistenza tragica. Questo scivolamento verso un **polo morboso**, che ricorre periodicamente nella storia dell’arte, trova un eco nel XX secolo con le tesi freudiane ed esistenzialistiche. **Freud insegna all’uomo che è un nevrotico**. La sua **Weltanschauung (visione del mondo)**, è intrisa di un pessimismo alla **Schopenhauer**; la parola gioia (**Freude** in tedesco) non appare nemmeno una volta nella sua opera. Quanto all’esistenzialismo, esso sostituisce la lieta ferocia dello scrittore francese **Alfred Jarry**, l’estro di **Apollinaire**, l’umorismo corrosivo dei **Dada**, la sfrontatezza del pittore francese **Marcel Duchamp** con altrettante cose tristi; la vita è cura per il filosofo tedesco **Martin Heidegger**, angoscia e nausea per il filosofo francese **Jean-Paul Sartre**, assurdità per lo scrittore **Albert Camus**, disperazione per il filosofo danese **Soren Kierkegaard**!

È per guarire da questi sentimenti che **John Cage**, compositore di musica e pittore, consulta un giorno nel 1945 uno psicanalista. Avendo questi affermato: “Dopo un’analisi potrete comporre di più!”, l’artista insoddisfatto volge definitivamente le spalle alla psicologia e sostituisce l’intenzione simbolica con il caso (**Zen**). Riallacciandosi alla tradizione di **Dada**, di **Duchamp**, e del pittore tedesco **Kurt Schwitters**, lancia i primi happening. In un teatro fatto dai pittori, viene privilegiata l’integrazione attori-spettatori, l’ambiente, la sospensione dell’esame razionale. “Se la materia allucinatoria è la stessa, non si tratta di ridurla in parole o in argomenti, ma di trasformarla in linguaggio visibile immediato”. (**J. J. Lebel**). L’arte ritrova il suo spirito e la sua virulenza, si distanzia dal soggettivismo degli anni Cinquanta. L’artista lavora alla soppressione della distanza tra l’arte e la vita, verso la mobilità e la comunicazione tra gli esseri. L’idea di guarire per mezzo dell’arte rimane presente, non nella rappresentazione contemplativa e naturalistica della malattia, ma sotto forma di cura pubblica. “L’azionismo fu anzitutto un’ottima terapia, che si svolgeva in pubblico. In pratica,

recuperai la mia infanzia, ebbi la possibilità di reagire completamente". (*O. Muehl Weg aus dem Sumpf, Strada per la palude*).

### L'arte contemporanea

Sarebbe tuttavia errato credere che gli artisti degli anni Sessanta cercassero un effetto terapeutico, questo è un sovrappiù. Se tentiamo di fare un bilancio dell'arte moderna, vediamo anzitutto che ha permesso di introdurre un certo numero di elementi formali nuovi (si vedano le ricerche di **Paul Cezanne, Pablo Picasso, James Joyce, John Cage, Karlheinz Stockhausen**) che hanno notevolmente ampliato il ventaglio dei mezzi espressivi dell'artista. Inoltre, essa ha suscitato una dinamica di individuazione assente sia nell'arte primitiva sia in quella accademica: critica sociale, rimessa in questione delle forme tradizionali, ricerca sistematica a livello dei mezzi espressivi, formazione della soggettività.

Ciò nonostante, l'arte moderna non è riuscita a sfuggire all'urto della civiltà dei consumi. L'artista soppiantato dai tecnocrati della musica in conserva, della televisione e dei fumetti, non ha più molto da dire nella sovrabbondanza della realtà sociale; ha perduto l'influenza che aveva un tempo e produce ai margini della società, per un pubblico ristretto. La cultura occidentale attuale è tale e quale il suo pubblico. Consumatore passivo, spettatore isolato, il cittadino del XX secolo, ha davvero difficoltà a reinventare una cultura più partecipativa e comunitaria che, nel deserto della vita contemporanea, soddisfi il suo bisogno sempre crescente di comunicazione. Una simile cultura esiste forse ancora in parte, nelle aree dove l'industrializzazione non ha ancora completamente distrutto le comunità naturali. In questi luoghi si esprime, attraverso l'arte popolare, una volontà di conservare un'arte democratica e viva.

Due artisti tentano di rispondere oggi a questa sfida posta all'arte contemporanea. Il primo **Joseph Beuys**, artista tedesco consacrato dalla critica internazionale, si è prodigato nella diffusione di teorie che attribuiscono all'arte un ruolo più ampio. Non solo si è distinto per alcune azioni spettacolari (le settemila querce della **Dokumenta di Kassel, 1982**) e formule come "Il Capitale è la creatività", ma si è sforzato di sensibilizzare i mass media a un concetto particolarmente fecondo, ovvero quello di arte sociale. Il concetto stesso di arte si amplia e non riguarda più soltanto l'attività dei pittori, degli

scultori, dei musicisti, dei poeti, della gente di teatro, degli architetti e così via, ma concerne tutto il lavoro umano. **Beuys** afferma: “Ecco lo sviluppo che è necessario dell’arte (...) in pratica, e questo significa che ogni persona attiva dovrebbe imparare anche una nuova disciplina artistica, che è quella dell’**ARTE SOCIALE**, della **SCULTURA SOCIALE**. (...) Con il termine arte sociale si intende coltivare le relazioni tra gli esseri umani: quasi come un atto di vita. (...) Secondo questa concezione di arte antropologica ogni uomo è un’artista”.

Il secondo, **Otto Muehl**, pittore e azionista viennese degli anni Sessanta, ha preso radicalmente le distanze dall’arte contemporanea, le cui ricerche gli sono sembrate sterili, troppo lontane dalla vita quotidiana. La sua concezione definita **Reality Art (Arte della Realtà)** si è concretizzata a partire dal **1970** in un modello sociale comunitario, cioè la cosiddetta **COOPERATIVA DI FRIEDRICHSHOF**, che sembra realizzare in modo perfetto l’idea di arte antropologica in cui ogni uomo è un artista.



*“Le arti terapeutiche possono essere ovviamente utilizzate anche in sinergia. Ad esempio, si può invitare i soggetti a fare un disegno lasciandosi ispirare dalla musica, o chiedere di rappresentare a livello teatrale o con la danza un certo brano poetico o musicale. Utilizzare insieme diversi registri sensoriali e comunicativi, o passare dall’uno all’altro può essere infatti molto utile per promuovere flessibilità e fluidità ed affrontare gli stessi temi da una prospettiva diversa”. (Alessandra Improta).*

## TEST

### *Riflessioni sul contenuto della prima lezione*

*Per consentire un veloce apprendimento dei concetti esposti, si richiede allo studente di meditare sul significato di alcune affermazioni relative al pensiero terapeutico, all'approccio metodologico, all'evoluzione della modalità nel fare terapia, a partire dagli anni quaranta e fino ai giorni nostri. Rispondere in maniera del tutto intuitiva, ma anche sulla base delle proprie esperienze personali, descrivendo con un breve commento, il proprio pensiero in merito ai seguenti argomenti (sono d'accordo perché.... non sono d'accordo in quanto.... lo proporrei... e così via):*

- 1- **Freud e Jung**, ad un certo momento interrompono la loro collaborazione per dedicarsi ad un diverso approccio terapeutico. Jung introduce il concetto di inconscio collettivo e sebbene entrambi abbiano una valenza di precursori dell'arte utilizzata come terapia, quest'ultimo, attraverso le sue personali sperimentazioni con i pazienti, applica al meglio nuovi e particolari concetti nel fare **"terapia delle emozioni"**.
- 2- La **Naumburg** e la **Kramer**, seguaci e studiose sia di Freud che di Jung, sviluppano modalità differenti. La prima, procede utilizzando una metodica a mediazione artistica e verbale, più vicina alla psicomotricità, per cui, i simboli dell'inconscio sono un mezzo attraverso il quale risolvere il conflitto nell'ambito del transfert. La Kramer, partendo dalla teoria della personalità di Freud, afferma che il processo creativo ha un potenziale terapeutico, assumendo il ruolo centrale del meccanismo di difesa della sublimazione, nell'esperienza creativa.
- 3- Tra la Naumburg e la Kramer, si sviluppano diversi **approcci terapeutici** ad indirizzo umanistico, gestaltico, evolutivo, corporeo. **Negli anni quaranta**, psicologi e psichiatri praticano negli ospedali la cosiddetta **"arte psicopatologica"**.
- 4- **Kris** afferma che un artista sano e un malato di mente, nel fare arte, partono dallo stesso processo psichico: portare un'immagine interiore nel mondo esterno.

- 5- Oggi nel **Terzo Millennio**, l'arte come terapia viene introdotta con varie finalità, per cui si lavora anche con soggetti "pseudo-sani", stressati, oppure periodicamente in crisi esistenziale. Gli ambiti di applicazione attuali sono vari: orientamento psicodinamico e umanistico, bioenergetico, a mediazione corporea, area di apprendimento e sviluppo (anche con bambini più o meno portatori di deficit psicofisici), terapia sistemica e familiare. Nasce in questo senso, la figura del Counselor professionale Olistico con indirizzo arte terapeutico.
- 6- Victor Cousin: "L'Arte è la riproduzione della bellezza. Quel potere capace di riprodurla si chiama genio". Esiste un genio dentro ogni personalità?
- 7- L'arte è anti-natura, deviazione del quotidiano o della materia che vengono foggiate e formati. L'arte è l'espressione più alta dell'intenzionalità e della coscienza umana.
- 8- Il significato della parola terapeutica: insieme delle azioni e delle pratiche destinate a trattare e a guarire le malattie.
- 9- Il significato di terapia oggi: tecnica di sviluppo personale, intesa come azione psicoterapeutica non medica (senza diagnostica o riferimenti nosologici), basata su una concezione positiva della salute definita come benessere psicofisico e sociale. Tale azione non invasiva, utilizza nuovi criteri: creatività, capacità di comunicazione, sviluppo personale.
- 10- Terapeutico=trasformazione.
- 11- Il filosofo tedesco **Johann Gottlieb Fichte** dichiara: "La forza dell'immaginazione è la base di ogni arte". Lo scrittore francese **Stendhal** afferma: "La bellezza antica è inconciliabile con le passioni moderne". Il Romanticismo invoca un ritorno alla Natura in quello che ha di smisurato, di selvaggio e mutevole, di sublime e pittoresco. Il Romanticismo è una delle fonti della Psicologia moderna, e riappare ogni volta che l'artista si abbandona alla contemplazione dei propri sentimenti.
- 12- Dal 1910 gli artisti entrano in contatto con i diversi rappresentanti della Psicologia moderna, in particolare con lo psicanalista austriaco **Sigmund Freud**. Sotto la sua influenza, il poeta francese **Andrè Bretòn** ed i **Surrealisti** scoprono il potere illimitato del sogno, e i dedali

dell'inconscio. L'arte diventa per l'artista un modo per obiettivare la propria soggettività: questo processo di messa in forma si rivela terapeutico.

13- Nella filosofia del 900, si ritrova il tono enfatico e grave del **Romanticismo** di cui un buon numero di artisti condivide il gusto per la rappresentazione dell'uomo sofferente e dell'esistenza tragica. Questo scivolamento verso un **polo morboso**, che ricorre periodicamente nella storia dell'arte, trova un eco nel XX secolo con le tesi freudiane ed esistenzialistiche. **Freud insegna all'uomo che è un nevrotico**. La sua **Weltanschauung (visione del mondo)**, è intrisa di un pessimismo alla **Schopenhauer**; la parola gioia (**Freude** in tedesco) non appare nemmeno una volta nella sua opera. Quanto all'esistenzialismo, esso sostituisce la lieta ferocia dello scrittore francese **Alfred Jarry**, l'estro di **Apollinaire**, l'umorismo corrosivo dei **Dada**, la sfrontatezza del pittore francese **Marcel Duchamp** con altrettante cose tristi; la vita è cura per il filosofo tedesco **Martin Heidegger**, angoscia e nausea per il filosofo francese **Jean-Paul Sartre**, assurdità per lo scrittore **Albert Camus**, disperazione per il filosofo danese **Soren Kierkegaard!**

14- **Beuys** afferma: "Ecco lo sviluppo che è necessario dell'arte (...) in pratica, e questo significa che ogni persona attiva dovrebbe imparare anche una nuova disciplina artistica, che è quella dell'**ARTE SOCIALE**, della **SCULTURA SOCIALE**. (...) Con il termine arte sociale si intende coltivare le relazioni tra gli esseri umani: quasi come un atto di vita. (...) Secondo questa concezione di arte antropologica ogni uomo è un'artista".

15- *"Le arti terapeutiche possono essere ovviamente utilizzate anche in sinergia. Ad esempio, si può invitare i soggetti a fare un disegno lasciandosi ispirare dalla musica, o chiedere di rappresentare a livello teatrale o con la danza un certo brano poetico o musicale. Utilizzare insieme diversi registri sensoriali e comunicativi, o passare dall'uno all'altro può essere infatti molto utile per promuovere flessibilità e fluidità ed affrontare gli stessi temi da una prospettiva diversa". (Alessandra Improta).*



# Corsi on Line di Erba Sacra

## **BIBLIOTERAPIA**

*Leggere e scrivere significa prendersi cura di sé*

**Docente: Prof.ssa Manuela Racci**

### **LEZIONE 1: Che cosa è la Biblioterapia**

#### **Programma completo**

- Lezione 1:** Che cos'è la Biblioterapia, la potenza del libro
- Lezione 2:** La *cura sui* in Seneca e la lezione dei classici
- Lezione 3:** Tra la cultura del visivo e la cultura del comunicare: la lettura come tesoro interiore
- Lezione 4:** Uso esistenziale della lettura: il potere "magico" della parola che crea il mondo
- Lezione 5:** La lettura come uso terapeutico
- Lezione 6:** La parola letteraria come terapia: guarire con l'aforisma
- Lezione 7:** La terapia letteraria attraverso il narrare. Letteratura e malattia
- Lezione 8:** Teoria e pratica della scrittura come scrittura di sé
- Lezione 9:** Il potere fecondo e salvifico della lettura filosofica: esempi di "lettura guidata" di alcuni classici.
- Lezione 10:** Un libro contro tutti i malesseri: la Divina Commedia  
Bibliografia essenziale

*“Chi vive, vive la propria vita; chi legge vive anche le vite degli altri. Ma poiché una vita esiste in relazione con le altre vite, chi non legge non entra in questa relazione e dunque non vive nemmeno la propria vita. La perde. La scrittura registra il lavoro del mondo”*

(F.CAMON)



Si parla sempre più spesso di *biblioterapia*, termine che sta ad indicare l'importanza della lettura come strumento di crescita personale, di conoscenza di sé, tanto da essere usata anche a scopo terapeutico; come altri indirizzi di terapia artistica che si servono ad esempio della danza o della musica, anche la biblioterapia è oramai internazionalmente riconosciuta: essa ha tradizioni antiche, facendo parte della dietetica, cioè lo studio della dinamica delle passioni, e in effetti il suo fondamento fa leva sulla molla aristotelica della catarsi.

*"Con il termine biblioterapia - scrive la dott.ssa Rosa Mininno, psicologa e psicoterapeuta - si intende la terapia attraverso la lettura come strumento di promozione e crescita culturale, come strumento di aiuto, di acquisizione di conoscenze e promozione di consapevolezza in situazioni di disagio psicologico e sociale oltre che come tecnica psicoeducativa e cognitiva in ambito psicoterapeutico. Prescrivere un libro aiuta la persona sofferente a riflettere su di sé, a confrontarsi, a potenziare le sue capacità cognitive ed emotive sviluppando risorse ed abilità empatiche, acquisendo conoscenze ed elaborando strategie di gestione del disagio psicologico adeguate ed efficaci. La lettura e il libro diventano allora strumenti di promozione della salute e del benessere personale".*



Leggere dunque è un modo importante per prendersi cura di sé, come scriveva il grande Borges, poiché ogni libro è un universo. I libri regalano benessere, sono una finestra sul mondo e una farmacia dell'anima. Per qualsiasi disturbo, carenza, bisogno, i libri curano, confortano, nutrono. Sono amici fedeli e inseparabili, soprattutto in momenti di sconforto e di solitudine.

*“Nella lettura l'amicizia è a un tratto ricondotta alla purezza originaria. Con i libri, niente convenevoli. Passiamo la serata con questi amici, perché lo desideriamo davvero. Loro, almeno, spesso li lasciamo a malincuore”* (Marcel Proust: "Il piacere della lettura"). ).



Pablo Picasso: "Donna con libro" (1932)

*“I libri, loro, non ti abbandonano mai: tu sicuramente di tanto in tanto, magari li tradisci anche, loro invece non ti voltano mai le spalle: nel più completo silenzio e con immensa umiltà, loro ti aspettano sullo scaffale”*(Amos Oz, Una storia d'amore e di tenebra).

Lo stesso sentimento di intima familiarità che ci regala il nostro Machiavelli nella famosa lettera all'amico Francesco Vettori (1513), là dove, durante l'esilio coatto, racconta con composta amarezza le sue giornate, caratterizzate da una dolente e sofferta solitudine che sembra essere lenita solo dal conforto gratuito derivante dalla lettura degli amati classici: *“Venuta la sera, mi ritorno in casa, e in su l'uscio mi spoglio quella veste cotidiana, piena di fango e di loto, e mi metto i panni*



*reali e curiali; e rivestito condecentemente, entro nelle antique corti delli antiqui uomini, dove, da loro ricevuto amorevolmente, mi pasco di quel cibo, che solo è mio e che io nacqui per lui; dove io non mi vergogno parlare con loro e domandarli della ragione delle loro azioni; e quelli per loro umanità mi rispondono; e non sento per quattro ore di tempo alcuna noia; dimentico ogni affanno, non temo la povertà; non mi sbigottisce la morte”...*

Si tratta di un vero e proprio rito che esprime con commozione una vera etica della lettura: leggere è come aprirsi a un mondo “diverso”, con la forza dell'incanto che conduce il lettore all'estraniamento, alla dislocazione di sé...un rito così antico e così vicino alla nostra sensibilità...

Machiavelli *“legge solo in silenzio, seduto, immerso nella pagina in una luce fioca, forse quella della tremolante luce di una lucerna”...*(C.Augias, Leggere, Mondadori).

Così come suscita ancora oggi una profonda emozione la famosa lettera del 1232 ai dottori di Bologna di Federico II di Svevia, lo “stupor mundi”:

*“Per quel generale desiderio di sapere che, per natura, tutti gli uomini hanno, per quel speciale godimento che alcuni ne derivano, fin dalla nostra giovinezza*

*abbiamo sempre cercato la conoscenza, abbiamo sempre amato la bellezza e ne abbiamo sempre, instancabilmente respirato il profumo  
... quel po' di tempo che riusciamo a strappare alle occupazioni che ormai ci sono divenute familiari, non sopportiamo di trascorrerlo nell'ozio, ma lo spendiamo tutto nell'esercizio della lettura, affinché l'intelletto si rinvigorisca nell'acquisizione della scienza, senza la quale la vita dei mortali non può reggersi in maniera degna di uomini liberi, e voltiamo le pagine dei libri e dei volumi, scritti in diversi caratteri e in diverse lingue, che arricchiscono gli armadi in cui si conservano le nostre cose più preziose".*

Lasciamoci condurre dalle parole di Italo Calvino:

*"Bene, cosa aspetti? Distendi le gambe, allunga pure i piedi su un cuscino, su due cuscini, sui braccioli del divano, sugli orecchioni della poltrona, sul tavolino da té, sulla scrivania, sul pianoforte, sul mappamondo. Togliti le scarpe prima: Se vuoi tenere i piedi sollevati; se no, rimettile. Adesso non restare lì con le scarpe in una mano e il libro nell'altra.*

*Regola la luce in modo che non ti stanchi la vista. Fallo adesso, perché appena sarai sprofondato nella lettura non ci sarà più verso di smuoverti. Fa' in modo che la pagina non resti in ombra, un addensarsi di lettere nere su sfondo grigio, uniformi come un branco di topi; ma sta' attento che non le batta addosso una luce troppo forte e non si rifletta sul bianco crudele della carta rosicchiando le ombre dei caratteri come in un mezzogiorno del Sud. Cerca di prevedere ora tutto ciò che può evitarti d'interrompere la lettura" (Se una notte d'inverno un viaggiatore).*

Un rapporto d'amore vero quello con il libro, nella consapevolezza che ogni libro parla sistematicamente di noi e ogni lettura non è altro che la decifrazione di una parte diversa di noi stessi, in quanto lettori appassionati delle parole che *"si intrecciano, si rincorrono, si formano unendo quei piccoli segni convenzionali che sono le lettere e che ci restano fissi nella mente, sanno creare una realtà diversa per ogni lettore, sanno interpretare sensazioni e sentimenti non altrimenti espressi"* (M.Bettini, Con i libri, Einaudi.).

Una passione divorante, quasi, ma proprio per questo salvifica, un viatico, dunque, antico, il libro verso l'auto-aiuto a crescere e ad elevarsi in quanto uomini.



Molti forse non sanno che sempre più diffusa tra le cliniche e le strutture ospedaliere è la pratica di utilizzare i libri in terapia, poiché, se scelti in modo oculato dal medico a seconda delle singole patologie e degli specifici casi, sembrano agire in profondità più di ogni altro farmaco e "trasformano" operando il salto, il necessario "cambiamento".

*"Molti clinici - continua la dottoressa Mininno - di diverso orientamento psicoterapeutico adottano la biblioterapia come un homework, un 'compito a casa' e 'prescrivono' la lettura di un libro specifico o l'uso di moduli psicoeducazionali ai propri pazienti in grado di aiutarli nel percorso terapeutico".*

Suggestivo e confortevole pensare che ad ogni affezione dell'animo umano possa essere affiancata una lettura adatta. "Les maux par le mots" suggeriscono le scrittrici francesi J. Cahen e M.R. Lefevre.

Potremmo seguire con simpatia il vademecum approntato dal dottor Andrea Bolognesi, del cui termine *biblioterapia* vanta l'ideazione.

*"Come negare la lettura di "Madame Bovary " o "Anna Karenina" o "Casa di bambole" a donne inquiete, tormentate dal desiderio di evasione e riscatto; così "Eros e Pathos" di Carotenuto o "Frammenti di un discorso amoroso" di Barthes, nei casi in cui non si riesca a gestire una sofferenza affettiva legata a un tradimento subito o una solitudine; per le madri o i padri troppo possessivi quale medicina migliore del capitolo "I Figli" tratto dal "Profeta" di Gibran, "Il male oscuro" di Berto in casi di uomini tormentati da una nevrosi su cui aleggia lo spettro paterno; o da tematiche religiose o spirituali e allora "I fratelli Karamazov" vengono in soccorso; o da inveterata accidia da curare con "Oblomov" di Goncarov; o da disincantato cinismo, da alleviare con "L'uomo senza qualità" di Musil, o, nel caso di adolescenti afflitti da incomunicabilità totale col padre, un ottimo aiuto può essere la "Lettera al padre" di Kafka."*

Sembra che Camilleri aiuti gli ansiosi, Garcia Marquez i depressi, Dostoevskij chi mangia e beve troppo. Ma già Diderot nel 1781 scrive di voler "curare la bigotta moglie Nanette, la quale diceva di non voler neppure toccare un libro che non contenesse qualcosa che servisse a elevarla spiritualmente, sottoponendola per alcune settimane a una dieta di letteratura amena".

Così come il romanziere Proust, nel suo lucido saggio *"Sur la lecture"*, sottolinea l'aspetto curativo delle buone letture, spiegando come, a differenza della conversazione che svanisce, la lettura abbia il potere di penetrare nella psiche del lettore, scuotendolo; o Dostoevskij ne *"L'idiota"* fa dire al signor Lébedev *"ho cominciato a curarla con la lettura dell'Apocalisse"*, riferendosi agli scatti irrosi dell'irrequieta signora Nastasia Filippovna.

Dunque, aldilà, comunque, della presenza di patologie conclamate e vere malattie, è irrinunciabile credere nell'uso esistenziale della lettura. In effetti, sovente i malesseri dell'anima, i disagi emotivi ed affettivi non dipendono necessariamente da vere patologie, quanto piuttosto dal negare spazio alle proprie esigenze interiori e dal bisogno di dare un senso alla propria vita.

Leggere, allora, può veramente dilatare lo spazio interiore e aiutare a trovare un baricentro, poiché la letteratura, in generale, si rivolge soprattutto al cuore nel senso pascaliano, all'universo dei sentimenti e delle emozioni e offre uno strumento suggestivo e intenso per ormeggiare la propria interiorità e per conoscersi meglio.

In un mondo che corre vertiginosamente e che ha fatto della perifrasi "scaricare da internet" una sorta di nuovo comandamento mediatico, la lettura, attraverso il contatto fisico con la pagina, rappresenta un'ancora di salvezza alla dispersione di sé e al caos, un momento "sacro" di pausa e di riflessione, irrinunciabile per ascoltarsi, scoprire se stessi e prendersi cura del proprio sé.

*"E' possibile che la letteratura possa guarire? Sì. Le parole hanno una funzione salvifica, per chi le scrive e per chi le legge"* (M. Belpoliti) e questo perché per essere noi stessi veramente dobbiamo avere noi stessi, possederci, possedere la storia del nostro vissuto.

*"Dobbiamo ripetere noi stessi, rievocare il nostro dramma interiore, il racconto di noi stessi, quel racconto interiore di cui l'uomo ha bisogno per conservare la propria identità, il proprio sé"* (O. Sacks, "L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello") e il libro è lo strumento principe per tessere e tramare quel racconto interiore la cui continuità, il cui senso è la nostra stessa vita.

Quale miracolo avviene nel momento della lettura? Viene totalmente investita la vita interiore del soggetto! Si accende una comunicazione personale, intima, stretta con la cultura attraverso una dimensione vissuta da parte di chi legge. In effetti cosa vuol dire avere cura di se stessi? Cura sui? Significa semplicemente ascoltarsi, analizzarsi, interrogarsi secondo un processo equilibrato di strutturazione e ristrutturazione di sé e lo strumento per realizzare pienamente questo processo è la lettura intesa come immersione nel testo, estraniandosi, oggettivandosi per ricondurre a sé, in una dinamica centripeta, i contenuti del testo stesso.

E' magico il transfert che si viene a creare tra autore e lettore, una sorta di complicità carica di suggestioni e di intensità poiché l'universo semantico del libro diventa per il lettore un rifugio, uno specchio non deformante, un mondo cui attingere per articolare maggiormente la formazione del proprio sé.

Certo, come scrive Pennac *"il verbo leggere, come il verbo sognare e amare, non sopporta l'imperativo"*, quindi non è auspicabile un'imposizione che porterebbe ad una lettura come tortura, ma chi non legge non sa davvero quello che perde ed è questo che si deve cercare di comunicare e di far comprendere, perchè chi ignora il potere della lettura, non ha alcun incentivo a leggere e questa è la vera condanna...chi non legge è un masochista, sostiene Borges, poiché si priva del diritto alla felicità.

Il libro può avere veramente una funzione di guida, in qualità di "ago magnetico" che orienta la nostra ricerca esistenziale, nel tentativo di trovare una risposta alle grandi domande della vita.

I grandi libri, in particolare, hanno tale funzione terapeutica, poiché svegliano, scuotono, "costringono" all'ascolto di se stessi e mettono in viaggio il loro valore universale. Cavalcano le fredde ali del tempo, attraversando epoche, storie, culture, religioni diverse, in quanto hanno una risonanza trasversale che va a toccare nel profondo le corde interiori dell'uomo di sempre.

Forse racchiudono "l'inesauribile segreto", la "cifra ermeneutica" che squadrerà il libro dell'universo interiore che da sempre dorme dentro ogni uomo e che è specimen del suo essere un inestricabile, eterno, affascinante mistero. Si dice che il potere teme la lettura perché la lettura ha il potere della libertà..." *Chi legge si protegge, esce dal gregge, il mondo regge, detta legge*"...*Liber libertas*.. La lettura è libertà, è libertà dall'ignoranza, poiché proprio quando socraticamente ti rendi conto di non sapere, entri nel regno della sapienza, in quanto abbandoni il dogmatismo; è libertà dal bisogno poiché chi sa, sa anche, meglio degli altri, come "sbarcare il lunario"...è un potere irresistibile quello della lettura, lo sapevano bene i sofisti, filosofi greci del V secolo a.c. ...." *Parola che feri-*

*sce, parola che lenisce; parola che esalta, parola che insolentisce. Parola sincera, parola infida. Parola che anima il mondo e lega gli uomini nel dialogo. Parola ordinatrice dei mondi. Lettura come spazio in cui la parola dispiega il suo potere” (G.Soria, Il potere della lettura, in L’arte di leggere, Einaudi).*

Ma oltre a tale potere, per così dire, terreno, la lettura ne possiede un altro ben più profondo, metafisico, in quanto dischiude le porte della conoscenza verso l’Infinito, l’Assoluto e come tale “salva”: *”La lettura necessita di un suo tempo e questo è il tempo della crescita e del rinnovamento: più che di tempo libero, si tratta di tempo liberato: spesso la scuola sembra dimenticarsene, nell’affanno dei programmi da portare a compimento: Eppure una lettura, esercitata in solitudine e nel tempo necessario, il tempo della riflessione e dei ripensamenti, ha durante l’età della crescita un valore formativo assolutamente unico. Qualche cosa dei primi libri letti rimane per tutta la vita, ti marchia per sempre...Perché la lettura ha sempre aiutato l’uomo a volare, anche quando tutto intorno sembrava precipitare!” (Giuliano Soria- Presidente del Premio Grinzane Cavour).*

E’ necessario dunque riflettere sulla cosiddetta potenza del libro, cercando di comprendere da dove derivi questa sua centralità per le sorti dell’uomo e dell’intero genere umano; come diceva Heidegger, solo chi può leggere è in grado di ascoltare e vedere e soprattutto di valutare. In effetti, al centro dell’universo della comunicazione c’è il libro, ciò che insegna a leggere, a scrivere, a pensare, a ricercare, a valutare. Il libro tesse e articola tutta la storia dell’uomo e dell’intero genere umano in un rapporto dialettico ininterrotto tra chi scrive e chi legge. *Chi scrive può scrivere perché ha letto, chi legge può leggere perché qualcuno ha scritto E così chi scrive scrive anche perché si legge e chi legge legge anche perché si scrive.*

La cultura, dunque, nel suo determinarsi attraverso i suoi pensieri e i suoi diversi livelli, si rapporta alla dimensione centripeta dell’esistenza di libri-testi: la centralità del libro può essere espressa definendo la cultura e i livello di civiltà come con-testo, un contesto generale che consente la produzione di un nuovo



libro-testo e di conseguenza anche l'accrescimento generale del contesto civile e morale, umano...

Già Montaigne definiva il libro come la *meuillère munition* per il viaggio della vita, un piolo sulla scala per diventare uomo.

Ma la potenza del libro è legata anche alla suggestiva possibilità che esso offre come viatico verso l'immortalità almeno intellettuale di colui che scrive; con il libro si entra nella continuità dialogica dell'umanità.

Vartan Gregorian, direttore della Public Library di New York, afferma che *i soli posti che procurano immortalità sono le biblioteche!*

In esse si può davvero cogliere il dialogo intellettuale tra libro e lettore, fra passato e presente della cultura...*Lassù in cielo non è forse il Paradiso una immensa biblioteca?* (G.Bachelard). Era anche la speranza di Socrate.

La biblioteca, più di altri mezzi, esprime il grandioso processo dell'intercomunicazione umana, l'eterno dare e ricevere della continuità umana: il pensiero, fissato e oggettivato nella pagina scritta resta per sempre, esso va oltre lo stesso autore e diventa di altri per uno scambievole vantaggio: gli altri che sopraggiungono si avvantaggiano anche di quel pensiero e quel pensiero, proiettato al di là dell'esistenza fisica dell'autore, gli dona immortalità, sopravvivenza, *corrispondenza d'amorosi sensi*.

E' il bisogno esigenziale della memoria, senza la quale non può esserci futuro, il libro dunque è uno scambio continuo con chi ci ha preceduto ma è anche un messaggio lanciato a chi verrà, sintesi potente del passato, vestibolo del futuro. Questo perché lettura e scrittura sono inseparabili: alla fine chi legge scriverà, dapprima una sottolineatura, poi un appunto che potrà diventare una lettera, una recensione, un libro. Ogni lettore è potenzialmente uno scrittore e ogni scrittore è necessariamente un lettore: *"Ci sono nella lettura e nella scrittura un nesso profondo e una potenza espansiva e intensiva sia in verticale che in*

*orizzontale che scaturiscono dalla natura discorsiva e dialogica della cultura. Chi legge colloquia con chi ha scritto e chi scrive colloquia con chi ha già scritto e con chi leggerà.”(U.Cerroni).*

Alla luce di questa forza espansiva del libro- il leggere e lo scrivere come duplici moltiplicatore della capacità intellettuale di ognuno e della capacità conoscitiva del genere umano- si possono suggerire alcune immagini-simbolo elaborate da Cerroni, che esprimono con intensità le funzioni simboliche più significative del libro stesso:

1) **Il libro-nave:** è il filosofo Bacone che nella sua *Utopia* definisce i libri come le navi del pensiero che solcano le onde del tempo traghettando la cultura verso le future generazioni. Anche la poetessa Emily Dickinson ha cantato questa funzione traghettatrice del libro “*Non esiste vascello più veloce di un libro/per portarci in terre lontane*”.

2) **Il libro oggetto-misterioso:** Lo scrittore, come un piccione viaggiatore, porta sotto l’ala un messaggio che ignora, scrive Gesualdo Bufalino, il che significa che il libro oggettiva un messaggio che si riveste di un suo destino.”*Habent sua fata libelli*”, dicevano i Latini; il testo, una volta scritto, diventa autonomo ed esprime tutto un mondo, un significato, una logica che viaggiano da soli, al di là e oltre lo stesso autore. Il libro diviene patrimonio di tutta l’umanità, poiché una volta terminato, continua a parlare per una sorta di strutturale inquietezza, è un’opera aperta, come scrive U.Eco, non un sistema chiuso, dominato da una logica perimetrale di cui solo l’autore possiede la chiave di volta. Qui sta la radice dell’immortalità libraria.. gli uomini si fissano e oggettivano nei libri, per cui i libri rappresentano la civiltà degli uomini. Ecco perché Heinrich Heine ha detto che *là dove si danno alle fiamme i libri, si finisce per bruciare anche gli uomini*. Dove si onorano e rispettano i libri, gli uomini non saranno offesi.

3) **Il libro-ascia:** il grande Kafka ha scritto che il libro deve essere come l’ascia per spezzare il mare ghiacciato che è dentro di noi: *l’espansività del leggere-scrivere è qui vista molto efficacemente nella sua dimensione verticale-interiore di scongelamento dell’ignoranza solitaria*”(U.Cerroni). L’ascia-libro spezza i ghiacci che sempre si ricostituiscono nella nostra solitudine e impedi-

sce l'isolamento ristabilendo il contatto con il mondo.." *Wer liest nicht, der lebt nicht*" dice un noto proverbio tedesco: **chi non legge non vive.**





# Corsi on Line di Erba Sacra

## COMUNICAZIONE VIBRAZIONALE

Docente: D.ssa Susanna Garavaglia

### LEZIONE 1: Introduzione

#### Programma completo del corso

<b>LEZIONE 1:</b>	<b>INTRODUZIONE</b>
<b>LEZIONE 2:</b>	<b>L'EMPATIA</b>
<b>LEZIONE 3:</b>	<b>LA COMUNICAZIONE MULTIDIMENSIONALE</b>
<b>LEZIONE 4:</b>	<b>LO SPECCHIO</b>
<b>LEZIONE 5:</b>	<b>IL CENTRO DI COSCIENZA</b>
<b>LEZIONE 6:</b>	<b>LASCIARE ANDARE</b>
<b>LEZIONE 7:</b>	<b>UNA NUOVA COMUNICAZIONE</b>
<b>LEZIONE 8:</b>	<b>IL CENTRO DI COSCIENZA ESPANSO</b>
<b>LEZIONE 9:</b>	<b>CONDIVIDERE</b>



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione specialistica di  
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

## Un corso di comunicazione Vibrazionale on line?!?

Quando il Direttore di Erba Sacra Sebastiano Arena mi ha proposto di scrivere un corso on line di Comunicazione Vibrazionale mi sono subito detta “Non è possibile! I miei corsi di Comunicazione Vibrazionale sono tutti esperienziali! Come posso trasferire sulla carta uno sguardo, un contatto, un’esperienza provata sulla propria pelle durante un esercizio in aula? No, questa volta devo proprio dirgli di no!”

Ma poi quella mia voce interiore che sussulta di fronte ai miei “No” mi ha provocato, come sempre, mostrandomi un paradosso: se avessi detto di no ad un corso di Comunicazione Vibrazionale on line avrei incasellato il concetto di Comunicazione in un vecchio modello. E come posso accettare di rimanere ancorata a vecchi modelli, proprio io che vado raccontando a destra e a sinistra che stiamo entrando nel Mondo Nuovo come Donne e Uomini Nuovi?

Proprio mentre scrivo queste parole guardo sorridendo la mia casella di posta: in poco più di un mese ho trovato seicento amici in un notissimo social network, diffuso da un paio d’anni in tutto il mondo, nato da uno studente universitario che ha avuto la geniale idea di collegare tra loro gli iscritti alla Università di Harvard. Nel giro di due mesi questa rete si diffuse al MIT, all’Università di Boston e poi a tante altre università, alle scuole, alle grandi aziende. Una vera e propria rete sociale alla quale si accede per inviti: avevo detto di no per un po’ di volte ma poi un giorno mi sono detta “Perché no?”. Ho scritto “guardo sorridendo la mia casella di posta” perché ricordo che in nemmeno un’ora dal mio “si” iniziale il numero di miei amici in questo network era già cresciuto in modo esponenziale. Era bastato questo mio “si” per farmi raggiungere da un numero spropositato di amici che non vedevo né sentivo da tempo.

Ma cosa ha a che vedere la mia esperienza su Facebook, con un corso di Comunicazione Vibrazionale on line? Certamente molto più di quanto possa sembrare a prima vista, perché la Comunicazione non si ferma di fronte alle barriere dello Spazio e del Tempo, nemmeno quella più profonda. Agli inizi degli anni novanta il mio bisogno di comunicare e di stringere relazioni sempre più intense e vere mi aveva fatto guardare con occhio

diffidente Internet: ricordo che allora mio marito navigava con facilità e chattava nei primi diffusi mondi virtuali. Io lo osservavo con aria di superiorità e mi chiedevo come potesse stabilire dei contatti con persone che non aveva mai visto prima. Mi sembrava riduttivo, quasi un insulto al mio ossessivo desiderio di fusione con il mondo intorno a me.

Poi mi sono innamorata anche io di Internet e ho capito quanto, invece, quella tastiera e quello schermo avrebbero potuto fare miracoli: si trattava di una scommessa e oggi credo di averla vinta. Non è vero che comunicare a distanza renda meno intenso e meno profondo il contatto, se si ammette che un vero contatto nasca quando il rapporto è tra Sé e Sé e non soltanto tra due Personalità.

Forse la chiave sta proprio in questo social network, rappresentativo del Mondo Nuovo perché, a differenza di Second Life dove ci si nasconde dietro ad alter ego, Facebook ci mostra al mondo per quello che siamo. Ed inoltre crea una Rete nella quale “gli amici dei miei amici sono i miei amici”.

Ecco perché ho accettato la sfida: il mio corso di Comunicazione Vibrazionale può essere seguito e vissuto in prima persona anche on line, perché il suo obiettivo è ricordare a ciascuno di noi come comunicare ai livelli interiori profondi, in modo da riconoscere i fili sottili che ci collegano l'uno con l'altro.

### **Il team dell'Umanità e la Centesima Scimmia**

*“L'era del singolo salvatore è finita. C'è bisogno di un'azione comune, di una creazione collettiva, di un gran numero di umani, almeno il 5% che si assumano il compito di causare i cambiamenti, qui ed ora....(....)..La soluzione (il segreto, la chiave del mistero) è vedersi “una parte indissolubile” della Totalità, detta Dio, invece che “a parte” di TUTTO”* Queste parole sono tratte da “L'Uno detto Dio”, edite da Macro Edizioni e scritte da Vittorio Marchi, grande uomo che ha saputo unire nella sua ricerca Scienza e Spirito, con una travolgente capacità di coinvolgere e di raggiungere empaticamente il cuore e l'anima di chi lo legge o lo ascolta. Ho la fortuna di conoscere personalmente questa grande anima e ogni volta che lo incontro ho la sensazione di fare passi avanti nella mia evoluzione. L'ho invitato più volte ai Convegni che organizzo all'ISPA di Milano con Dede Riva e Roberta Piliego, ma è subito nata tra noi un'intesa che va al di là dell'incontro casuale o di lavoro. Un incontro

d'anime. *“La vita non è una partita da giocare a squadre contrapposte. E' un lavoro di squadra unico. La vita non è una lotta, come si suol dire, o una competizione. Bisogna “fluire” con essa, come un'onda in un OCEANO. Quelli che si considerano “testimoni” alla finestra, più che partecipanti all'evoluzione, c'impiegheranno più tempo. A livello collettivo, la velocità del processo dipenderà dal numero delle persone che sceglieranno consapevolmente la loro evoluzione, dalla rapidità con cui si uniranno e troveranno il modo di cercare insieme il loro “futuro”. E dipenderà anche da quanto tempo impiegherà tale numero a raggiungere la massa critica o coscienza di massa. Se questa Com-unionne cosciente dovesse avvenire in breve tempo, allora la massa critica potrebbe realizzarsi nel giro di qualche decennio”*

Ma che cosa è questa “Massa critica” di cui si sente parlare in continuazione?

Partiamo dalla esperienza della Centesima Scimmia, quel fenomeno osservato per la prima volta da Lyall Watson nel 1979 nell'isola giapponese di Koshima: alcuni macachi, scimmie da sempre abituate a mangiare le patate prendendole dal terreno ancora incrostate di terra e di sabbia, si misero d'un tratto a lavarle prima di portarle alla bocca, scoprendo che così erano più buone. Piano piano le altre scimmie dell'isola iniziarono ad imitarli, avendoli osservati dapprima con distacco e poi con spirito di emulazione. Quando anche una centesima scimmia si aggiunse alle prime novantanove, avendo imparato da loro a mangiare le patate solo dopo averle lavate, molte altre scimmie si comportarono allo stesso modo, non solo nella stessa isola ma anche in isole molto lontane, senza aver avuto alcun contatto diretto con il gruppo originario.

Esiste una soglia *quantitativa* minima, detta massa Critica, oltre la quale si ottiene un mutamento *qualitativo* e la centesima scimmia aveva determinato questa Massa Critica, aveva avuto il ruolo di mutare un comportamento in una intera specie.

Quando un determinato numero di pensieri entra in comunicazione grazie al Terzo strato Aurico si crea un corpus di conoscenza multidimensionale alla quale ciascuno di noi può attingere innalzando la propria vibrazione e quella dell'intera umanità. Ecco il senso della Rete Olistica che stiamo creando e nella quale ci stiamo riconoscendo oggi. Ecco perché ti sto proponendo questo corso di Comunicazione on line.

## Donne e Uomini Nuovi in un Mondo Nuovo

E' tempo di abbandonare il vecchio sistema di credenze che ci ha condotto fin qui: la dualità, basata su polarità e opposizione. Ogni polarità porta con sé il concetto di separazione ma noi non siamo separati, Siamo Tutti Uno, siamo tutti parte della Unità dalla quale nulla è separato.

Comunicare è vivere la Compassione. Ma, attenzione, non è come comunemente si crede, il termine Compassione non è sempre molto chiaro, spesso rimanda a quell'atteggiamento paternalistico da "pat pat" sulla spalla. Ma non è di questo che parlo. Compassione è quello stato dell'essere in cui il cuore percepisce l'identità di tutte le cose.

*"In tutte le creature", scrive il Dalai Lama in "Arte della Felicità", vi è il seme della perfezione. E' tuttavia necessaria la Compassione per rendere fecondo quel seme intrinseco nel nostro cuore e nella nostra mente. La Compassione può essere definita come uno stato mentale non violento, non aggressivo e non inteso a nuocere. E' un atteggiamento dell'animo basato sul desiderio che gli altri siano liberi dalla sofferenza, e si associa all'impegno, alla responsabilità e al rispetto nei confronti del prossimo".*

*"Compassione", scrive Silvia Mecca nella rivista Psicodinamica, "è la forza di guardare profondamente la natura della propria sofferenza e di quella altrui e di iniziare ad agire per cambiarla"*

Ma compassione non è solo mettersi nei panni della sofferenza altrui, compassione è gioia ed è di questo che parleremo in queste lezioni.

Viviamo in un universo di forze che interagiscono tra loro, formiamo una rete di sistemi energetici che non si possono separare. Ci sono istanti, ad esempio quando meditiamo, in cui non ci percepiamo parti separate ma avvertiamo fortemente di essere l'intero. Ed allora capiamo la Compassione, e la viviamo in ognuna delle nostre cellule, nei confronti degli altri partecipando al loro sentire, cum-patendo, sentendo ciò che essi stessi sentono; ma possiamo provare anche Compassione verso noi stessi, accettando anche le nostre Ombre come parti di noi, sacra espressione dell'intero che noi siamo. O che temevamo ma che, pure, dobbiamo accettare come parte di noi.



La Comunicazione Vibrazionale è l'utilizzo del linguaggio emozionale per accorgerci del cambiamento e del nostro passaggio vibrazionale, di questo nostro essere Uomini e Donne nuovi, in un Mondo Nuovo. Quello che voglio proporti in questo corso on line, e quello che avviene sempre durante i miei corsi esperienziali, è accompagnarti ad entrare in contatto con le tue modalità relazionali perché tu possa diventare consapevole di tue eventuali insicurezze o pregiudizi che possono rendere meno profonda e meno vera la tua comunicazione con gli altri. Perché tu possa trasformare tutto quello che ti rende anche goffo nel comunicare anche con te stesso, fino a farti credere che non sia possibile per te nessuna trasformazione, nessun cambiamento. Facendoti chiudere gli occhi di fronte al salto vibrazionale in atto in questo momento di grande opportunità individuale, sociale e planetaria.

Io vorrei che tu ti scopriassi, invece, disponibile a metterti in gioco, a cambiare punto di vista, a vedere al di là delle apparenze, a sentire emergere talenti e potenzialità, anche quelle che forse non hai ancora avuto modo di esprimere pienamente.

Io vorrei accompagnarti a cogliere l'Unità presente in ogni cosa e a sperimentare cosa avviene in te e in ogni tua relazione quando ti programmi per cercare la bellezza e la perfezione divina e riesci a vedere in ognuno la sua unità divina

Io vorrei accompagnarti ad una comunicazione a livello dell'anima, a renderti consapevole dei doni che ricevi dagli altri e di quelli che sei in grado di dare tu stesso, sperimentando sulla tua pelle e nel tuo cuore come ognuno di questi doni sia una benedizione; ed anche come gli altri siano in grado di vedere e riconoscere la tua Luce.

### **Ascolto profondo e Empatia**

Il filo conduttore di questo corso on line di Comunicazione Vibrazionale è la comprensione del senso dell'ascolto profondo e dell'empatia, in quella dimensione al di là della molteplicità, dove "io " e "tu" perdono la loro separazione e "Io sono te, tu sei me" sembra diventare la nostra natura abituale. Il contatto con alcuni istanti di coscienza pura apre ad una relazione al di là dell'ego e ad una comunicazione non più tra due Personalità ma tra un Sé ed un altro Sé. Sono attimi magici che segnano una traccia nel nostro vissuto ed

invitano a seguire questa traccia nella vita di tutti i giorni, facendo da apripista per una comunicazione nuova.

Tante sono le definizioni di Empatia e ti accompagnerò a sentire quale o quali risuonano maggiormente in te nella lezione dedicata a questo specifico argomento.

Se hai la tendenza a partecipare alle gioie e ai dolori di chi ti sta accanto, se riesci ad esprimere con facilità quello che ti si agita dentro, se riesci a percepire lo stato d'animo di chi è con te, se ti commuovi davanti alla sofferenza degli altri, se sei in grado di metterti "nei panni" degli altri, se ti senti spinto a fare qualcosa per aiutare una persona in difficoltà, allora sai cosa voglia dire essere empatico.

Il termine "**empatia**" deriva dall'inglese "empathy", a sua volta derivato dal tedesco Einfühlung, termine che in origine faceva riferimento al processo che avviene quando si è di fronte a qualcosa di bello, nell'arte o nella natura. La persona proietta se stessa nell'oggetto che sta contemplando e che percepisce come bello. Titchener agli inizi del '900 definì "empatia" il processo di umanizzazione degli oggetti inanimati, ma questo termine venne successivamente esteso agli esseri umani.

Chissà quante volte ti sei focalizzato sul mondo interiore di chi ti era accanto, intuendo quello che stava avvenendo ai suoi livelli interiori più profondi, percependo quello che realmente provava, anche se esternamente cercava di mandare segnali del tutto diversi. Si stava camuffando. Se sai creare quel contatto emotivo diretto con chi è con te e ti sai sintonizzare con lui, riesci anche a cogliere e a accogliere il suo punto di vista, anche se è diverso dal tuo. Empatia è Non Giudizio, ma spontaneità di condivisione. Prestando attenzione in modo nuovo alle tue sensazioni e a quelle di chi ti è di fronte, scopri che non sono né buone né cattive ma, semplicemente, "sono" e ti accompagnano al di là dello Spazio e del Tempo, in quella dimensione dove passato, presente e futuro si incontrano.

Per questo motivo una relazione empatica è una relazione che trasforma. Chissà quante volte ti sei abbandonato con fiducia ad una relazione di questo tipo, o chissà quante volte avresti voluto farlo!

Con questo corso on line di Comunicazione Vibrazionale impariamo insieme come fare spazio dentro di te e a entrare in quel silenzio fondamentale per capire te stesso ma anche l'altro, sintonizzandovi sui vostri canali comuni senza bloccarvi di fronte a muri di parole che spesso diventano fortezze che separano l'uno dall'altro. Impariamo ad accorgerci di non essere solo questo corpo fisico, accenneremo ai corpi sottili, ai colori del nostro spirito, ti spiegherò come schermarti da quello che non vuoi lasciare entrare ma anche come aprirti per accogliere la luce del mondo in te.

## **Perché seguire un corso come questo?**

**Perché lo stai leggendo, e questo è già un buon motivo.**

Il Mondo Nuovo si muove seguendo nuove piste, tra cui, ad esempio, quella della Intuizione e quella delle Coincidenze Significative. Il verbo "intuire" ha una radice greca interessante, en theos, entrare nel dio, in quella parte divina che è in te, che tu sei. Ma anche una radice latina dal verbo "interi", formato da "In", dentro, e "tueri, "guardare". Guardare dentro, allora e contattare la nostra parte divina, la nostra parte di luce, quella che sa perché siamo qui e che cosa ci serve per stare bene. Stiamo imparando a seguire la nostra Intuizione per scegliere e non più soltanto la nostra mente che analizza, confronta, collega ma spesso, troppo spesso, ci porta lontani da noi stessi e ci relega in spazi fuori di noi. Nel nostro Personaggio, nella nostra maschera, nel nostro ruolo.

Quanto alle Coincidenze Significative, riporto qui per te una intervista che ho fatto a James Redfield a Milano. Forse dopo averla letta avrai qualche illuminazione improvvisa. Al tavolo della Conferenza Stampa, seduta di fronte a lui lo guardo mentre legge con attenzione il "Manifesto Progetto Creatività. Via Femminile alla Trasformazione": dopo aver tenuto un seminario all'Hotel Michelangelo, James Redfield ha l'aria stanca ma non delude chi vuole ancora approfittare della sua presenza a Milano. L'autore che con la sua "Profezia di Celestino" ha ribaltato la visione del mondo, è pronto a rispondere ad altre domande, ma vuole mettere anche lui una firma al Manifesto. "*Where must I sign?*", mi chiede e poi, sulla copia del Manifesto che è ora all'ISPA come un piacevole dono, scrive

*“When the heart is open Creativity flows. I love this Project. Quando il cuore é aperto la Creatività fluisce. Io amo questo Progetto. James Redfield”*

Affiancato dalla moglie Salle ha ripercorso con un numeroso pubblico le tappe della sua Profezia, sottolineandone quei passaggi che ormai sono penetrati nel nostro sentire grazie al notevole successo di quel libro cui, in questi anni, tutti gli autori di ricerca interiore si sono ispirati.

E pensare che ha dovuto stampare questo bestseller a sue spese; ben trenta case editrici l'hanno rifiutato dicendo che i tempi non erano maturi. E' stata la moglie Salle a girare per gli Stati Uniti dando in deposito ad ogni librario 15 copie della Profezia autoprodotta e regalandone ad ognuno una copia autografata con la preghiera di leggerla prima di venderla. E' stato un passaparola incredibile che, in quattro mesi, ha portato alla vendita di centomila copie.

*“Sono felice quando i lettori mi scrivono “Caro James, la profezia mi piace perché è quasi come se questo libro l'avessi scritto io”*

Con queste semplici parole Redfield inizia a parlare del risveglio che sta avvenendo in tutto il mondo in cui, aggiunge, *“Incontriamo persone di tutte le culture..con occhi lucenti.. energie più alte.. un'esperienza luminosa. L'Italia è uno dei nostri posti preferiti. Veniamo per ringiovanirci”*

E incomincia a parlare di questi nostri tempi che lui definisce *“Il punto principale della evoluzione storica”*. Mi colpisce quando parla di queste nostre generazioni e chiama tutti noi *“I Bambini del destino”* Gli chiedo di spiegarmi bene questa affascinante definizione.

*“Tutte le generazioni nuove sono bambini del destino. E' il processo della evoluzione. Con questa generazione e con quella futura noi ci muoviamo verso una coscienza che ci fa vivere una spiritualità più profonda che ci porta finalmente nella coscienza. Il processo della storia è sempre avvenuto nell'inconscio, ora invece, solo ora, per la prima volta lo portiamo a livello conscio. Per questo siamo bambini, perché con noi inizia una nuova fase. Ci stiamo aprendo ad un nuovo modo di vivere, stiamo imparando ad integrare la coscienza nella vita quotidiana. Ma non siamo soli in questa coscienza. Ci vuole solo ancora un piccolo numero di persone che lavorano così per raggiungere un numero più grande e sarà più facile, allora, per tutti innalzarsi ad un livello di coscienza più alto.”*

Ora è per noi quotidiano parlare di Coincidenze. Anni fa, prima dell'uscita della Profezia di Celestino era un argomento limitato a chi aveva letto o studiato Jung, ma poi a macchia

d'olio questo concetto è entrato nel linguaggio comune perché il romanzo di Redfield l'ha reso alla portata di tutti. Ma è bello sentirlo ripetere dalla sua viva voce:

*“La **Prima Illuminazione** è la percezione delle Coincidenze Significative. Alcune sono solo affermazioni che siamo sulla strada giusta e le chiamo Sincronicità di Affermazione. Quando arriva la prima dobbiamo stare molto attenti perché se ne presenteranno altre. Ad esempio quando vogliamo cambiare lavoro, alla radio, nei cartelloni pubblicitari, in televisione sentiamo sempre parlare del nuovo lavoro che vorremmo fare. E poi può arrivare un evento che ci cambia la vita e che non solo afferma ma anche ci apre una porta. Quando ad esempio a un tratto arriva l'opportunità di fare concretamente quel cambiamento”*

Le parole di Redfield mi fanno riflettere: vero insegnamento di questa Illuminazione non è lasciare che le coincidenze accadano ma esplorare sempre più profondamente per vedere se c'è veramente l'opportunità concreta per cambiare ad ogni istante la nostra vita. Perché siamo fatti per trasformarci in continuazione e ora è tempo di seguire il nostro Timone Interiore

*“Prima di uscire di casa ogni mattina affermiamo che queste Sincronicità Magiche devono succedere. Diamoci ogni mattina la Intenzione di avere la percezione del nostro Destino personale, di quel percorso unico che possiamo solo individuare esplorando la Sincronicità nella nostra vita”*

Ma cosa è questo risveglio che tutti percepiamo in noi e intorno a noi?

Redfield, riassumendo la **Seconda Illuminazione**, ora parla di una nuova e più completa visione del mondo rispetto a quella legata alla sola sopravvivenza fisica e al desiderio di agiatezza. Quello era il vecchio Mondo, un passo importante nello sviluppo umano, ma non più attuale. Ora risvegliati alla esplorazione delle coincidenze siamo pronti a scoprire il vero scopo della nostra esistenza e la vera natura del nostro universo. *“Non si tratta di rinunciare totalmente a ciò che è materiale- spiega Redfield- ma di incorporare in noi un modo più intuitivo e spirituale di vivere”*

Non so se la traduzione giusta fosse “incorporare” ma l'ho volutamente lasciato perché mi piace: rende bene l'idea del compito di questi tempi, portare il Cielo in terra, inCorporare lo Spirito.

E la **Terza Illuminazione** ci racconta come noi crediamo che il mondo sia materiale e come invece in realtà sia spirituale

*“I fisici ci hanno insegnato che tutto quello che vediamo è energia e che la energia ha una vibrazione e che il mondo è un disegno di Energia in cui camminiamo. Noi siamo energia e la Energia è tutta intorno a noi. Se volete vedere l'aura potete darvi questa intenzione e stare con chi già la vede. E' contagiosa. Questa percezione è abilità naturale del nostro cervello. Quando ci muoviamo dalla coscienza materiale a quella spirituale inizieremo tutti a vederla, ma per ora accontentiamoci di sentirla. Siamo esseri spirituali, stiamo imparando a vivere spiritualmente nel mondo. La chiave per sentire e vivere l'Energia del mondo è essere aperti alla sensazione di queste energie. Se ce lo ricordiamo ogni giorno noteremo che sentiremo più energia arrivare dalla nostra interiorità, ad esempio attraverso la meditazione; ma impareremo anche a sentire l'energia che scorre tra gli altri e noi “*

Spesso ci allontaniamo dalla energia della Fonte e per questo ci sentiamo deboli ed insicuri. Ed allora manipoliamo gli altri e li costringiamo a concederci attenzione per avere la loro energia.

La **Quarta Illuminazione** tratta appunto questa continua e malsana competizione per l'energia.

*“A volte l'Energia arriva, altre volte ce la portano via- continua Redfield- E lo facciamo anche noi.*

*Ognuno di noi ha imparato nell'infanzia un suo modo per manipolare gli altri e farci dare loro energia. Non dobbiamo condannarci per questo, è una condizione umana che ora tutti stiamo cercando di trasformare ed elevare. Un punto chiave nella evoluzione personale è capire quale è il nostro modo di portare via l'energia agli altri. C'è chi lo fa in modo più passivo, atteggiandosi a Vittima. Pensiamo a tutti gli “Oh, povera me!”. Oppure “Ho aspettato la tua telefonata ieri e non hai chiamato”: questo è cercare energia di pietà. Chi fa così non vuole aiuto, vuole solo essere ascoltato. E' l'Energia dell'Essere Ascoltato. Un altro modo passivo è adottare la Strategia dello Sconcentrato e questa la utilizzano spesso in modo efficace gli uomini. Non vi è mai capitato di parlare con un distratto che non da' mai una risposta precisa?. Se gli chiedete, ad esempio, cosa ha fatto il giorno prima, lui vi risponde vagamente “Così, sono stato in giro..” Proprio perché la persona distratta è vaga, continuate a porre domande cedendole così gran parte della nostra*

*energia. Poi c'è un modo più aggressivo, la Strategia dell'Interrogatorio. Quando si parla con un Interrogatore d'un tratto ci si sente criticati, come se fossimo monitorati. E ci troviamo a dover stare attenti a quello che diciamo o facciamo. Spesso la usano i genitori con i figli: è un modo per sentirsi meglio perché l'energia del figlio va verso di loro. E non si sentono abbandonati da lui. E poi c'è l'Intimidatore: è una persona che spaventa per avere la nostra energia. Questi quattro metodi derivano da una stessa causa: l'insicurezza che in realtà si traveste da insufficienza di energia. Se possiamo manipolare ci sentiamo più carichi e più forti."*

Cosa possiamo fare se ci sentiamo manipolati? James Redfield consiglia di elevarci al di sopra di questo gioco e dire alla persona che ci manipola come ci sentiamo alla sua presenza, ma anche chiedere come si sente lei con noi. Ma dobbiamo essere aperti alla loro risposta. La onestà coraggiosa è la cosa migliore che possiamo fare per l'altro ed è fondamentale per la evoluzione dell'umanità.

E visto che vivere in questo modo e in questo mondo ci porta spesso a perdere energia, è importante imparare ad acquisirla dall'interno, dalla Sorgente Divina che vive dentro di noi e in tutto il mondo. Ecco la **Quinta Illuminazione**, questa capacità di connetterci con l'energia divina.

*"Noi oggi stiamo imparando ad avere o una relazione personale con il Divino, perché ci siamo spostati da una intellettualizzazione ad una naturalizzazione dell'esperienza. I mistici descrivono questa connessione come una sensazione fisica di leggerezza. Anche noi quando meditiamo e ci connettiamo alla Fonte o quando facciamo esercizi fisici avvertiamo l'energia che scorre in noi e ci sentiamo leggeri. In America poi diventiamo pazzi per gli esercizi fisici! E' come se volessimo toccare questa Energia, questa leggerezza dell'Essere. E allora vi dico: ballate, fate esercizi, camminate*

*Questa sensazione di leggerezza e di connessione è amore che viene da dentro, l'amore per una dimensione più elevata. L'amore è l'emozione più alta ed è importante che noi, pionieri della spinta evolutiva, siamo allenati a tornare all'amore. Questo ci porta euforia ed è una benedizione, perché da' comunque sicurezza, qualunque cosa stia succedendo intorno a noi.*

Grazie a questa costante connessione riusciamo a sviluppare sempre più l'Intuizione, e per Redfield le intuizioni sono *“pensieri che ci guidano perché le nostre vite scorrano in modo più facile*

*Lasciamoci guidare dalla Intuizione perché questa apertura mistica possa avvenire nella nostra vita sempre più spesso, fino a trasformarsi in un canale di Energia. Ma ci vuole pratica. L'Energia Divina che sentiamo in noi è sempre di più mentre il Genio Spirituale emerge in noi.*

*E' quella che chiamo la Energia Primaria di Sicurezza. Ci libera. Ci permette di allinearci alla nostra Missione, comprenderla e viverla senza essere incastrati nei giochi degli altri.*

E proprio in questi tempi di continue trasformazioni è fondamentale per Redfield gestire il cambiamento attraverso la Guida Intuitiva. Se ci arriva una intuizione non lasciamola cadere ma, anzi, impariamo a chiederci perché quel pensiero sia arrivato proprio in quel momento.

*“Nel mondo materiale le idee arrivavano da noi e cercavamo di strutturare in maniera logica. Ora è il tempo dell'Intuizione. Quando pensiamo a un vecchio amico chiediamoci “perché ho pensato a lui adesso?” Dobbiamo rimanere in sintonia con il mondo intuitivo per muoverci nello spazio dell'anima.*

**La Sesta Illuminazione** ci porta a scoprire il sentiero evolutivo della nostra vita e la nostra missione spirituale, perché solo questa consapevolezza ci dà la gioia più grande, ci dona la nostra benedizione. La comprensione di questa Missione non è mai completa ma si evolve sempre attraverso la nostra vita. Non dobbiamo confonderla, dice Redfield, con la nostra occupazione: non è, ad esempio, essere elettricista ma caso mai incrementare un modo più umano di dare la luce al mondo. Non importa quale sia il lavoro che facciamo, qualunque esso sia noi lo possiamo sempre usare per perseguire la nostra Missione.

*“La Missione è una verità che raccontiamo e che diventa sempre più chiara mentre la vita scorre. Noi siamo qui a portare una verità al mondo ed è importante che raccontiamo la nostra verità ad ogni persona che incrociamo in modo sincronico. Non c'è una verità più grande o più piccola, ma ognuno ha una verità da raccontare ad ogni persona che incrocia per caso. Nel servire la nostra verità dobbiamo avere coraggio e ricordiamoci che*



*abbiamo una verità per ogni persona che incontriamo e che lei ha una verità per noi. Questa è una delle scoperte più importanti nella storia.”*

Ma come possiamo comprendere quale sia la nostra verità? Ancora una volta è la Sincronicità a darci una mano, i messaggi che riceviamo dalle persone con cui parliamo, tutto è importante per lo sviluppo della nostra individualità e per la comprensione della verità che abbiamo da raccontare.

*“Il primo indizio di verità lo si raggiunge mettendosi in contatto con il primo ricordo nella nostra infanzia e chiedendoci: cosa volevamo cambiare nel mondo già allora? E poi perché ho avuto le amicizie che ho avuto? Perché mi piacevano alcuni insegnanti e altri no? Perché ho scelto quell’educazione, quegli amici, quelle persone? Come ho avuto il mio primo lavoro? Perché svolgo questo lavoro ora? Siete esattamente dove dovete essere. Non vuole dire che dovete restare lì a lungo. Guardate il film della vostra vita, domandatevi: per cosa mi stavo preparando?*

*Se non raccontate la vostra verità c’è una verità che manca nel mondo.”*

Le prime sei Illuminazioni sono quelle della Preparazione, le altre sono le Illuminazioni della Trasmissione, quelle cioè che ci aiutano ad offrire la verità agli altri.

La **Settima Illuminazione** ci aiuta a capire come raccontare e a chi la nostra verità: ci vengono date intuitivamente le parole per esprimere questa verità in modo che gli altri possano comprendere.

Ecco un consiglio di James Redfield:

*Prima di uscire la mattina ripetete dal cuore “Affermiamo con l’Intenzione che crea il Campo di preghiera che porta Sincronicità che porterà risoluzione”*

*Se teniamo in mente la nostra Verità e le nostre domande personali possiamo ricevere risposte nella forma di opportunità sincroniche. Spesso dobbiamo ascoltare per ricevere le intuizioni ed essere guidati nel posto giusto dove può accadere una sincronicità. Se impariamo ad esplorare la sincronicità e una porta si apre, si scopre la soluzione. Chissà quante volte lo abbiamo fatto in modo inconscio, ma ora è tempo di rendere conscio questo processo, così la vita può crescere in maniera ispirativi.”*

L'**Ottava Illuminazione** è quella che Redfield chiama Etica Interpersonale, quell'aiuto che possiamo dare agli altri perché raggiungano uno stato di saggezza ed abbiano maggiori possibilità di recepire un messaggio sincronico.

La regola d'oro è agire con gli altri come vorremmo che agissero con noi. Se aspettiamo che cambino loro non succede nulla, anzi si crea una spirale che diventa sempre più oscura.

*“In ogni situazione in cui interagiamo con gli altri dobbiamo compiere un processo di Innalzamento dell'altra persona ed è su questo processo che si basa l'etica di amare i nostri nemici. Quando interagiamo con altre persone e parliamo al loro essere spirituale, quella parte della loro anima capace di aprirsi al divino si innalza a una consapevolezza spirituale piena..*

*Se andate al ristorante e il cameriere è di mal umore cercate di parlare con la sua natura più alta, esprimendo l'intenzione di parlare con quella parte dell'anima che può essere guarita.*

*Non preoccupatevi di vincere, di difendervi: se rimanete aperti alla energia del Divino in voi avete tutta la sicurezza dentro di voi.*

*La chiave per l'etica Interpersonale è essere sicuri di se stessi attraverso l'Energia del Divino, così da poterla donare agli altri.”*

Come sarebbe il mondo se tutti facessero così? Cosa succederebbe se tutti lo facessero domani in tutto il mondo? Il mondo cambierebbe in una notte.

*“Zil nostro futuro é diventare energia pura. Questa è la **Nona Illuminazione**, la trasformazione dei nostri corpi in forme spirituali nell'unione con la vita dell'aldilà, ponendo così fine al ciclo di nascita e morte. Siamo esseri spirituali. Ripetiamo più volte questa affermazione che permette di portare più energia nei nostri corpi. Più ne abbiamo, più lentamente invecchiamo. Se tutta l'Umanità arriva a questa consapevolezza, il ciclo Nascita/Morte si fermerà”*

Redfield ci assicura che quando abbracciamo le prime Nove Illuminazioni, favoriamo la comparsa della Decima, quella che crea una prospettiva più ampia, un punto di vista più elevato, contattando la nostra vera natura di esseri spirituali. *“Quando lasciamo il mondo materiale, accogliamo il fatto che ci sia vita dopo la morte. Lo tratto nel libro “La decima*

*“Illuminazione”, dove si comprende la visione più grande della storia dell’uomo. Il processo di morte diventa sempre più una transizione tra una dimensione e l’altra e tutti potremo fare questa transizione in maniera conscia: ci verrà insegnato come fare. Il problema non è la morte ma la paura della morte che fa sì che questo processo si allunghi. Se neghiamo la morte neghiamo la vita. Dobbiamo renderci conto che noi arriviamo da lì e ci ritorniamo là. E arriviamo qui con un progetto ideale. Il regno degli angeli ci aiuterà in questo mondo”*

**L’Undicesima Illuminazione** è la più recente, e tratta il potere della Intenzione. Conosciamo molto bene oramai il potere della mente e sappiamo che nel mondo si manifesta quello che desideriamo. E’ importante per questo distinguere gli obiettivi dell’ego da quelli del Sé, trovare un equilibrio tra essi e lasciarsi guidare verso il successo nella nostra vita. Possiamo creare cose talmente grandi e talmente in fretta!

*“L’undicesima è l’illuminazione della creazione e include la creazione dei Gruppi di Preghiera.*

*Una preghiera affermativa è più forte di una negativa e noi in ogni istante possiamo chiedere per ottenere. Se più persone pregano per una visione comune, questa preghiera diventa più forte.*

*Se la preghiera più forte è una affermazione, ogni affermazione è una preghiera.*

*Noi affermiamo delle cose su di noi e sugli altri che non ammetteremmo mai, ad esempio che noi non siamo o che loro non sono intelligenti, che la vita è difficile e così via.. Questa è una preghiera. E che gli altri non sono esseri umani, che non hanno anima, che sono dei mostri o che commettono omicidi. Dobbiamo imparare a educare i nostri pensieri.. Questa è vera redenzione per tutti.*

*Quante volte ci ritroviamo a negare l’umanità degli altri, a ritenere che quella sia la peggiore persona possibile. Quando ad esempio diciamo a qualcuno “Sei un pazzo!”, o “Non sai guidare!” Stiamo pregando per la cosa sbagliata. Noi invece vogliamo che possa guidare con il suo essere più elevato.”*

**Perché una comunicazione intensa e profonda può aiutare te stesso e tutte le persone con cui entri in contatto a ri-cor-dare la propria parte di luce.**

Mentre scrivo queste parole continuo a ricevere messaggi da quel social network di cui ti parlavo all’inizio di questa lezione. Il numero di amici è magicamente aumentato ma,

soprattutto, mi stanno ritrovando persone che non vedevo da molti anni. Ed io ne sto ritrovando altrettante. Tra gli altri mi ha ripescato un mio vecchio allievo di una ventina di anni fa, quando ancora facevo la prof. Mi ha scritto chiamandomi prof ed io non mi sono riconosciuta, e glielo ho detto. Ma sai lui cosa mi ha risposto? Mi continuerà a chiamare così, perché *“ lei rimane la PROF con tutte le lettere maiuscole, quella che ti apre gli occhi e ti fa riflettere al di là di quel cavolo di libri che ci faceva leggere”*. E' stata la cosa più bella che mi potesse dire e io gli ho risposto che questa era l'unica ragione per cui io per anni ho continuato ad insegnare a scuola. Ma, ora che ci penso, questa è anche l'unica ragione per cui continuo ora a tenere corsi in aula, nel web e a scrivere libri. Aiutare ad aprire gli occhi e a guardare se stessi, gli altri e il mondo come se fosse la prima volta. Per questo ho detto di sì a Sebastiano Arena per un corso così. E spero che tu sia dei nostri. Ah, dimenticavo.. in questo corso non parleremo delle Illuminazioni di Celestino ma di te!



# Corsi on Line di Erba Sacra

## CRESCITA PERSONALE

**Docente: Prof. Antonio Sbisà**

### Lezione 1: La crescita personale

#### **Programma completo del corso**

- Lezione 1: La crescita personale
- Lezione 2: Il viaggio da innamorati e da pionieri
- Lezione 3: Lo sviluppo delle potenzialità e le esperienze metanormali e mistiche
- Lezione 4: Ricordarsi di se stessi
- Lezione 5: La volontà, i nostri 'io' e il centro di autoscienza
- Lezione 6: Il tuo pensiero crea la tua realtà
- Lezione 7: La pratica della creazione intenzionale
- Lezione 8: L'amore, la bellezza e il piacere
- Lezione 9: La sessualità felice
- Lezione 10: La crescita infinita
- Lezione 11: La nuova era e il 2012
- Lezione 12: Innamorarsi di Dio



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione di base di  
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

# INDICE

## **Lezione 1: La crescita personale**

*In questa lezione valutiamo gli obiettivi del viaggio della crescita.*

La crescita come realizzazione delle potenzialità umane e come creatività. La coltivazione delle capacità del volere, del pensare e del sentire nella formazione olistica. Le motivazioni dell'entusiasmo, della gioia e delle aspirazioni ideali. Come uscire dai malesseri, dalle limitazioni e dalle paure. Ritrovare la fiducia in se stessi, le emozioni dell'incanto e della meraviglia e liberare la coscienza. La crescita come autoformazione, come allenamento, come avventura-piacere, come iniziazione.

## **Lezione 2: Il viaggio da innamorati e da pionieri**

*In questa lezione ci prepariamo, decidiamo cosa mettere nelle valige ed iniziamo il viaggio.*

Come progettare e realizzare il viaggio della crescita. Che cosa ci dà entusiasmo e piacere? Il gusto dell'innamoramento della vita, il fascino del mistero e dell'avventura. Praticare delle tecniche per esplorare l'inconscio. Coltivare l'energia personale. Scegliere gli obiettivi e gli ideali. Seguire il nostro spirito e abbandonare le programmazioni sociali. Il processo dell'attrazione: attiriamo dall'universo l'essenza di ciò che stiamo pensando e sentendo. Creare la propria realtà attraverso il controllo dei pensieri e delle emozioni.

## **Lezione 3: Lo sviluppo delle potenzialità e le esperienze metanormali e mistiche**

*In questa lezione scegliamo le pratiche olistiche e ci colleghiamo con la fonte divina.*

La descrizione delle capacità normali e straordinarie che possono essere coltivate e possono creare una nuova vita per l'umanità. La pratica integrale della trasformazione: perché e come armonizzare lo yoga, le arti marziali, la meditazione, con l'immaginazione, l'autoriflessione, la creatività. La comunione con una presenza, un potere, una divinità trascendente, aiuta ad avere una identità che va oltre al comune senso dell'io

## **Lezione 4: Ricordarsi di se stessi**

*In questa lezione iniziamo la pratica fondamentale di base*

L'inizio effettivo della crescita si realizza coltivando l'osservazione ed il ricordo di se stessi. Come affrontare gli attacchi del superego. Dissolvere le identificazioni. I centri energetici. La presenza a se stessi attraverso la respirazione. Le pratiche per vivere il corpo come il tempio dello spirito, del piacere e dell'amore.

## **Lezione 5: La volontà, i nostri 'io' e il centro di autocoscienza**

*In questa lezione forgiamo il carattere, la volontà e la centratura della nostra persona.*

La passione della volontà: comandare a sé stessi. Addestrare la volontà. Scopi vicini e lontani. L'identità personale: siamo fatti di molti 'io', di diverse subpersonalità. Come procedere all'unificazione del nostro io e alla costruzione di un saldo centro di autocoscienza. Il superamento di sé stessi come sfida e come espansione di coscienza. Aprirsi senza perdersi: la felicità eroica.

## **Lezione 6: Il tuo pensiero crea la tua realtà**

*In questa lezione comprendiamo e sperimentiamo come il pensiero crea e prendiamo consapevolezza delle nostre credenze e convinzioni e della possibilità di trasformarle.*

Perché e come ciascun pensiero produce un risultato. I contenuti dei nostri pensieri abituali tendono a tradursi nella realtà esterna. L'immaginazione e le convinzioni. La suggestione. Il compito del Sé interiore e la funzione dell'ego. La lista personale dei talenti. La lista personale

delle convinzioni. I pensieri limitanti. Siamo un Sé illimitato. Agire nel momento presente come punto di forza per realizzare i pensieri scelti e per realizzare le nostre potenzialità.

### **Lezione 7: La pratica della creazione intenzionale**

*In questa lezione realizziamo il nostro programma scelto di creazione intenzionale della nostra realtà partendo dai nuovi pensieri e desideri.*

I pensieri e le emozioni desiderate devono essere vissute e rappresentate come se già esistessero. Se si vive il desiderio, si realizza il desiderio. Se si pensa e si sente la mancanza, si perpetua la mancanza. Fidarsi della guida interiore. Diventare creatori intenzionali felici. 'Chiedete e vi sarà dato'. 'Chiedete tramite l'attenzione, tramite le esigenze che manifestate, chiedete con i vostri desideri; è sempre chiedere, sia che vogliate che *accada* sia che chiediate che *non accada*'. Essere proiettati nel futuro, provare un senso di attesa piena di desiderio e ottimismo, senza avvertire impazienza, dubbio o indegnità.

### **Lezione 8: L'amore, la bellezza e il piacere**

*In questa lezione ci dedichiamo alla coltivazione del sentire, scegliendo l'amore-coscienza, esplorando le vie della bellezza e del piacere.*

L'amore come stimolo per ampliare la coscienza. L'amore che trattiene e possiede e l'amore che ispira ed eleva. L'amore centrato e l'amore periferico. L'affermazione individuale e l'amore per se: 'Per amare un altro dovete prima amare voi stessi. Accettandovi ed essendo gioiosamente voi stessi, esplicherete le vostre capacità, e la vostra sola presenza renderà felici gli altri'. La bellezza come manifestazione del divino. La pratica della bellezza: il piacere, l'intensità, la frequenza degli dei. Il sentiero dei piaceri e dei desideri.

### **Lezione 9: La sessualità felice**

*In questa lezione contempliamo e realizziamo il mistero, il fascino ed il potere di una sessualità consapevole e felice.*

La sessualità come sviluppo dell'ebbrezza amorosa e come sperimentazione di stati superiori di coscienza. Il potere della sessualità: elevarsi al divino ed alle stelle. Il libertinaggio delle libere voluttà gioiose: la leggerezza amorosa. Lo spirito del sesso. L'erotismo eroico. Inoltriamoci nella pratica della sessualità felice: l'intimità, l'abbandono, il contatto, la compenetrazione. La sessualità consapevole: le vie dell'orgasmo e dell'estasi. La spiritualità e la sessualità nel tantrismo.

### **Lezione 10: La crescita infinita**

*In questa lezione allarghiamo l'orizzonte interdimensionale delle nostre possibilità e capacità.*

L'evoluzione personale supera i limiti del tempo e dello spazio: il karma, la vita dopo la morte, la reincarnazione, le vite parallele e probabili. Siamo immersi nella nostra anima. I sensi interiori e le capacità straordinarie. Costruire dall'interno: l'interiorità interdimensionale. I progetti di formazione e di realtà nella vita infinita.

### **Lezione 11: La nuova era**

*In questa lezione comprendiamo l'orizzonte storico ed ideale della nuova era e ci accingiamo ad assumerci le responsabilità-possibilità finora preparate.*

Una nuova civiltà. Le profezie di Celestino. L'espansione della coscienza e la sopravvivenza della specie. Il risveglio spirituale. L'accelerazione di energia cosmica. La vita multidimensionale. Aprire i chakra. Le opportunità per sviluppare le potenzialità sembrano illimitate. Gestire la propria energia. La presenza extraterrestre. Liberarsi dalle paure e dal vittimismo. Accettare la responsabilità. La scelta probabile.

## **Lezione 12: Innamorarsi di Dio**

*In questa lezione la pratica della celebrazione, dei riti e dell'immaginazione creativa ci fa gustare ed approfondire la beatitudine della realtà divina.*

Vivere come se tutto il mondo fosse già il paradiso o il nirvana, come se tutti gli esseri fossero divini, come se convivessimo con gli esseri divini, sia creati dalla nostra mente, sia provenienti dal mistero divino. L'atteggiamento devozionale nella meditazione e nella preghiera. I principi fondamentali della meditazione. L'esperienza della meraviglia. La meditazione tantrica come visualizzazione creativa. L'azione reciproca del corpo, della voce e della mente. Vivere con gli esseri divini: lo Yidam, Le Dakini. I frutti della pratica tantrica. L'innamoramento del divino.



# Lezione 1

## La crescita personale

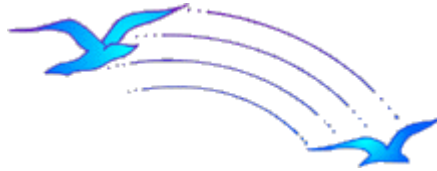


*Ogni giorno massacrriamo i nostri impulsi più belli. ...ci mancava la fede per credere nelle nostre capacità, nel nostro criterio di verità e di bellezza. ...Siamo tutti colpevoli di un grande delitto, il delitto di non vivere appieno la vita; ma siamo anche, tutti, potenzialmente liberi. Possiamo smettere di pensare a ciò che non siamo riusciti a compiere e fare tutto ciò che è in nostro potere. Che cosa possano essere i poteri esistenti in noi, nessuno ha realmente osato immaginarlo. Che siano infiniti ce ne renderemo conto il giorno in cui ammetteremo con noi stessi che l'immaginazione è tutto. L'immaginazione è la voce dell'audacia. Se esiste qualcosa di divino in Dio, si tratta di questo. Egli ha osato immaginare ogni cosa. (H. Miller)<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> H. Miller, *Sexus*, Milano, Mondadori, 1992, p. 34.



*Indice*

- 1 – La mappa delle idee fondamentali*  
*2 - Prologo intervista: che cosa è la crescita personale? 3 - Alienati, repressi e contenti*  
*4 - Perché avere fiducia in se stessi? L'autostima e l'evoluzione personale*  
*5 - La conferma interiore 6 – L'intenzione ed il coinvolgimento*  
*7 - Come confrontarsi con gli umori e gli stati d'animo della nostra vita quotidiana?*  
*8 - Come uscire dalle situazioni di malessere e come avviarci*  
*verso una concreta possibile felicità*  
*9 - Libera il tuo genio 10 - La pratica del risveglio e la liberazione della coscienza*  
*11 - Esercizi. I toni di sensibilità 12 – Meditazione sull'aspirazione a crescere*  
*13 – L'oasi della poesia*



*& - 1 - La mappa delle idee fondamentali*



*♫* - Abbiamo tutti un patrimonio di potenzialità illimitate, ma non lo sappiamo, e viviamo in una prigione. Il primo compito per crescere è evadere dalla prigione. Fino a quando l'uomo ignorerà di avere queste potenzialità, questo potere, il cambiamento nella vita assumerà soltanto un aspetto di evoluzione meccanica. 'L'evoluzione dell'uomo, se avviene, può essere soltanto il risultato di conoscenza e sforzo; finché l'uomo sa soltanto ciò che può sapere in maniera comune, per lui non c'è, e non c'è mai stata, evoluzione.'



*♫* - Abbiamo tutti un Sé illimitato, il Sé non ha limiti nello spazio e nel tempo; la crescita si espande nella vita dopo la morte e nella vita interdimensionale. 'Tutta la coscienza ha dentro di sé il profondo e costante impulso a usare a pieno le proprie facoltà, a espandere le proprie capacità, ad avventurarsi gioiosamente oltre le apparenti barriere della propria esperienza



☞ - La crescita si configura come creazione intenzionale della realtà. Il pensiero crea. Siamo creatori e traduciamo le aspettative e i desideri nella forma fisica. L'apparenza esteriore è una replica del desiderio interiore. Possiamo cambiare il nostro mondo personale. 'La vostra esperienza nel mondo della materia sgorga verso l'esterno dal centro della vostra psiche interiore. Modificando lo stato della psiche, si modificano automaticamente le circostanze materiali'.



☞ - Non sono solo un'anima individuale, ma sono anche lo Spirito Assoluto (Sai Baba). 'Dio è reale perché produce effetti reali'. Questa realtà ideale è contemporaneamente una parte di noi stessi, e qualcosa di diverso da noi stessi. Si può affermare che esiste oggettivamente una modalità dell'essere, un mondo, più ampio della realtà percepita dalla nostra coscienza quotidiana. In questa realtà esistono delle forze, degli esseri, che 'esercitano su di noi effetti intermittenti'.



☞ - La creazione del mondo è un atto erotico, un atto d'amore, e tutto ciò che esiste ne reca il segno, il messaggio. Negli esseri viventi tutto è organizzato in funzione di questa espressione di piacere, di gioia, di bellezza, di felicità, che è la natura divina e segreta di ogni esistente. ..Tutta la bellezza, tutta la gioia del mondo si manifesta con un'esplosione erotica...L'erotismo gratuito, puro, orientato verso la bellezza universale in ogni sua forma, è il riflesso del divino, la via che porta a Dio. E' l'eros superiore e sublime.



☞ - Vivere nella felicità eroica. La pratica permette di armonizzare l'ascesi e la pienezza del godimento della vita. La persona che ha saputo inventare, manifestare e controllare la realizzazione della propria unicità personale, può aprirsi all'esperienza della vita, può provocare la vita, cercare, sentire, godere, sperimentare. Può abbandonarsi a tutto, può aprirsi senza il timore di perdersi. L'apertura alla vita è collegata alla manifestazione dell'essere personale ed è diretta ora a sviluppare tutte le potenzialità, a provocare delle trasformazioni profonde, ad incontrare realtà nuove. Ci possono essere esperienze destinate a sconvolgere una persona che non abbia intrapreso questo percorso. Ma chi riesce a vivere partendo dal centro personale profondo trova in ogni esperienza lo stimolo per attivare dimensioni di libertà e di possibilità sempre più vaste.



☞ - E' bello, possibile, auspicabile ed esaltante innamorarsi di Dio. Proiettando la massima intensità di un innamoramento comune in un amore mistico per la divinità, per gli dei, per l'universo magico.

& - 2 – *Prologo intervista: che cosa è la crescita personale?*

☺ - *Crescita?? Aria di scuola? Aria di eccessivi impegni?*

§ No, tranquilli. La crescita personale...l'evoluzione personale...Non riguardano solo il bambino o l'adolescente..Non sono...una preparazione scolastica, un dover essere, una richiesta di impegno da altri, una qualche seriosità razionale, un percorso a termine, una missione celeste, un trasferimento nell'al di là, una rinuncia alla pienezza della vita, una rinuncia alla spontaneità quotidiana, una delega ad altri sulla nostra vita. .. La crescita non è un qualcosa che si aggiunge alla vita e che, essendo questa già piena, non sai dove metterla...Dovrebbe essere invece l'anima e la guida della tua energia e della tua vita.

☺ - *Certo non sarà un divertimento, vero?*

§ Perché no? La crescita e l'evoluzione possono essere una fonte ed una guida di felicità, un divertimento, una gustazione, un'esplorazione della beatitudine, una successione di momenti magici e piacevoli, un allenamento deciso ed energico.

☺ - *Ma non avvengono spontaneamente, la crescita e l'evoluzione?*

§ Seguiamo Ouspensky. L'idea fondamentale di partenza riguarda una concezione particolare della natura umana, considerata come sovrabbondanza di potenzialità, talenti e poteri, rispetto alla percezione dell'esperienza comune. Noi tutti abbiamo interiormente una grande e ricca casa, piena di stanze, mobili, biblioteche, arredi diversi. Ma noi viviamo soltanto nel seminterrato e nella cucina, da cui riteniamo di non potere uscire. Non crediamo di avere questa grande casa. Se qualcuno ci dice che sopra il seminterrato dove viviamo, esiste una grande casa disponibile, nostra, noi non gli crediamo, o ne ridiamo, ed interpretiamo le sue parole come superstizione, fiaba o fantasia. Fino a quando l'uomo ignorerà di avere queste potenzialità, questo potere, il cambiamento nella vita assumerà soltanto un aspetto di evoluzione meccanica. Non esiste una forma di evoluzione dell'uomo come dato di natura.

'L'evoluzione dell'uomo, se avviene, può essere soltanto il risultato di conoscenza e sforzo; finché l'uomo sa soltanto ciò che può sapere in maniera comune, per lui non c'è, e non c'è mai stata, evoluzione.'

☺ - *Che cosa intendi per crescita personale?*

§ Possiamo intenderla qui sia come formazione ed autorealizzazione personale, sia come evoluzione spirituale. Si situa nel contesto di una formazione dell'essere umano che realizza e integri il corpo, la mente, il cuore e lo spirito, e che impegni la persona in uno sforzo di realizzazione completa progressiva. L'attenzione e la pratica riguardano la sequenza progressiva della formazione: la presenza e la stimolazione di passioni e di desideri, l'assunzione delle ispirazioni, degli ideali, degli obiettivi, l'impegno a coltivare i talenti, l'accettazione amorosa di se stessi, la conoscenza e la pratica delle strategie formative che permettono l'espansione dell'amore e dell'entusiasmo, il decondizionamento, il superamento delle limitazioni, la realizzazione del pensare, del sentire e del volere.

Spesso oggi si propongono alle persone dei percorsi di sviluppo spirituale o sensitivo. Poi ci sono consulenze e gruppi che praticano la terapia ed aiutano le persone a risolvere i problemi ed a trovare il benessere. Tutto bene. Ma qui il compito diventa diverso. Il centro dello sviluppo risiede nella coscienza e nell'assunzione di responsabilità e consapevolezza da parte della persona, potenzialmente unica. Per cui si tratta di aiutare le persone ad applicare al proprio programma di vita le diverse conoscenze e tecniche, i diversi percorsi. Gli educatori, i formatori, i consulenti, gli operatori, io preferirei 'artisti', diventano quasi degli 'allenatori' delle capacità e della maturazione creativa della persona che si rivolge loro.

I concetti fondamentali qui proposti riguardano la creatività e la gestione dell'energia. Noi creiamo la realtà esteriore partendo dalla realtà interiore. Quindi le convinzioni e le emozioni che sperimentiamo sono dirette a creare direttamente e letteralmente il programma di vita scelto.

☺ - *Crescita personale e crescita spirituale sono la stessa cosa?*

§ Non sono sinonimi; non sono la stessa cosa, se per crescita spirituale intendiamo lo sviluppo esclusivo della parte spirituale dell'essere umano, vissuta in modo da ridurre ad aspetti minimi o a reprimere il corpo, la mente ed il cuore.

Si tratta delle tendenze spesso prevalenti nelle religioni e nei movimenti spirituali. Si parla di salvezza, o di liberazione, o di ritorno a Dio, quasi come se la vita umana sul pianeta fosse negativa o limitante. Come se non importasse sviluppare le potenzialità della natura umana, o addirittura che questo obiettivo potesse rappresentare un ostacolo per la vita spirituale e per la vita successiva alla morte. Per questa strada si concepisce l'esistenza come una valle di lacrime, si ritengono necessari e di aiuto per la perfezione, il sacrificio, il dolore, la sofferenza. Come minimo si ritengono inutili e superflui aspetti fondamentali della natura umana, magari come il piacere e la bellezza.

"Vivere la propria totalità, non è soltanto seguire un cammino spiritualizzante che tende a elevare la parte superiore dell'essere umano, cioè lo spirito, il mentale e l'anima spirituale, ma significa anche - e questa è la parte più difficile - trasformare il modo di pensare, la vitalità con le sue pulsioni istintive, il corpo fisico con il suo peso gravitazionale e l'ambiente materiale come base di stabilizzazione." (O. Breteau)<sup>2</sup>

Immagino quasi una battuta: l'uomo che chiede a Dio, ma perché mai sviluppare la creazione o la manifestazione del divino? Non si stava meglio tutti uniti nella divinità senza i mondi della materia? Prima o poi finiranno, vero, i mondi della materia?

L'umanità viene chiamata alla collaborazione, allo sviluppo della creazione permanente, sia su questo pianeta, sia in altre dimensioni. Sia che si intenda la separazione fra Dio e l'uomo, nel senso cristiano, sia che s'intenda la manifestazione del divino, secondo le religioni orientali e la nuova spiritualità, il compito evolutivo riguarda la partecipazione alla creazione permanente. Siamo tutti 'dei', impegnati nel gioco della creazione, in un campo infinito di dimensioni, di misteri, di forme e di non forme.

☺ - *Si afferma che siamo scintille divine, abbiamo la divinità dentro di noi; se siamo già tutto, che senso ha evolvere? Non dobbiamo semplicemente riconoscere ciò che siamo?*

---

<sup>2</sup> Cfr. I.J.P. Appel-Guèry, *Scienza unitaria dell'intra-universo*. Transtar-Horus, Torino, 1992, p. 15.

§ Una parte di noi costituisce la coscienza divina universale, un'altra parte viene invitata sia a diventare consapevole di questa condizione, sia a partecipare al processo della creazione permanente. Dio non è una condizione di pace immobile. 'Io non sono soltanto un'anima individuale, sono anche lo Spirito Assoluto'. La crescita è un processo evolutivo personale che proviene dalle vite precedenti e che continua nella vita e nelle dimensioni dopo la morte. I concetti fondamentali sono il karma, come legge di causa e di effetto, come simbolo della realizzazione personale, come manifestazione dell'unicità individuale, e la partecipazione alla creazione ed alla sperimentazione dell'infinito.

☺ - *Nel senso comune per 'crescita' si intende l'educazione dell'età evolutiva?*

§ Il senso comune e la normale interpretazione sociale e scientifica considerano nella sostanza la crescita delle persone limitata all'età evolutiva. Si considera che in seguito una persona possa impegnarsi nella vita adulta, accettando di funzionare nell'adattamento alle istituzioni. Una persona sente allora che si realizza nel lavoro, nella famiglia, nelle occupazioni del tempo libero. Si realizza adeguandosi a ciò che viene richiesto dalle istituzioni e dai condizionamenti. Non si realizza come sviluppo delle potenzialità personali, che potrebbero e dovrebbero procedere in una autoevoluzione permanente.

☺ - *Non avviene così?*

§ L'adattamento alle istituzioni così come sono oggi, l'adattamento al sistema sociale, non implica la crescita personale intesa come crescita continua e come autorealizzazione creativa. Una persona può sentirsi realizzata anche se semplicemente ha raggiunto e vuole mantenere un minimo di benessere economico e di sicurezza affettiva. Ma questo non vuol dire che si sia immessa in un processo di realizzazione delle potenzialità umane ed in un processo di evoluzione spirituale.

☺ - *Non poteva essere sufficiente che le persone avessero una preparazione e poi lavorassero per il bene comune?*

§ La scoperta scientifica, filosofica e spirituale riguarda la sostanziale plasticità della natura umana, passibile di uno sviluppo continuo. Se esiste la possibilità di una crescita permanente di una persona, questo vuol dire che non potrebbe essere sottomessa alla logica dell'economia, del mercato, del controllo delle istituzioni. Ciascuna persona dovrebbe potere utilizzare le forme dei lavori, delle attività e dei rapporti, al fine di verificare e realizzare la propria unicità personale. Come un artista ha di fronte delle tele, dei colori, degli strumenti, e li usa per realizzare un'opera artistica, così ogni uomo dovrebbe potere diventare artista della sua vita.

☺ - *Che cosa significa crescere? Che cosa è opportuno che 'cresca'?*

§ Possiamo applicarlo a diversi livelli:

- possono crescere le capacità, nella razionalità, nell'affettività, nel carattere; possono potenziarsi il corpo e la mente, il cuore e lo spirito, la volontà e la fantasia; generalmente le capacità non vengono sviluppate, oppure vengono stimolate alcune ed escluse altre, per esempio si sviluppa l'opposizione fra l'essere razionale e l'essere sensibile, fra l'essere uno scienziato o l'essere un artista;

- un altro livello riguarda la crescita dell'unicità personale, dell'identità profonda, con l'unificazione delle capacità e delle risorse in un programma di vita che stimoli la creatività e la coscienza, permettendo di realizzare una persona unica; questo si espande nella vita dopo la morte;

- un altro livello ancora riguarda l'armonizzazione delle istanze della coscienza: l'ascolto e l'integrazione fra l'inconscio, l'Io o l'ego ed il Sé.
- il potenziamento delle capacità ed attitudini si espande nelle esperienze metanormali e mistiche; l'evoluzione normale della natura umana può portare ad una evoluzione meta-normale dell'umanità e ad una nuova vita su questo pianeta.

☺ - *Quali sono quindi gli aspetti di una formazione permanente?*

§ La crescita dovrebbe essere stimolata attraverso l'integrazione delle diverse componenti della nostra natura ed attraverso il primato dell'esperienza e della creatività. Una persona viene invitata a potenziarsi, a sperimentare, ad allargare il sentire ed il pensare, ad esaltare il volere, ad abbandonarsi nel corpo e nell'anima. La formazione comprende quindi la teoria, la pratica, ma anche una forma di sperimentazione alternativa della vita. A livello educativo si dice che tutte le persone dovrebbero sviluppare il sapere, il saper fare ed il saper essere.

Si pone il principio della sperimentazione creativa e rivoluzionaria: come trasformare il pianeta e l'umanità in modo che si possano sviluppare tutte le potenzialità, sia della natura che delle persone e delle comunità? Una persona che si realizza tende ad esprimere questo nelle forme dell'amore, per se stessa, per gli altri, per l'universo. Saranno studiate le condizioni ecologiche, economiche, antropologiche, adatte a fare in modo che tutti gli esseri possano sia sviluppare la loro unicità, sia concorrere alla formazione di un nuovo mondo, dedito consapevolmente alla partecipazione alla creazione permanente.

☺ - *Come possono maturare le capacità creative personali nel nostro sistema sociale?*

§ La realizzazione della specie umana conosce oggi livelli di sopravvivenza, di distruzione e di alienazione. Le persone non vivono per realizzare le loro capacità e la loro creatività. Il confronto fra gli ineguali è ben visibile:

"pone sotto gli occhi di masse sterminate la tragica realtà dei paesi poveri e quella spesso solo esteriormente 'florida' dei paesi 'sviluppati', proiettando su una sorta di immenso schermo visibile a tutti le immagini della fame e della oppressione, le miserie del mondo preindustriale e il falso splendore delle megalopoli che riproducono al loro interno, in forme spesso ancor più assurde e degradanti – nella stratificazione e nel conflitto delle classi sfruttatrici e sfruttate – i contrasti fra sovrabbondanza e indigenza, fra sviluppo e sottosviluppo che emergono nel confronto fra le comunità nazionali ad alto reddito globale e quelle collocate ai limiti della sopravvivenza." (Granese A., 1976)

"Nelle aree progredite abbiamo una tecnologia che viene prodotta per distruggere altre persone. Nei suoi altri impieghi la tecnologia rende la vita più comoda e piacevole, ma nel contempo tende rapidamente a rendere il pianeta inadatto alla vita degli uomini. E' una combinazione che fa pensare che forse l'homo sapiens si stia avvicinando alla fine del suo cammino evolutivo e sia destinato all'estinzione." (Moore B. jr, 1974).<sup>3</sup>

Questo non impedisce di potere essere ottimisti e di adottare delle strategie complessive di vita che possano favorire la creatività, per chi lo desidera; si tratta di trasformare il destino della specie. La crescita personale viene situata qui nel contesto della formazione della nuova era.

---

<sup>3</sup> Cfr. A. Sbisà, *Rivoluzione e formazione*, in *L'emozione fra corpo e mente*, op. cit.



☺ - *Che cosa intendi per 'nuova era'?*

§ Esistono oggi molti percorsi che cercano di configurare strategie di formazione che portino l'umanità verso una nuova era. Secondo 'La profezia di Celestino'<sup>4</sup> in un prossimo futuro l'umanità non si porrà più come scopo della vita la sopravvivenza legata al lavoro ed alla sicurezza, ma assumerà l'evoluzione personale e sociale come obiettivo fondamentale ed orientativo di tutta l'esistenza. La nostra esigenza di dare un significato alla vita sarà soddisfatta dall'entusiasmo per la nostra stessa evoluzione. Si potrà vivere un'estasi generalizzata: questa potrà verificarsi solo quando avremo abolito la paura e saremo riusciti a tenere un livello sufficientemente elevato di vibrazioni in ogni situazione. Più riusciamo a vedere la bellezza, più ci evolviamo.

Maggiore è la nostra elevazione, più elevate sono le nostre vibrazioni. Sicuramente tutto questo potrà sapere di utopia, ma occorre ormai riproporre il significato concreto ed operativo dell'utopia, come simbolo della trasformazione, che può parlare a lungo al cuore, alla fantasia, allo spirito, prima di tradursi in operazioni razionali e sociali di trasformazione. Di fronte al dilagare della violenza e della banalità, occorre di nuovo domandarsi come risvegliare le passioni e come alimentare gli uomini di forme ideali. E' necessario inventare nuove forme dell'entusiasmo, dell'amore, del coraggio e della creatività, come nuovo investimento delle energie umane, altrimenti incanalate verso forme distruttive.

Occorre ritrovare forme e ideali per mobilitare l'energia creativa, attraverso nuclei comunitari e associativi che s'impegnino ai più diversi livelli per sperimentare una vita diversa<sup>5</sup>. La proposta di un modello ideale costituisce uno strumento immaginativo, emozionale e concettuale per risvegliare le tracce del represso che dormono nella coscienza collettiva. Questi processi vengono proposti in nome di una nuova responsabilità nell'incontro fra la scienza e lo spirito, fra la metodologia della scienza e le finalità di sviluppo dell'uomo e del pianeta, fra la scienza e la coscienza.

"La soggettività radicale è la presenza, attualmente reperibile nella maggioranza degli uomini, di una stessa volontà di costruirsi una vita appassionante...la realtà concreta del piacere dipende dalla libertà di unirsi a tutti gli esseri che rendono possibile unirsi a se stessi ...Tutte le soggettività uniche e irriducibili hanno una radice comune: la volontà di realizzarsi trasformando il mondo, la volontà di vivere tutte le sensazioni, tutte le esperienze, tutte le possibilità. A gradi diversi di coscienza e di decisione, essa è presente in ogni uomo. La sua efficacia dipenderà evidentemente dall'unità collettiva che saprà raggiungere senza perdere la sua molteplicità. La coscienza di questa unità necessaria nasce da una sorta di riflesso di identità, movimento inverso dell'identificazione. Con l'identificazione, si perde la propria unicità nella pluralità dei ruoli; con il riflesso d'identità, si rinforza la propria plurivalenza nell'unità delle soggettività federate."<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Cfr. J. Redfield, *La decima illuminazione*, Milano, Corbaccio, 1996.

<sup>5</sup> Cfr. A. Meluzzi, *NeoMonasteri e riEvoluzione*, Venezia, Marsilio, 2001.

<sup>6</sup> R. Vaneigem *Trattato di saper vivere ad uso delle giovani generazioni*, Firenze, Vallecchi, 1973; p. 233.



☺ - *Come viene vissuta la sfera spirituale?*

§ Si presenta una forma di spiritualità che non comprende la rinuncia al mondo, al piacere, alla passione, ma anzi esalta il godimento e lo sforzo, la creatività, fino a fare sperimentare il divino dentro se stessi. Si tratta di 'essere nel mondo senza essere del mondo'. Ciascuna persona poi troverà una sua mappa dei compiti evolutivi, a seconda del programma dell'incarnazione che si è assunta. Ciascun essere viene invitato a realizzare delle imprese di creatività e di amore nell'infinito.

☺ - *In che modo è presente l'idea della divinità?*

§ Esiste nella sua pienezza trascendente una forma di beatitudine infinita creativa che possiamo indicare come divinità; amore, unità, onnipresenza, onnipotenza, felicità, stupore, sforzo, potere e gusto di creare: possiamo inizialmente considerare queste caratteristiche come un criterio di possibile esperienza. Siamo immersi in un ambiente divino infinitamente ricco di coscienze, di dimensioni, di misteri, di possibilità.

Abhinavagupta distingue fra la concezione del Vedanta, tendente a descrivere la realtà divina come una forma d'immobilità, articolata in 'essere, conoscenza e beatitudine', ed una concezione invece dinamica, che vede prevalere, nel divino, il movimento, l'energia, il principio attivo, la fonte della manifestazione e della creazione. L'io ed il pensiero vengono allora concepiti come sforzo, tensione, movimento, ricerca. 'Il tremendo, Siva, è sforzo'. L'io comune può superare le apparenze della realtà materiale e sociale per aprirsi alla vera dimensione della realtà totale: gli stadi della meditazione yoghica che portano a questa apertura sono 'stupore'<sup>7</sup>. L'esperienza religiosa e l'esperienza estetica producono la meraviglia e lo stupore, destati dalla 'rottura del mondo empirico' e 'dall'intrusione improvvisa di un'altra dimensione della realtà'.

☺ - *Ci sono delle idee guida orientative?*

§ Per favorire la crescita-evoluzione è opportuno riflettere e scommettere sulla contestazione dei pregiudizi maggiori ancora dominanti. Si tratta di sperimentare la vita immaginando che:

- abbiamo dentro di noi la scintilla divina, con il potere di creare; noi siamo innamorati del divino infinito in cui siamo immersi, ma siamo anche noi delle divinità che non sanno ancora di essere Dio; attraverso la conferma interiore e l'amore di noi stessi, possiamo scoprire, potenziare e realizzare la nostra dimensione divina, ed in questa essere uniti agli altri esseri creatori;
- la morte non esiste; esiste un processo di trasformazione che implica l'abbandono del corpo fisico e mentale della persona e l'entrata in un'altra dimensione; si può pensare alla vita dopo la morte con naturalezza, vivendo di conseguenza: la realizzazione personale si proietta e continua nelle altre dimensioni; immaginiamo di intuire e riconoscere il programma evolutivo di questa incarnazione, di questa vita, come continuazione delle vite precedenti e come progettazione delle vite future; come se le vite fossero delle giornate, e le notti gli intervalli in un'altra dimensione, fra la vita precedente e quella seguente;

---

<sup>7</sup> Abhinavagupta, *Essenza dei tantra*, op. cit., p. 22.

immaginiamo di continuare a frequentare gli esseri più intimi che amiamo, risolvendo e creando compiti comuni, attraverso modi che alternano l'essere maschili o femminili, genitori e figli, amanti o amici; chi è tua madre ora poteva essere un tuo amante, chi è figlio, poteva essere fratello o padre, e così via; tutto poi viene reso più affascinante e misterioso ancora, pensando alle vite parallele ed all'eterno presente creatore; la formazione olistica prevede una formazione per la vita dopo la morte.

- esistono le dimensioni della coscienza cosmica con cui possiamo entrare in relazione: altri mondi e pianeti, di diverso tipo, extraterrestri, esseri di luce; la nuova spiritualità si fonda sulla canalizzazione con gli spiriti guida e con gli esseri di luce; è opportuno immaginare ed invocare queste dimensioni, secondo una scala che va dalla possibile conoscenza di esseri uguali fisicamente a noi, in altri pianeti molto più evoluti, fino alla conoscenza di esseri con forme molto diverse da noi, fino alla comunicazione con esseri fatti di materia semifluida o fluida, fino ad esseri di luce o a puri spiriti; si può convivere interiormente con spiriti guida e con presenze costantemente presenti nella nostra vita quotidiana e nella vita onirica; possiamo imparare modi diversi di vivere, come possiamo arricchire la coscienza di esseri umani terrestri con la coscienza galattica e cosmica: dall'uomo terrestre all'uomo galattico!

- in certe condizioni la sessualità può condurre all'estasi ed alla fusione nell'unità divina; la sessualità ampia ed evolutiva è l'antitesi della 'separazione', metodo con cui tutti viviamo il privato ed il possesso dei corpi; la sperimentazione di una diversa sessualità diffusa porterebbe a vivere l'aspetto della fusione con gli altri e con il cosmo, aspetto essenziale per la comprensione dell'individualità umana; siamo fatti di identità e di fusione, fino a diventare un corpo solo; altro luogo comune da dissolvere: l'individualità non si perde nella fusione con il divino, nella fusione con gli altri, ma si amplifica, si potenzia; esiste una forma di compresenza fisica, energetica ed amorosa, che costituisce quasi un'atmosfera in cui siamo tutti immersi;

- siamo tutti un Sé illimitato, non abbiamo limitazioni; da questa convinzione possono emergere e liberarsi modalità di comprensione e di esperienza, di qualsiasi aspetto dell'esperienza umana, in modo totalmente nuovi rispetto alla realtà conosciuta; siamo in viaggio verso la realtà sconosciuta!

☺ - *Come elaborare queste idee?*

§ Vivete quanto leggete come un testo libero. Lo vorrei libero, spero che rimarrà tale quando volerà fra i pensieri delle altre menti, senza essere rinchiuso in cassetti, ideologie, riferimenti storici, senza essere soffocato dallo spirito di gravità, dalla serietà pessimista e scettica; ma anche dall'ovvia esuberanza di chi comunque, contento, non indagherà oltre.. Invito ad unire gli sforzi del pensiero, del cuore, della fantasia, dell'intuizione, della volontà, per esaminare tutte le possibili implicazioni ed applicazioni dei concetti presentati.

Ma ogni aspetto della psiche dovrà fare il proprio gioco in modo indipendente dagli altri, senza confusione per esempio fra il lavoro del pensiero e quello della volontà. Il lavoro-gioco consiste nell'elaborare e sperimentare ogni concetto, considerato sia a sé che in relazione agli altri.

☺ - *Come dovrebbero accogliere questi pensieri i lettori?*

§ Non si tratta di reagire immediatamente alle informazioni, rifiutando a priori od accettando con entusiasmo, magari senza comprendere fino in fondo le implicazioni in tutti e due i casi. Il lavoro-gioco che propongo cerca di superare i limiti tradizionali di una lettura passiva. Posso risponderti auspicando che le persone si dispongano al gioco cercando di sperimentare sin dall'inizio il viaggio complessivo. Non si può comprendere una teoria se non diventa un'esperienza reale: propongo un rapporto reciproco fra il pensiero e l'azione, una continuità fra il momento della lettura e le scelte quotidiane che le persone realizzano.

☺ - *Come fare concretamente? come seguire le lezioni?*

§ Dipenderà dalla situazione di ciascuno. Esistono alcune condizioni generali che saranno in ogni modo positive per tutti. Occorre prima di tutto fermare la coscienza di veglia comune, lo stato di permanente confusione febbrile che accompagna la vita quotidiana. Le prime attitudini da acquisire riguardano il controllo dei pensieri e lo stato di rilassamento.

Agendo sulla respirazione e sul silenzio, con l'aiuto di una musica adatta e di un ambiente tranquillo, si può cominciare ad entrare in uno stato più profondo di autenticità e di risonanza. A questo punto una lettura intuitiva ed immediata può fare entrare nello spirito della formazione, abbandonando più facilmente ogni reattività mentale. L'assimilazione avviene lenta, quasi entrasse nel corpo e nello spirito attraverso il respiro: il controllo dei pensieri permette meglio che i nuovi venuti si facciano conoscere, vengano accolti bene, con disponibilità, con amore.

Se emergeranno ascolto ed interesse, si potrà dialogare con loro. Se il linguaggio sembrerà nuovo e poco comprensibile, si potranno invitare al dialogo i propri pensieri che risultino più vicini ed affini alle nuove idee. Immersi nel rilassamento, possiamo poi lasciare affiorare pensieri ed immagini provenienti dal nostro inconscio, senza rincorrerli, senza rifiutarli, con lo spirito di un osservatore distaccato, come chi, dall'alto di una montagna, osservi sereno la vita che si svolge nella valle.

Dopo questa esperienza, consiglio di ritornare gradualmente alle proprie attività, lasciando ogni pensiero che riguardi i nuovi concetti: lasciamo che l'inconscio assimili senza gli interventi della mente, ma sentiamo pure nel corpo le sensazioni positive ed espansive successive al rilassamento.

Ampliamo le nuove percezioni, senza domandare significati e motivazioni, immergendosi in esse, gustando le situazioni emozionali ed immaginative che possono svilupparsi, senza attendersi nulla, con fiducia ed abbandono. Poi, in un altro momento, dopo un breve rilassamento, si può affrontare l'ascolto in un altro modo: scrivendo tutte le implicazioni possibili presenti nei concetti accolti. Non è un invito alla mente a fare entrare e a commentare tutte le opinioni che si sollevano come un polverone. La volontà controlla anche questa volta i pensieri, ferma l'attenzione; ed il pensiero comincia allora a giocare.

Si tratta proprio di un invito al piacere ed alla sfida, non tanto qui ora immediatamente del piacere di sentire un'idea che susciti interesse, ma proprio del piacere di usare la logica, come se si potesse trattare di un tema completamente privo di ogni interesse. Il gusto della logica sarà aiutato dall'accettazione della costanza, della perseveranza, dell'attenzione, affinché effettivamente appaiano molte implicazioni. Lasciamole pure emergere, fluire, senza intervenire; diamoci un limite di tempo e poi abbandoniamoci.

Si possono porre due situazioni diverse. Con una prima si invita la ragione a regolarsi di conseguenza in riferimento ad un'ipotesi scelta: la domanda-ipotesi 'e se fosse vero?' può essere applicata singolarmente ai diversi concetti.

*Se fosse vero, tangibile, che si continua a vivere dopo la morte? Che cosa cambierebbe nel mio modo di vivere? Se esistessero veramente esseri extraterrestri evoluti, che magari si rivelassero a me direttamente, anche fisicamente, o che apparissero nei cieli con le astronavi? Che effetto mi farebbe? Come si vivrebbe poi? Se fosse vero che la sessualità possa fare esplorare il divino? Che cosa vorrebbe dire, come si fa ad entrare in questa estasi sessuale-mistica? Con quali pratiche, con quali tipi di vita? Con quali persone e come potrei vivere le esperienze che portino in questa direzione?*

Verifichiamo l'ampiezza progressiva dei percorsi possibili, e poi gustiamo, sentiamo, immaginiamo le possibilità.

La seconda situazione posta fa appello invece alla volontà: 'come vuoi che la realtà sia?', sempre con riferimento ai singoli diversi temi. L'esercizio consiste nella focalizzazione della volontà, 'come se' essa effettivamente cominciasse a costruire la realtà che si vuole. In questo caso è opportuno non fare alcun riferimento alla valutazione razionale: la situazione riguarda la possibilità di scelta e di libero arbitrio della persona, come se nulla al mondo potesse osteggiarla, e calandola poi in rapporto profondo al proprio sentire.

*Troviamo situazioni di rilassamento, di gioia, di espansione, di piacere. Divertiamoci ad immaginare tutto quello che per noi sarebbe desiderabile, costituirebbe una fonte di felicità, sia per noi stessi, che per il mondo e l'umanità.*

Finito il tempo, in questo od in un altro momento, si potranno segnalare le implicazioni effettivamente differenziate ed abbandonare sia le formulazioni ripetitive, sia le considerazioni che, secondo la riflessione, non risultino coerenti e significative. Potranno poi emergere pensieri sentiti ed utili, ma lontani da queste implicazioni: registriamoli a parte, ci torneremo sopra in un altro momento. E' importante conservare la concentrazione nel lavoro che facciamo, proprio come accumulo di energia e di attenzione.

Invito proprio a seguire i primi stati d'animo che una persona esprime quando sceglie di prendere in considerazione questo corso. Appena comincia a leggerlo, che diventi consapevole di ciò che desidera o pensa di trovarvi: scriviamo insieme! Può proprio letteralmente pensare e scrivere ciò che i suoi desideri e le sue opinioni esprimono.

Vengono proposte esperienze ed esercizi che potranno aiutare la pratica effettiva di un percorso di crescita.

☺ - *Non rappresentano momenti contrastanti il rilassamento, la logica, il discorso libero?*

§ E' opportuno agire su piani paralleli, se vogliamo entrare profondamente nella realtà. Il rilassamento permetterà alla ragione di essere più netta e lucida nel seguire la logica e l'intuizione, queste favoriranno poi un discorso libero più disinibito. Occorre liberarsi dai luoghi comuni cristallizzati che frenano la percezione e l'intuizione. Una persona potrebbe per esempio formulare un proprio 'credo', sui temi trattati, per poi vedere se riesce a metterli in discussione.

Parallelamente od in alternativa si possono registrare i desideri, come si vorrebbe fosse la realtà, ma che poi si pensa di avere ragione di pensare che così non sia. Il lavoro riguarda proprio la capacità di evidenziare ed inventare i paradossi, piegando qualsiasi legge fisica al nostro divertimento, al gusto di realizzare nuovi passaggi e percorsi.

☺ - *Allora non sono molto importanti i contenuti che esprimi, quanto piuttosto il lavoro formativo che proponi?*

§ I contenuti sono molto importanti. Molte persone possono ritenere inutile un eccesso di informazioni e di ragionamenti, magari perché ritengono di non avere le basi culturali, o perché ritengono che allontanano dallo spirito o dalla natura, dalla spontaneità. Ma noi non viviamo in una comunità primordiale istintiva immersa nella natura. Noi nasciamo in ogni caso, in questa società, 'filosofi', anche se analfabeti. Perché abbiamo ereditato nel linguaggio comune strati di filosofie, di ideologie, di significati, di azioni-reazioni, mentali ed emotive. Per questo motivo occorre potenziare il ragionamento, l'intuizione, la consapevolezza, per dissolvere concezioni fossilizzate, inconsapevoli, ma attivissime nel determinare la realtà. Per questo porrò un attento lavoro sulle convinzioni, personali e sociali.

Per questo invito ad interrogarsi nel corso: che significato ha per me questa parola? Quali emozioni e fantasie sono associate? Quali esperienze me le hanno suggerite? Quali altre possibilità interpretative sono possibili? Il problema è che le parole vengono facilmente assorbite e neutralizzate dalla coscienza comune. E' necessario proteggerle dalla reattività mentale, cercare dentro se stessi esperienze profonde.

"Da questo mondo al prossimo; dall'utilitarismo alla creazione. Invece delle parole come strumenti di mercato, marchi di fabbrica per reclamizzare oggetti stabiliti, le parole creative che rinnovano. Parole rese di nuovo nuove, come il primo giorno della creazione; l'alba dell'eternità. Parole usate non per interpretare il mondo, ma per cambiarlo; non per reclamizzare questo mondo ma per trovarne un altro. Passare da mondo al prossimo; dal linguaggio ordinario al linguaggio straordinario." (N. Brown)<sup>8</sup>

Sarebbe anche importante cominciare a vivere partendo dal sentire la gioia e la felicità onnipresenti. Esistono esercizi che aiutano ad individuare ed esprimere le emozioni negative e le tristezze, in modo da essere poi più liberi e rilassati. Dopo si può cominciare a godere la vita partendo dai propri piaceri e dai propri stati d'animo positivi, per espanderli sempre più in tutta la vita, fino a sentire la crescita della propria gioia.

Se coltiviamo il rilassamento ed abbandoniamo i pensieri negativi, aumenterà la capacità di godere la vita. La tendenza a limitare la mente restituirà spazio e respiro ai singoli sensi, alla fantasia, alla curiosità, al gioco, e la gioia emergerà allora prorompente dal mondo interiore, e si espanderà attraverso qualsiasi situazione di vita.

Se facciamo attenzione a distribuire bene i momenti dell'attenzione e dell'abbandono, avremo la sensazione sia che la vita ci venga incontro generosa ed amante, sia che riusciremo a fare, progettare, sperimentare ciò che vogliamo. Avremo l'impressione di essere molto di più noi stessi, e contemporaneamente di superare i limiti del nostro corpo e della nostra individualità. Aumenteranno la coscienza e l'energia, e si apriranno nuove frontiere di felicità e di creatività.

---

<sup>8</sup> N. Brown, *Corpo d'amore*, Il Saggiatore di A. Mondadori, Milano, 1969.



### & - 3 - *Alienati, repressi e contenti?*

*Ogni giorno massacrano i nostri impulsi più belli...ci mancava la fede per credere nelle nostre capacità, nel nostro criterio di verità e di bellezza...Siamo tutti colpevoli di un grande delitto, il delitto di non vivere appieno la vita; ma siamo anche, tutti, potenzialmente liberi. Possiamo smettere di pensare a ciò che non siamo riusciti a compiere e fare tutto ciò che è in nostro potere. Che cosa possano essere i poteri esistenti in noi, nessuno ha realmente osato immaginarlo. Che siano infiniti ce ne renderemo conto il giorno in cui ammetteremo con noi stessi che l'immaginazione è tutto. L'immaginazione è la voce dell'audacia. Se esiste qualcosa di divino in Dio, si tratta di questo. Egli ha osato immaginare ogni cosa. (H. Miller)<sup>9</sup>*

Ciao, come stai? Vuoi iniziare questo viaggio, procedendo lungo i sentieri, ammirando i panorami, forgiando le energie? Sarà un viaggio interiore: avvieremo sia un confronto con chi pensi d'essere, sia un'esplorazione di realtà sconosciute ed affascinanti, latenti dentro la tua anima e dentro il tuo corpo. Considera quali sono i tuoi progetti, i tuoi sogni, i tuoi desideri, le tue fantasie, le tue difficoltà.

Sei soddisfatto e felice? Ti stai realizzando? Che cosa vuoi dire? Senti che i tuoi amori sono profondi ed intensi? Senti che il tuo lavoro e le tue attività esprimono la tua persona? Oppure la tua vita è una lotta per la sopravvivenza? Per quanti condizionamenti esistono, puoi sempre fare le tue scelte. Puoi partire. Quali gli obiettivi? La felicità tua e la felicità del mondo non potrebbero essere dei buoni obiettivi? Sì, sicuramente è così: i blocchi personali e le condizioni negative della vita sociale non permettono facili illusioni. Il lavoro oggi già è tanto se esiste, se ti offre la tranquillità, la sicurezza economica. Certamente non è un'attività felice: spesso devi fare per ore cose che non ti piacciono e non t'interessano. Per fortuna ci si adatta: si possono trovare i momenti buoni, persone simpatiche da incontrare, il gusto di essere occupato in una situazione impegnativa. Eppure qualcosa di strano interviene, in fondo è come se dovessimo fare passare il tempo, eseguire quello che gli altri si aspettano da noi, per poi ritornare a casa e riposarsi, divertirsi, stare con i propri cari. Non è così? Sicuramente, puoi trovare un lavoro che t'impegni, che in parte ti piaccia, ma magari poi devi dipendere dalla direzione di altri, invece di dipendere da te stesso. In fondo può anche essere semplice obbedire. Però vuoi essere riconosciuto.

Obbedisci, ma vuoi avere premi, conferme, avanzamenti, soddisfazioni economiche e sociali. Questa è la strada che viene proposta ed imposta a tutti, sia pure con la gradualità degli interessi e delle difficoltà. Puoi in ogni modo valutare se non rinunci così a sviluppare pienamente la tua intelligenza, il tuo corpo, la tua fantasia, la tua creatività. Non succede che per ore passi il tempo a fare qualcosa che non sei? In fondo non è così astratta la parola alienazione<sup>10</sup>.

Il lavoro è veramente alienato ed alienante, perché ti mette al servizio di una macchina sociale, di un insieme di eventi sempre collegati alle priorità del denaro e del potere. Sicuramente avere il denaro ed il potere non sviluppa la creatività.

---

<sup>9</sup> H. Miller, *Sexus*, Milano, Mondadori, 1992, p. 34.

<sup>10</sup> Cfr. H. Marcuse, *Eros e civiltà*, Torino, Einaudi, 1964.

Che cosa decidi? Ci si può adattare: è meglio abbandonarsi ai costumi sociali, alle abitudini prevalenti, al primato dei bisogni materiali? Se senti dentro di te dei talenti precisi, delle inclinazioni, dei tuoi interessi personali, non è meglio cercare di scoprirli e manifestarli? Così potresti collegare il lavoro come sopravvivenza ad un lavoro come soddisfazione della tua personalità, come realizzazione diretta del tuo essere. Un artista od uno scienziato, una persona che lavora in proprio, almeno per certi aspetti, sviluppano le loro capacità. Chiaramente il mondo è quello che è, l'alienazione si rivelerà in altri aspetti, potrai non essere padrone dei risultati del tuo lavoro, potrai avere difficoltà a diffonderlo, a gestirlo. Ma perlomeno il tempo della tua vita sarà un tempo di parziale creatività. Se non hai questi interessi? Non hai capacità che desideri sviluppare? Preferisci le cose tranquille, un lavoro sicuro ed abitudinario?

La scuola ci ha abituato stranamente che s'impara e ci si sforza per gli altri, non per se stessi: per la scuola, per la famiglia, per il lavoro. Lo si vive spesso come una costrizione, e ci si difende, cercando di ottenere i risultati istituzionali sforzandosi il meno possibile. Ma cosa succede se questa tendenza 'scolastica' si diffonde nella vita? Avviene che spesso desideriamo le sicurezze economiche ed i riconoscimenti sociali senza scegliere le priorità della vita, senza scegliere di avere una formazione creativa per noi stessi, non per la società. Sei sicuro che la tranquillità e la sicurezza siano sempre vincenti ed esaurienti? Non desideri altro dalla vita? Non hai desideri, fantasie, sogni? Li vuoi sviluppare dopo il tempo del lavoro? Certamente può essere una strategia, scegli un lavoro che non ti occupi troppo, e poi sviluppi le tue capacità, senza essere condizionato da nulla e da nessuno. Sicuramente in tanti casi potrà essere una soluzione, quasi una fortuna. Ma esisterà sempre un tuo tempo di lavoro che non sarà un tempo creativo. Sicuramente nella vita occorre anche adattarsi, ma tutto dipende da come si parte. In certe condizioni ti converrà vivere un lavoro pieno di realizzazione creativa, in altri potrai adattarti ad una mescolanza di situazioni.

Ma ora ti conviene ascoltarti, partire dalla tua conoscenza, dai tuoi sogni. Non li hai? Non pensi che la vita valga lo sforzo di realizzare le proprie potenzialità? Hai già deciso che la delega agli altri e la tranquillità economica siano i tuoi obiettivi primari? Sei sicuro in questo caso di non avere disagi, irrequietudini, depressioni, noie? Gradualmente perdiamo consapevolezza della nostra vita interiore, della nostra soggettività, della nostra coscienza. Tutto questo come si rivolge verso il resto della tua vita? Quale amore cerchi, per esempio? Come vivi l'amore sessuale, le amicizie? Che cosa ti permette di sentire? Che cosa vuoi condividere con la tua compagna? Se privilegi la sicurezza e la conferma esterna, sociale, ti sentirai attratto dal desiderio di chiare identità e di stabili possessi. Sentirai di preferire anche qui sentimenti conosciuti e codificati alle avventure della creatività amorosa. Ci si può inabissare in tranquille soddisfazioni affettive e protettive, scambiandole per amore.

Abbi fiducia. Cerca dentro di te le tracce dei desideri, i ricordi o le possibilità di momenti espansivi. Esperienze in cui grandi abbandoni amorosi ti hanno fatto sentire la felicità, in cui il massimo sforzo in un'impresa ti hanno fatto sentire forte e vivo. Prova a sentirti, amarli, questi momenti. Trasformali nel tuo respiro, apri loro il cuore. In fondo ti parlano di un nuovo mondo possibile, di qualcosa che esiste dentro di te, altrimenti non ti avrebbero generato queste felicità espansive. Questi momenti chiedono di ampliarsi, di moltiplicarsi, di diventare una vita. Alle volte purtroppo arriva la mente, con il suo giudizio, con il suo scetticismo, con la sua pigrizia.

T'insinua il dubbio: la felicità e la pienezza non esistono, ti dice, sono favole. La società, gli amici, tutti ti portano alla realtà, ad essere realistico. Preferisci condividere il giudizio e lo scetticismo degli altri? Preferisci essere accettato dagli altri invece di cercare te stesso? In fondo che cosa fanno gli altri, di te? Che cosa ti danno? Ti domandi se la felicità e la creatività siano possibili? Se la creazione e l'aspirazione facciano volare la natura umana?



Troppo difficile cercarli? Lascia stare la mente e la società, prova a forgiare le tue esperienze, le tue verità, le tue capacità. Non dare la tua identità alle paure, ai giudizi, alle difficoltà.

Di che cosa stiamo parlando? Di una tua crescita creativa, della tua manifestazione, della tua felicità. Non parliamo di una crescita morale, di un'ascesi spirituale che trascurino il corpo, la sensibilità, le emozioni. Come mai ho parlato del lavoro? Il lavoro va contemporaneamente rifiutato e rinnovato, da parte di tutti. Va rifiutato il lavoro che ti costringe a soddisfare bisogni superficiali inutili, il lavoro che ti controlla, che non ti fa vivere la creatività. Va rifiutata anche la tendenza ad occupare la vita prevalentemente con forme d'impegno razionali e sociali. Se dobbiamo ridare lo spazio alla felicità ed al piacere, occorrerà concepire un mondo in cui il lavoro necessario sia distribuito fra tutti in quantità minime. Se vogliamo sviluppare la sensibilità, l'amore, l'intuizione, la fantasia, saranno pure necessarie forme di esperienza in cui ci abbandoniamo al piacere della natura, dei sensi e dello spirito. Certamente questo non contrasta con lo sviluppo delle tue capacità, occorrono sia lo sforzo, sia l'abbandono, anche nel creativo. Affermi che sono utopie? Non è possibile alienarsi nel lavoro e nei rapporti sociali e poi pensare di essere pronti a sperimentare veramente l'amore, la sessualità, la creatività, la spiritualità. Sembriamo tutti ridotti ad una sola dimensione<sup>11</sup> quella economica-tecnica. Siamo alienati e repressi, ma consenzienti e contenti.

Vedi, sei alienato e represso, senza saperlo. Una forma d'incoscienza, una specie di sonno, ci coglie tutti, in questa vita frenetica e stressata. Dobbiamo difenderci, ed allora mettiamo le maschere, cerchiamo di apparire, in un modo o nell'altro. Passiamo dal disagio alla rabbia, cerchiamo la sicurezza. Spinti dalla competitività, ci ritroviamo pieni di giudizi, attribuiamo molte mancanze a noi stessi, cerchiamo allora di compensare, con rapporti ed attività che attenuino disagi e mancanze. Ecco allora che costruiamo un falso io, una personalità di facciata, e cerchiamo di sopravvivere. Troveremo allora rapporti ed attività che si sintonizzeranno sull'apparenza, sugli atteggiamenti esterni, sull'avere, non sulle profondità interiori, che da tempo abbiamo lasciato soffocare. Non ti sei ritrovato a sentirti alle volte abbandonato dagli altri, od in altri momenti invaso dagli altri? Non ti sei giudicato sulla base di prestazioni e di aspettative? Non ti senti tu stesso desideroso d'invadere e manipolare gli altri? Dove pensi che possa condurre tutto questo? Ma se poi esistessero, la pienezza della vita, la felicità, l'amore? Non vorresti tentare la ricerca? Cerca il mago e l'eroe, dentro di te. Ti propongo un viaggio<sup>12</sup>. Esaminiamo il paesaggio delle ombre, i sentimenti correnti, le modalità del controllo. Poi vedremo come fare, se vorrai dissolvere questi fantasmi, uscire da queste realtà alienanti e repressive.

Troveremo delle vie di realizzazione e di liberazione, ed allora potremo esplorare la vera natura dell'amore e della creatività.



---

<sup>11</sup> Cfr. H. Marcuse, *L'uomo ad una dimensione*, Torino, Einaudi, 1967

<sup>12</sup> Puoi accompagnare questo viaggio con altri testi: C. S. Pearson, *Risvegliare l'eroe dentro di noi*, Roma, op. cit. P. Ferrucci, *Crescere*, Roma, Astrolabio, 1981. Dal punto di vista del lavoro sulle emozioni, sul corpo e sulla consapevolezza, puoi seguire i testi di E. e M. Zadra, *Tantra*, Milano, Mondadori, 1997; *Tantra e meditazione*, Milano, Rizzoli, 2006.

& - 4 - *Perché avere fiducia in se stessi? L'autostima e l'evoluzione personale*

Amico viaggiatore, vuoi entrare in un processo di liberazione e di realizzazione personale? La via ti può sembrare dura e complessa. Pensi alle difficoltà della tua vita. Ti viene forse meno la fiducia, spesso esita chi sta per partire. Va bene, fermati un momento: racconta le tue difficoltà, le tue presunte impotenze. Considera le delusioni cocenti, le stanchezze che inabissano, i malumori ed i nervosismi. Osserva come proietti negatività, sul tuo corpo, sul tuo carattere, sugli altri. Hai sempre meno fiducia, osi sempre di meno, dai per scontati i risultati, come se, automaticamente, i fallimenti ed i limiti dovessero riprodursi e moltiplicarsi. La mente si mette a teorizzare sull'inevitabilità dei fallimenti, sulle proprie incapacità, sui limiti umani. Pensi forse di essere vuoto ed inconsistente, come se il processo biologico che ti mantiene in vita avesse fatto uno sbaglio, anche se, non si sa come, riesce ancora a rimanere in piedi ed a continuare a vivere. Ti consegni così alle emozioni negative, contempi ed invochi i mostri. Puoi senza dubbio distruggerti e compiangerti, ma non riuscirai a rovinare completamente le tue possibilità. Perché ti senti costretto a soffrire? Perché vuoi vedere a priori tutte le porte chiuse? Perché valuti l'oggi ed il domani, come se tutto dovesse andare per forza secondo un passato, magari immaginato? Non intrattenere le immagini ed i ragionamenti che invadono la tua mente. Considera che cosa ti possa dare conforto ed aiuto, in questo momento: può essere una passeggiata, un assaporare qualcosa di buono, una conversazione, un abbraccio. Se la mente continua a dire, tutto è inutile, lasciala scorrere via. Continua a cambiare comportamenti ed atteggiamenti. Impegna il corpo e l'anima. Abbandonati all'amore. Non succede nulla? Non preoccuparti, continua, sfidati, riprendi coraggio. Riprendi fiducia nella vita, in te stesso, negli altri. Senti il calore, il gusto, avanza il sorriso.

Perché dovresti cercare di avere fiducia in te stesso? Perché dovresti stimarti? Per non soffrire, per stare bene, per ritrovare le energie, per cambiare le vicende che ti hanno fatto soffrire. Se già soffri in ogni caso, che cosa ti costa provare? Pensa allo stesso successo mancato. Pensa e visualizza come vorresti fossero andate le cose, quali i risultati positivi attesi, desiderati: si tratti del lavoro, dei rapporti o di altro. Riprendi il respiro ed il sorriso: vediamo più ampiamente le ragioni della fiducia.

La fiducia in te stesso e l'autostima rimangono la prima condizione e la linea essenziale della tua formazione. Quando s'invitano gli esseri a considerare la possibilità e la capacità di trovare la fiducia nella propria persona, si pensa prima di tutto a delle caratteristiche oggettive comunque presenti sempre in tutti. Si considera un potenziale umano latente dentro di noi: viviamo normalmente impiegando il minimo delle nostre risorse<sup>13</sup>. Abbiamo delle grandi capacità latenti che si risvegliano nel processo evolutivo. Il fatto che queste capacità non siano evidenti, pronte, riconoscibili, agibili, è un motivo per cui le persone tendono a non avere fiducia in se stesse, a non stimarsi.

Un altro livello di motivazioni per avere fiducia in se stessi parte da una possibile esperienza concreta: le vibrazioni dell'entusiasmo, dell'amore e della creatività stimolano la tendenza verso la realizzazione. Possiamo avere fiducia, perché sentiamo che qualcosa nasce e si muove nel nostro mondo interiore. I processi dell'autostima cercano di risvegliare il concreto potenziale umano universalmente presente in tutti e quindi anche in te stesso. A prescindere da qualsiasi cosa tu voglia e possa fare, la stima per te stesso ha la sua validità e la sua efficacia.

Che cosa indebolisce nella persona questa possibile fiducia radicale? La mente tende a rappresentarci spesso le lacune, i difetti, le difficoltà, i ragionamenti ossessivi, per poi ingi-

---

<sup>13</sup> Cfr. P. D. Ouspensky, *La quarta via*, Astrolabio.

gantire gli insuccessi, le debolezze, le sensazioni d'impotenza. C'intrattiene in un dialogo interiore continuo, che costituisce di per sé una forma di separazione dall'esperienza e dalla realtà, e quindi non conosce naturalmente le potenzialità universali e personali. I processi dell'alienazione e della repressione interiorizzata annullano le potenzialità ed i talenti e quindi inducono a non avere fiducia in se stessi, a non avere stima per sé. Questa tendenza a sua volta diminuisce il coraggio, diminuisce l'esperienza, e quindi si hanno sempre minori occasioni di poter verificare il contrario.

Il processo del risveglio delle potenzialità e dell'autostima nasce quindi in un processo di sperimentazione diretta della creatività e della trasformazione, al di là dei limiti imposti dalla mente e dalla società. Se interrompiamo questi flussi condizionanti, se ci apprestiamo a concentrarci sulle nostre capacità creative, l'esperienza ci porterà ad aumentare l'autostima e la fiducia. Molti consigliano delle tecniche di concentrazione e di visualizzazione. Se conteniamo la nostra mente, se sostituiamo ai fiumi dei pensieri e delle emozioni negative dei pensieri positivi, aumenteranno le energie, il pensiero positivo tenderà a creare una nuova realtà<sup>14</sup>.

A seconda delle attitudini personali, possiamo partire quindi dall'entusiasmo verso la vita e verso il gioco, la creazione, l'amore. Sono cammini in cui sorgeranno difficoltà, rigidità, fallimenti, errori, ma l'orientamento interiore frenerà la mente, impedirà che risultati giudicati come negativi siano trattati per giustificare il senso di sfiducia e d'impotenza. Tutti siamo fatti di difetti e di talenti: tutti abbiamo delle capacità e delle impotenze, delle attitudini spontanee produttive, ed altre attitudini che vanno invece esplorate e costruite con pazienza. Abbi quindi stima di te stesso, esploratore del mondo interiore. Fiducia nella tua natura divina, nella tua persona, nelle tue capacità.

Abbi fiducia nella positività dei processi, sia in te, sia negli altri. Incoraggia l'intuizione, l'accettazione, la comprensione attiva, per valutare come anche gli errori, i fallimenti, le impotenze, facciano parte integrante del lavoro evolutivo, della stessa gioia della vita. Allontaniamo ogni istanza cosiddetta razionale che sottolinei le nostre impotenze per farci sottomettere alla programmazione sociale. Intraprendiamo allora il cammino della tua realizzazione, della tua manifestazione, respirando sempre e comunque la stima e la fiducia!



### & - 5 - *La conferma interiore*

Il primo passo da compiere per entrare nel processo evolutivo riguarda l'ascolto di se stessi. Ma troppo spesso l'ascolto e l'accettazione di se stessi sono assunti come improvvisa liberazione dai controlli degli altri, e sono vissuti come esigenza e legittimazione di tutto quello che abbiamo dentro. L'ascolto non vuol dire assecondare ed esaudire tutti i nostri desideri, credere alle proiezioni ed alle risonanze che provengono dal continuo confronto con il mondo esterno, vivere secondo gli impulsi del momento. L'ascolto implica la concentrazione interiore e la capacità di osservazione, per diventare consapevoli, per riconoscere in se stessi le difficoltà, i desideri, i progetti, le problematiche, le qualità. Questo sentiero risveglia in noi progressivamente un senso di pace, una dimensione di meraviglia, un profon-

---

<sup>14</sup> Cfr. J. Roberts, *Le comunicazioni di Seth*, Edizioni Mediterranee.

do rilassamento. La consapevolezza si raggiunge imparando ad osservarsi. Non si tratta certamente di razionalizzare, di fare intervenire la mente.

L'osservazione inizia con l'amore e con il distacco, rallentando la continua partecipazione immediata al mondo e l'identificazione con ciò che viene osservato: l'amore come dolce ed umile compassione ed accettazione dei limiti, l'amore come attrazione e gioia verso il proprio essere. L'amare se stessi vuole dire amare tutte le proprie parti, senza esaltazione, senza fastidio od aggressività, senza ribellione. Occorre conoscere, vedere e trasformare anche le parti che si considerano negative: non vanno queste condannate, ignorate, o mandate via, ma occorre avere il coraggio di vederle. L'osservazione non riguarda l'essere assorto nei miei pensieri, subire continuamente le ossessioni della mia mente. Significa osservare tutto ciò che vive e si esprime all'interno ed all'esterno del mio mondo interiore, e farlo come se tutto quello che vedo, che osservo, accadesse a qualcun altro. Il segreto è non personalizzare e non identificarsi in quello che accade. Da una parte è molto difficile, dall'altra, mi sento quasi liberato e sollevato solo al pensarlo. Non dovrò più prendere sul serio i miei continui pensieri, non lasciarmi più trascinare da quelle emozioni e sensazioni che non riescono più a parlare da sole, ma si presentano piene del perché, del come del quando e del dove.

Ci sono persone che sentono il bisogno spirituale o psicologico di partecipare a molte attività, corsi, gruppi, ma poi non hanno la forza o la volontà di concentrarsi da soli su stessi. Questo poi chiaramente rende difficile la presenza a stessi quando si vive insieme agli altri. La solitudine è necessaria per avviare l'osservazione di se stessi: una solitudine ricca della propria presenza interiore. Non si tratta di vivere in un eremo, di praticare quasi meccanicamente o comodamente una solitudine passiva, egoistica, d'imporsi quasi una punizione. Si tratta di trovare il tempo per dedicarsi a se stessi, per conoscersi, per diventare amici di se stessi, per iniziare a manifestarsi. Si può meglio gustare allora la ricchezza che risiede nella parte profonda, nel nucleo centrale, la parte da dove provengono le forze e le spinte che stimolano i cambiamenti. Ora sicuramente tutto questo sarà molto difficile se noi ci disperdiamo, se cerchiamo continuamente conferme negli altri. Se viviamo a radio o televisione sempre accesi, a telefoni e cellulari sempre pronti: se ci animiamo continuamente nelle comunicazioni, nei dialoghi, nell'imporre o nel lasciarsi imporre, non ci accorgeremo mai delle nostre qualità interiori.

L'unica vera conferma a noi stessi, qualsiasi condizione viviamo, qualsiasi intimità condividiamo, qualsiasi amore assiduo ci circonda, proviene sempre e soltanto dalla nostra parte profonda, dove nessun altro potrà mai arrivare od esserci, che nessuno potrà conoscere, se non la manifesteremo noi fino in fondo, assumendoci sempre in prima persona ogni responsabilità. Seguiamo sempre e soltanto la parte divina interna. In questo modo ci prepariamo a sciogliere ogni forma di dipendenza dagli altri. Non si tratta di uscire fisicamente dalla società. Si ascoltano le persone, con attenzione, con amore. Ma il giudizio degli altri non diventa mai importante. Se siamo in presenza, ascoltiamo, giudici e critiche, ma lasciamo scorrere, sorridiamo, senza entrare in discussione. Nel silenzio personale poi avremo modo di pensare, valutare delle critiche, verificare ciò che ci può essere di vero, di utile, o di opportuno. Questo distacco emozionale e mentale permette di parlare con il cuore, di seguire l'essenziale. Alle volte ci sentiamo autonomi nell'anticonformismo, nel ribellismo, ma, anche qui, dimostriamo comunque di dipendere dall'accettazione degli altri.

Se vogliamo essere innovativi e creativi, non occorre certo perdere energie nel combattere e nel reagire a ciò che viviamo come conformismo. Si sentono alle volte gli amici e gli amanti cercare una condivisione di vita accennando ai percorsi spirituali che l'uno o l'altro persegue. Quando può apparire una disparità, si sente alle volte un partner che decide di aspettare l'evoluzione dell'altro. Oppure una persona cerca di cambiare per essere accettato dall'altro. Sono tutte forme di dipendenze e di blocchi. Il percorso spirituale parte

dalla pienezza interiore, dalla sua espansione. I suoi obiettivi sono l'equilibrio, la conoscenza della nostra parte divina, il nostro rapporto con il divino, ed il rapporto della nostra parte divina con la parte divina degli altri.



### *& - 6 – L'intenzione ed il coinvolgimento*

Questo testo si basa sull'attivazione di una motivazione-intenzione di amore, accompagnata da una metodologia scientifica aperta alle dimensioni spirituali. La manifestazione di un'intenzione di amore e di ricerca costituisce una testimonianza diretta di un'esperienza ed offre la proposta alle persone 'coinvolte' di generare una corrispondente motivazione-intenzione spirituale e creativa. Il programma formativo comprende la possibilità-esigenza che il lettore parta immediatamente in un lavoro personale. Il testo si pone quindi come un'azione energetica diretta, di carattere vibratorio, che produce per 'simpatia', per induzione, una risonanza vibratoria specifica in chi si avvicina, accoglie, studia, risponde, sperimenta. Vediamo meglio questa risonanza vibratoria. Se si percuote un diapason, questo produce onde ad una determinata frequenza; se lo si pone vicino ad un secondo diapason, silenzioso in partenza, quest'ultimo inizia a vibrare con la stessa frequenza.

“La risonanza può essere utilizzata anche nel caso delle onde cerebrali. Esiste, infatti una correlazione tra lo stimolo che proviene dall'esterno e le onde cerebrali dell'uomo. Quando il cervello è sottoposto a impulsi (visivi, sonori o elettrici) di una certa frequenza, la sua naturale tendenza è quella di sintonizzarsi sulla stessa frequenza vibratoria dello stimolo in arrivo. Tale fenomeno è detto 'risposta in frequenza' o risonanza.”<sup>15</sup>

Un programma di formazione olistica richiede il coinvolgimento totale della persona, vissuta e sperimentata come unità in evoluzione. Questa partecipazione globale implica l'auto-attivazione diretta della volontà, del sentimento, dell'emozione, del ragionamento, dell'intuizione, dell'immaginazione. Occorrono poi determinate condizioni ambientali, corporali e psicologiche, adatte a preparare ed a realizzare il processo formativo. Immaginiamo una situazione. In un ambiente libero e protetto, il gioco, la musica, la danza, il rilassamento, la meditazione, permettono la scarica delle emozioni negative e delle staticità, il risveglio di stati e di energie profonde, dei livelli di liberazione, di gioia e di apertura. Gli esercizi e le drammatizzazioni possono poi stimolare la consapevolezza personale emersa e sollecitare un processo di autoriflessione. Questo porta poi alle relazioni, alla riflessione sui condizionamenti e le potenzialità, alle possibilità della creatività. Intervengono quindi i processi dell'apprendimento e della conoscenza.

Esiste poi la possibilità e l'urgenza dell'impegno personale, nel confronto con se stessi. Oggi sappiamo che possiamo regolare la respirazione, l'alimentazione, il movimento, il modo di pensare e di sentire, in modo da orientarsi verso il benessere e verso la creatività. Possiamo contenere le emozioni negative, amplificare le capacità dei sensi, aumentare la capacità di godere la vita, di sollecitare l'intuizione e di aumentare le capacità del pensiero in ogni aspetto della vita quotidiana. Sicuramente oggi, chi vuole, può studiare delle informazioni e delle conoscenze in certi ambienti, agire sul corpo e sullo spirito in altri ambienti. Il segreto e le potenzialità di una formazione olistica si basano sulla possibilità di intrecciare questi diversi percorsi formativi, superando le realtà e le immagini della scissione permanente dell'essere umano, contribuendo ad una visione complessiva dello sviluppo delle potenzialità.

Cara amica, caro amico, spero che questo viaggio ti sia propizio, che possa contribuire a rinnovare le energie, i pensieri, le emozioni, fino a risvegliare le profondità della tua coscienza. Spero che il viaggio della tua pratica, della tua sperimentazione diretta, porti abbondanti frutti, per te e per le persone che ti stanno vicine. Sicuramente l'impegno è profondo, lo studio deve essere attento. Accompagna il viaggio con la sapienza del piacere e del corpo, con la soddisfazione del rilassamento, con le gioie della fantasia, con le sfide della volontà. La pratica riguarda il potenziamento delle capacità fisiche e psichiche per ritrovare la trasparenza del corpo e adattarlo agli stati di coscienza superiori. Ricordiamoci sempre di coltivare l'autostima, di avere fiducia nelle potenzialità personali.



*& - 7 - Come confrontarsi con gli umori, le esaltazioni, le stanchezze, gli stati d'animo della nostra vita quotidiana?*

Il concetto di energia rappresenta oggi un concetto intuitivo di soglia fra linguaggi ed esperienze molto diverse fra di loro, implica un'introduzione ad un nuovo tipo di civiltà.

---

<sup>15</sup> Laguzzi G, (2004) *Bioproterapia*, Roma: Edizioni Mediterranee, p. 35.

Le origini riguardano fenomeni molto diversi: le novità della fisica contemporanea che ci dicono che la materia è composta di energia, le esperienze psicologiche collegate ai processi formativi, che elaborano una forma di energetica, le esperienze interiori che ci parlano di realtà divine ed entità superiori attraverso vibrazioni, luci, energie-coscienze.

Applicando questo concetto di energia, possiamo comprendere sia che noi siamo una specie di via di passaggio per le energie-realtà di ogni tipo, che ci attraversano continuamente, sia che possiamo diventare un centro di produzione-creazione di energia.

La psicologia ci fa comprendere questo fenomeno parlando del rapporto fra l'uomo e l'ambiente. L'uomo può essere caratterizzato dalla capacità passiva di adeguarsi all'ambiente, o può essere capace di intervenire, di diventare una fonte autonoma di energia.

Che cosa è l'ambiente? Tutto quello che ci circonda. La natura è una forma di ambiente, la società è un'altra forma di ambiente. Noi apparteniamo alla natura ed alla società; ed apparteniamo alla natura come viene plasmata dalla società. Queste realtà formano delle condizioni in cui si sviluppa la vita. La natura comporta dei ritmi e delle regole che permettono la vita del pianeta e la vita dell'umanità. Sono delle apparenti limitazioni della libertà, che in realtà ci rendono 'liberi' di vivere la vita umana su questo pianeta. La società in generale comporta dei ritmi e delle regole, che sono finalizzati ai suoi diversi possibili obiettivi.

La percezione del senso comune comprende ancora una forma di fiducia in una nostra autonomia assoluta, in una forma di indipendenza naturale dalle influenze, da qualsiasi conoscenza sulla interdipendenza della vita di ciascuna persona in relazione alle energie circostanti. Si può sintetizzare nella fiducia che la nostra libertà si fonda sulla nostra personale spontaneità. Sentiamo un qualcosa che ci porta a fare questa cosa, ad intraprendere una certa attività, o a rilassarci ed abbandonarci agli eventi. Sentiamo una forma di 'essere trasportati' che ci dà sollievo e sembra assicurarsi sulla nostra identità personale.

Tutto questo può essere interpretato come il riconoscere che siamo attraversati dalle energie, ma individuiamo la fonte di queste energie nel nostro stato di umore del momento, e colleghiamo il rispetto dei nostri stati d'animo come rinforzo della nostra identità personale. Non ci succede di dire, ma guarda che bello, ci sono queste influenze della natura o della società, ci sono queste energie-forze, che arrivano, e mi trasportano oltre, mi portano a fare questo o quello.

In questa prospettiva noi non diventiamo una fonte autonoma di energia, ma partecipiamo passivamente al gioco delle energie che ruotano intorno, ci spingono, ci portano, ci plasmano. Veniamo plasmati, non ce ne rendiamo conto, pensiamo così di essere e diventare liberi.

Se vogliamo invece indagare oltre, cercare di guidare gli eventi e le energie, se avvertiamo dei desideri e dei progetti che sentiamo, ma vengono impediti dalle condizioni ambientali e sociali, od anche dalle condizioni interiori nostre personali, possiamo immaginare di iniziare una formazione che ci conduca a generare energia dentro di noi, fino a diventare noi una centrale di produzione interiore di energia personale. Questa vera fonte di autonomia energetica diventa capace di dialogare con le energie della natura e della società che ci circondano. Diventiamo capaci di scegliere meglio a quali energie abbandonarci, con quali energie fonderci, quali energie provenienti dalla natura e dalla società aiutino ed alimentino la nostra centrale energetica personale.

Possiamo meglio rispondere allora alle domande immediate che sorgono nella vita quotidiana: quali sono le mie energie, che cosa e perché mi toglie energia, che cosa e perché mi aumenta l'energia? Ammettiamo per il momento di non avere ancora confidenza con il linguaggio delle energie. L'esperienza immediata ci fa comprendere che possiamo sentirci in certi momenti più stanchi o deboli del solito; è l'esperienza di tutti, possiamo sentirci più forti in certi momenti, più deboli in altri. Possiamo anche comprendere intuitivamente che

certe esperienze ed attività possono rinforzarci in certi momenti, stancarci in altri. Pensiamo meno di potere intervenire su questi processi.

Chiaramente, se sono stanco, mi riposerò. Ma che cosa fa in modo che io mi stanchi o diventi debole? Anche qui la risposta può sembrare ovvia: se lavoro troppo o male, mi stanco; se svolgo troppo attività riferibili al divertimento ed al piacere, posso indebolirmi, stordirmi, stancarmi. Il ritmo dell'esaurimento e della stanchezza può essere ovvio. Non è altrettanto ovvio comprendere come si possa interpretare ed intervenire sui processi della stanchezza. Potremmo meglio comprendere che cosa e quando, durante il lavoro od altro, esaurisce l'energia, e che cosa la rinforza. Non certamente perché dobbiamo attribuirci una forma di onnipotenza che non ci appartiene materialmente, non certamente per immaginare di non potere stancarci mai, ma per trasformare un po' alla volta le attività e le situazioni, in modo da accumulare le forze adatte a svolgere al meglio sia le attività, che le forme di riposo, di rilassamento e di divertimento. Il problema viene riportato a come ci abbandoniamo alle influenze ed alle situazioni, ed a come progettiamo una forma di padroneggiamento degli eventi e delle situazioni.

Il nostro modo di ricevere le influenze e le energie, il nostro modo di partecipare alla natura ed alla società, ha diversi livelli. La spontaneità rappresenta un abbandono alle catene delle influenze e degli eventi. Richiamiamo esperienze immediate. Non possiamo evitare di andare a lavorare, ma possiamo intervenire sul come lavoriamo. Esiste un piano immediato di attività-eventi, esteriori, materiali, catene di abitudini fisiche e sociali, ed esiste un piano di attività-reattività interiore. Spesso consideriamo un fatto spontaneo che a determinate attività ed eventi, debbano scatenarsi le nostre reazioni, fisiche, emozionali e mentali. Non consideriamo come queste forme di reattività facciano perdere le forze e le energie. Alle volte, quando lo facciamo, possiamo sentirci un po' liberati. Ma la confluenza degli esaurimenti fisici ed emozionali tendono a combinarsi con il gusto di pensieri-emozioni negative.



*& - 8 - Come uscire dalle situazioni di malessere o sofferenza  
e come avviarci verso una concreta possibile felicità*

Iniziamo il percorso con una pratica effettiva. Ci possono essere delle situazioni in cui qualcosa ci fa soffrire o arrabbiare. Magari riguarda il lavoro. Ci pensiamo e ci angosciamo. Improvvisamente si sposta l'attenzione, alle volte non ce ne accorgiamo, ora possono emergere sensazioni ansiose verso un rapporto, verso una situazione relazionale. Mentre la mente ed il corpo continuano ad agitarsi, ci può succedere di scaricare delle emozioni negative sulle persone vicine. Può avvenire, contemporaneamente, di diventare maldestri, di rompere un oggetto. Possiamo perdere facilmente il controllo.

Permettiamo che una fonte di insoddisfazione si muova rapidamente, contagi altri aspetti della vita, che sembrano non avere alcun rapporto con i motivi originari di frustrazione. Diamo la colpa, a questa situazione, a quell'evento. Emerge allora una consapevolezza globale angosciata: tutto ci sta andando male. Si verifica una specie di catena fra eventi e situazioni che apparentemente non sono collegati fra di loro, riunendo in una le motivazioni più diverse di insoddisfazioni e tensioni. Si realizza un 'concatenamento' di circostanze esteriori che sembra una valanga crescente, decisa a farci cadere sempre più nella depressione e nella pesantezza. Non basta. Questo piccolo gesto di insofferenza, questo sentirsi imbranati e maldestri, queste sensazioni di dolore o di fallimento, richiamano altri eventi interiori della nostra storia: momenti dell'infanzia, esperienze analoghe di altri lavori, di altri rapporti, difficoltà e negatività passate, situazioni dimenticate che si risvegliano. Salgono le emozioni negative. Ci si può sentire anche liberi di gustare quasi l'esasperazione, la manife-



stazione esterna, di rabbie, frustrazioni, insoddisfazioni. Ma tutto sembra precipitare in una forma di sabbia mobile, sembra non potersi appoggiare su nulla. Non siamo consapevoli che questi pensieri ed emozioni, così dolorosi e negativi, richiamano immediatamente altri eventi negativi; le preoccupazioni ed i malesseri tendono a realizzarsi, a materializzarsi ulteriormente.

Si potrebbe anche desiderare di uscire dalla situazione. Si potrebbe desiderare di superare la sofferenza del momento. Tutto sembra andare alla deriva, sembra di essere trasportati da catene di pensieri ed eventi negativi, diamo la colpa alle situazioni, alle persone, agli eventi esteriori. Ma qualcosa può essere fermato. Non possiamo pretendere di cambiare subito le situazioni oggettive fonti di preoccupazioni, dolori, frustrazioni. Ma possiamo separare le emozioni ed i pensieri dai fatti cui si riferiscono. Possiamo separare le nostre reazioni interiori, mentali ed emozionali, dalla costrizione quasi fisica dei fatti che costituiscono il problema, il disagio, il malessere. Possiamo intervenire subito per stare meglio, ne abbiamo il potere e la possibilità. Possiamo ...pensare ad altro, fare altro, se lo vogliamo.

Possiamo preparare una tartina, possiamo fare un disegno, possiamo gustare qualcosa, possiamo uscire, cambiare aria, possiamo pensare ad eventi che ci hanno dato piacere, possiamo immaginare le stesse possibili soddisfazioni, apparentemente negate dalle circostanze attuali. Tante cose piccole, minime, ma che possono aiutare a togliere l'attenzione dalle circostanze negative. Se riusciamo a fare questo, a realizzare un momento piacevole, abbiamo posto una luce nella tempesta. Possiamo farlo da soli, possiamo realizzare un momento di distrazione e di piacere con gli altri. E' prudente lasciare sempre un posto al piccolo fiore, alla piccola tartina, alla piccola relazione amicale, che permettano di uscire dal disagio e dalla sofferenza.

Certamente dobbiamo accorgerci di qualcosa. Dobbiamo diventare consapevoli che i motivi per cui torniamo insoddisfatti o adirati dal lavoro oggi, possono contagiare la reazione affettiva con le persone. Magari fa anche brutto tempo, e questo peggiora tutto. Certamente, la nostra mente non ci sta. Continuerà ad affermare come l'evento oggettivo che ha scatenato la crisi è esattamente quello, abbiamo ragione noi a stare male. Quando poi siamo nelle relazioni con l'altro, la mente ci dirà subito che il problema esiste, riguarda un aspetto di quella relazione affettiva, è completamente indipendente da altri problemi che abbiamo avuto nella giornata o nel periodo.

La rappresentazione mentale della pesantezza e della gravità di ogni singolo elemento, l'insoddisfazione nel lavoro, il brutto tempo, l'incomprensione affettiva in un rapporto, magari anche stare male in una parte del corpo, ci vuole convincere sia che si tratti di eventi oggettivi separati, e non di un contagio emozionale a valanga, sia della nostra impotenza ad affrontare i problemi.

Ma, nel momento, l'unico problema reale sarebbe quello di fermare la concatenazione di eventi ed emozioni verso il negativo. Con questa consapevolezza, possiamo quasi raggiungere la mente, distrarre il corpo, inserire altri tipi di alimentazione energetica. Piccole cose, che non richiamino le lamentele della mente. Possiamo reagire, non rimanere statici.



Il benessere e la felicità dipendono dalla dinamica e dall'immaginazione. Possiamo prepararci e sperimentare delle vie d'uscita. Entriamo nella riflessione, nell'esercizio. Realizziamo e scriviamo un bilancio personale degli elementi che migliorano la nostra vita e che

portano felicità. Scriviamo liberamente, immaginiamo e descriviamo tutte le esperienze che sappiamo ci rendono felici. Poi distinguiamo fra i grandi temi, i desideri pieni, gli obiettivi, le grandi occasioni oggettive, e l'osservazione di come gli aspetti concreti ed anche apparentemente minimi della vita, possono generare variazioni positive di umori e di energie. Descriviamo tante piccole cose: movimenti, gusti, attività, fantasie. Alle volte basta anche cambiare la postura del corpo per evitare una chiacchierata della mente. Avete presente quando alle volte si verifica un incubo, semplicemente perché il corpo era costretto in qualche posizione contratta? Osserviamo quello che, al di là della mente che continua a lamentarsi per i grandi problemi, si dimostra comunque capace, per quanto apparentemente indifferente alle grandi sorti dei lavori, dei rapporti, dei problemi esistenziali, di mutare l'energia e l'umore del momento

Quando siamo nel malessere, ricordiamoci di questa lista, prendiamola. Esaminiamo quali situazioni ed esperienze abbiamo riconosciuto come capaci di cambiare l'umore e l'energia. Leggiamo, commentiamo liberamente: no, questo oggi non mi va, quest'altro neppure, può arrivare un tema, un esercizio, una situazione, questo sì, questo oggi può andare. Lo sperimentiamo ed usciamo dalla situazione, anche se solo per brevi periodi.

Ecco allora che la situazione si modifica, non pensiamo più al malessere, non siamo più nel malessere. In questi momenti, altre energie positive entrano in noi e nella situazione. Abbiamo cambiato l'esposizione alle energie in arrivo. Abbiamo fermato un concatenamento di circostanze negative. Se siamo nel negativo, tutto va verso un catastrofismo globale. Proviamo per un'ora almeno a realizzare dei piccoli esercizi, a fare delle piccole semplici esperienze, anche cose semplici: preparare un dolce, sentire una musica, vedere dei bambini, sentire il sole, chiamare una persona cui siamo affezionati, farsi abbracciare, ripensare alle carezze, ricordare eventi positivi, leggere qualcosa che ci piace. Consideriamo che cosa può essere efficace nel momento in cui è intervenuto il disagio, e realizziamo con fiducia.

Se la mente ci riporta alle frustrazioni ed agli eventi collegati, con dolcezza, abbandoniamo questi pensieri, riprendiamo una buona respirazione. muoviamo il corpo, e continuiamo nelle esperienze assunte, o cambiamole, se si sono esaurite. Se realizziamo questo spazio temporale libero dalle negatività, ecco che entrano in noi le energie positive: richiamano umori di gioia e di sorpresa, il corpo ritrova il suo modo di gustare, il respiro ridiventa profondo, tornano ricordi e pensieri positivi. Queste energie positive richiameranno gli eventi positivi.

Vogliamo soltanto uscire da una situazione di malessere che si realizza in un momento? O vogliamo gustare e dilatare lo spazio ed il tempo dato alle esperienze ed alle energie positive? Vogliamo risolvere una situazione provvisoria per tornare ad un normale benessere, o vogliamo impegnarci più profondamente con le energie positive, con gli umori della gioia e dell'entusiasmo? Vogliamo tendere alla felicità reale, partendo dalla nostra vita interiore?

Sicuramente dobbiamo iniziare ad avere quelle forme di consapevolezza e di saggezza che riportano la vita esterna alla vita interiore. Dobbiamo cessare di interpretare la vita e i movimenti verso la depressione o verso il benessere e la felicità, come se fossero sempre attribuibili alle esperienze esteriori. Sicuramente, dalla vita esterna arrivano anche le energie positive, i successi nel lavoro, gli innamoramenti, le esaltazioni creative, gli slanci mistici. Ma siamo sicuri che arrivano dalle persone e dagli ambienti esterni, e non invece da disposizioni interiori adatte che noi abbiamo saputo sviluppare?

Possono arrivare vortici di energie positive, di entusiasmi, di innamoramenti. Ma se non abbiamo preparato una nostra concentrazione creativa, queste energie ci attraverseranno e procederanno oltre. Prendiamo il caso di un innamoramento. Una donna si ritrova innamorata, si sente felice, potrà esprimersi attribuendo tutta la felicità alla presenza dell'essere amato: tu solo sei la mia vita, non vivo senza di te. Siamo contenti così? Poi cosa

succede? Aspettiamo che l'illusione del solo passaggio di una energia riempi un vuoto, che dopo si ripresenterà di nuovo?

Concentriamoci quindi sulla nostra vita interiore, sulle emozioni, le convinzioni, i pensieri, che alimentano la nostra vita. Come facciamo a sapere che sono nostri, e non sono energie che passano? Vedremo. Se ci immergiamo nella respirazione, nella coscienza del corpo, nella presenza a noi stessi, nell'ascolto del cuore e dell'anima, nella risonanza profonda, e se scegliamo, convinzioni, azioni, obiettivi, sicuramente staremo preparando in noi una fonte di energia creativa. Diventeremo consapevoli di essere capaci di generare in noi il positivo.

Allora proviamo ad orientarci verso la fiducia in una felicità possibile. Pensiamo ad una felicità concreta nella vita quotidiana. Raccogliamo gli elementi mentali, affettivi, vitali, istintuali, sostanziali, che favoriscono la creazione di istanti di pienezza personale e di comunione con l'universo. Avviene una forma di individualizzazione, di creazione della nostra identità personale. Realizziamo una forma di amore per noi stessi. Precisiamo il nostro universo personale. Se ci dedichiamo soltanto a forme di amore per gli altri, tendiamo a perdere le energie ed a non realizzarci. La cura e l'amore per noi stessi ci permetterà di scegliere meglio l'amore per l'altro, la scelta di gruppi di persone che siano in sintonia con la mia persona, l'apertura all'amore universale ed agli ideali.

Che cosa abbiamo compreso in questa possibile uscita dalle situazioni di malessere? Esistono i movimenti della vita interiore, mentale ed emozionale, che ci fanno reagire variamente alla corrente incessante delle esperienze, degli eventi, della vita.

Nella vita che viene incontro esistono delle potenze, delle energie, che ci incontrano. Queste energie possono spostarci e spingerci in varie direzioni: possono indirizzarci verso l'esterno e verso l'inferiore, come le negatività, o possono orientarci verso la vita interiore e verso la creatività.





& - 9 - *Libera il tuo genio: tutti artisti, scienziati ed inventori*

Diventa libero ed autonomo manifestando ed esprimendo la tua genialità. Potresti voler diventare uno scienziato, un artista, un inventore. Tutta la società dovrebbe essere organizzata in modo da chiedere a tutti un tempo di servizio e di lavoro utile, lavori di cui tutti abbiamo bisogno, ma che a nessuno verrebbe voglia di svolgere sempre, e di offrire poi a tutti la possibilità di sviluppare quelle attività creative che eleverebbero la genialità e la creatività della specie. Devo forse diventare un manager, immergermi in attività creative, per diventare autonomo, mi domanderai. Non si tratta senz'altro di riempire una solitudine con degli impegni, né di inseguire lo stress del modo di lavorare legato all'economia ed all'attuale organizzazione del lavoro, ma di scendere nel tuo modo di 'liberare' il 'genio' dentro di te per realizzarti, espanderti, affrontare nuove avventure, unire la felicità, la scoperta, il coraggio ed un'intelligenza sempre impegnata.

Tutti inventori, artisti, creatori: sicuramente i centri spirituali e creativi di ogni persona assorbirebbero le tendenze a lamentarsi, a deprimersi, ad impigrirsi. Potrai allora pienamente sviluppare la tua libertà, sia interiore che esteriore: la tua autonomia soddisfatta potrà aprirsi senza timori all'amore per l'altro. Temiamo di perdere la libertà proprio quando non la sviluppiamo direttamente dentro di noi. Per questo t'invito: vivi l'entusiasmo, il gioco e la felicità del bambino, nel gusto di sviluppare le capacità, la fantasia, l'amore. Diventa autonomo vivendo le passioni e gli interessi della vita alla più alta e profonda intensità: allora il tuo amore partirà dalla sovrabbondanza del cuore e dalle energie delle capacità sviluppate.

Una nuova sensibilità inizia oggi a diffondersi. Colleghiamo meglio la libertà ad una forma di responsabilità verso noi stessi, sia che si tratti di accettarsi deliberatamente come

siamo, sia che si tratti di rispettare e promuovere una creatività individuale o di seguire un percorso spirituale personale.

Possiamo distinguere fra la difesa di una libertà individuale da parte di una persona che rimanga immersa nell'egoismo, nel consumo, nella pigrizia, da una libertà di chi voglia avere degli interessi creativi e seguire dei percorsi psicologici o spirituali. Chiaramente tutti abbiamo il diritto di vivere il nostro libero arbitrio, fino alla soglia in cui una persona possa scegliere di distruggersi. Ma se è vero che dobbiamo sperimentare direttamente la nostra libertà, è anche vero che non possiamo sfuggire alle conseguenze delle scelte delle nostre azioni. Sembrerebbe comprensibile che si possano sacrificare, per l'altro e per la società, alcuni momenti degli aspetti comodi e materiali, egoistici della vita, mentre non si possano sacrificare gli aspetti della libertà creativa o spirituale. Oggi continua spesso ad essere incompatibile una vita di coppia con le evoluzioni creative dei partner. S'inizia a comprendere che occorre invece arrivare ad una maturità tale, per cui una persona accetti di amare riconoscendo la libertà creativa, in sé e nell'altro.



### & - 10 - *La pratica del risveglio*

Nella sua Ode: "Indizi di immortalità", William Wordsworth descrisse puntualmente una condizione umana oltremodo diffusa. Riconoscere in sé l'esistenza di questa condizione può essere assai deprimente, ma può anche spingere l'individuo a intraprendere un percorso di scoperta:

*Ci fu un tempo in cui i campi, i boschi e i ruscelli, La terra e tutto ciò che mi era familiare Mi parevano avvolti in una luce celestiale, La gloria e la freschezza di un sogno.*

C'è stato un tempo, una condizione, durante la nostra infanzia, in cui erano presenti una vitalità, una freschezza, un ardore, un desiderio e un amore della bellezza capaci di creare il paradiso in terra. La luce è una metafora che rende bene l'idea, una metafora che per certi versi è vera alla lettera. Sfortunatamente, la luce di cui un tempo abbiamo fatto esperienza viene coperta e data per persa. ..

*Ora non è più come un tempo. Dovunque io volga lo sguardo, Sia notte o giorno, La luce che ho visto Non posso più vedere.*

A nessuno piace avere la sensazione che qualcosa di prezioso sia andato perduto. Di fatto, la vostra personale perdita della luce si ripercuote anche sulla collettività. È quindi necessario fare qualcosa. Riconoscere la perdita può avere un effetto deprimente, ma, al tempo stesso, può spingervi a intraprendere un percorso di crescita. A noi adulti capita di tanto in tanto di avere dei brevi sprazzi di luce, e questo ci stimola a cercarla.

Sono molti i sentieri percorribili per cercare di arrivare alla luce interiore. Tanto per cominciare, dovrete riconoscere che c'è in voi qualcosa di prezioso che va scoperto, nonostante la nostra cultura ci spinga fortemente a privilegiare il lato esteriore delle cose, a cercare la felicità nel consumo di beni materiali. Ovviamente, dovrete sempre lottare per rimanere contro la corrente sociale: le persone che si guardano dentro sono pericolose e imprevedibili, perciò la società diffida di loro, le scoraggia e spesso le punisce.....Qualsiasi vero sentiero richiede coraggio: il coraggio di opporsi alla marea sociale, il coraggio di vedersi quali si è veramente, il coraggio di correre dei rischi. Progredire lungo un vero sentiero costituisce un dono per tutti noi, oltre che una conquista individuale... Esiste una luce interiore,

una pace interiore che è possibile trovare. E' possibile risvegliare la mente al punto che la coscienza ordinaria, in confronto, sembra uno stato di sonno. Questo avrà l'effetto di accrescere, e non di diminuire, la vostra incisività nel mondo quotidiano, consentendovi anche di rapportarvi agli altri con maggiore attenzione e autentica compassione."

Esistono delle emozioni positive: l'amore, la felicità, il piacere, l'entusiasmo. Sono come immerse in una spirale di elevazione: implicano, sperimentano, provocano, svelano, il collegamento con qualcosa che ci trascende. Gli psicologi ci parlano di stati di coscienza: viviamo il sonno, il sogno, la coscienza di veglia. Esistono stati superiori di coscienza, di consapevolezza e di esperienza: sono disponibili per tutti, ma occorre coltivarli. Invito quindi ad un'esperienza interiore personale: la coltivazione della fiducia nell'amore, nella felicità e nell'entusiasmo, presenti in se stessi e nell'universo.

Comprendono il collegamento fra l'esperienza umana, il contesto cosmico, quel qualcosa di misterioso, invocato e riconosciuto come divino.

Alla base del viaggio la fiducia che esista qualcosa di divino che ci renda felici, che esalti l'amore per se stessi, l'amore per l'altro, l'amore per l'universo. L'ebbrezza rivela il nostro essere una fonte di beatitudine. Tutto questo parte dall'esperienza diretta che possiamo vivere tutti: sentire quel qualcosa di infinitamente bello, felice, meraviglioso, che è pur sempre presente nei sogni, nei desideri, nelle aspirazioni. Queste percezioni possono nascere nell'esperienza mistica, nell'esperienza estetica e nell'esperienza sessuale. Invito il lettore a confrontarsi con le passioni, gli amori, i desideri, le emozioni, le scelte, le avventure, che possono incantare, rinnovare ed espandere la sua vita.

E' possibile verificare nell'esperienza la ricerca ed il ricordo di 'qualcosa di prezioso', sia che si situi nell'infanzia, sia che si collochi fra i sogni, ad occhi chiusi, o ad occhi aperti! E' possibile realizzare un semplice esercizio.

Mettiamoci in una situazione di rilassamento, curando l'ambiente, la musica, l'incenso, garantendoci il silenzio e la tranquillità. Alle volte può essere utile fare precedere l'esperienza del movimento fisico; poi si può entrare in una dolce respirazione armonica.

Immaginiamo, ricordiamo od inventiamo un'esperienza molto bella ed intensa. Può trattarsi di un ricordo dell'infanzia, di un'intensa esperienza sessuale e amorosa, o di un'intensa esperienza spirituale contemplativa, o di un momento di avventura, di liberazione. Entriamo gradualmente in questo ricordo, in questa esperienza, arricchendola di particolari di ogni tipo, sia dell'ambiente dove si è svolta, sia delle persone che hanno partecipato, sia delle condizioni in cui ci sentivamo noi. L'esperienza progredisce come se il cervello ed il corpo sentissero, avvertissero, riconoscessero, che tutto si stia svolgendo veramente in questo momento. Quando l'esperienza è diventata estremamente piena e concreta, lasciamoci andare alla gioia, all'espansione, al piacere, come se fosse un vortice intenso che nasce ora, nel corpo, nell'anima. Diffondiamo la fonte dell'entusiasmo in tutto il nostro essere. Sentiamo allora una profonda luce interiore emergere dentro di noi ed intorno a noi. Lasciamo trasformare l'esperienza in un culmine di abbandono e di piacere. Possiamo poi espandere nella danza, nel movimento e nel gioco questa esperienza, continuando a farla crescere. Dopo rallentiamo, diffondiamo ovunque la luce, iniziamo una forma personale di preghiera, di celebrazione, di gratitudine all'universo. Espandiamo la nostra consapevolezza. Ritorniamo alla consapevolezza della situazione meditativa organizzata, usciamo gradualmente. Lasciamo un tempo di meditazione dove diventare coscienti e dove applicare alla vita quotidiana l'esperienza vissuta. Quali desideri e progetti? In quali condizioni progettare esperienze simili, dove cercarle e stimolarle? Se emergono dei timori, delle paure, trattiamole con amore, invitiamoci al coraggio, a cuore aperto.

"L'educazione, la società, l'amore malato, l'odio, il desiderio, la gelosia, l'ambizione, la ricerca materiale e mentale, tutto questo ci rende estranei a noi stessi. Noi non pensiamo ad altro che a scimmiettare, a imitare, a raggiungere nuove posizioni sociali e, che i nostri desideri siano esauditi o no, perdiamo la felicità che è in noi. Veniamo allora a immaginare paradisi e

inferni fuori di noi, è il grande sotterfugio che permette alla nostra Coscienza di funzionare fuori dall'estasi. Se l'uomo sapesse che è lui stesso Dio, il paradiso e l'inferno, nessuna illusione avrebbe presa su di lui, nulla potrebbe limitare la sua Coscienza. Porre il paradiso fuori di Sé è permettere alla sofferenza di installarsi e all'illusione sociale di tenerla a un livello così elevato che noi non ne possiamo più sfuggire. Quali che siano le nostre possibilità all'inizio della vita, viene un giorno in cui decidiamo di sminuire la nostra Coscienza, di inaridirla.

Dalle crisi mistiche dell'adolescenza, dalla rivolta magnifica che ci fa dubitare della via tracciata dagli altri, un giorno ci allontaniamo e decidiamo di pagare un debito immaginario alla società, accettiamo di morire a noi stessi. E la più grande soperchieria è che di questa morte nessuno s'inquieta. Al contrario, la si aspetta al varco, la si accoglie, la si ricompensa. Dopo che si è accettato il prezzo della propria morte spirituale, diventa straordinariamente difficile seguire un'altra strada. Lo si può fare al prezzo di un immenso sforzo, di un grandissimo coraggio. L'uomo che ha accettato la propria morte non ha che una possibilità, diventare l'adepto di una religione o di un gruppo di persone che pongono il divino al di fuori di Sé, così tutto rientra nell'ordine e gli interessi della società si ricongiungono a quelli delle Chiese e delle sette che funzionano sulla stessa base comune: la morte della Coscienza divina. Il motore è il senso di colpa, il timore, l'obbedienza. I frutti sono l'inaridimento, il distacco dal fine dei sensi, l'ossessione, il puritanesimo, la violenza, la morale, l'esclusione. In India, in America, in Cina, in Medio Oriente, in Europa, questo è il modo di agire che noi vediamo dappertutto all'opera. <sup>16</sup>

"Senza un'esperienza preliminare di risveglio, nessuna asceti, nessuna pratica, nessuna meditazione porta frutto. Senza esperienza di risveglio non vi è sorgente e poiché ogni *sadhana* tantrico consiste in un ritorno alla sorgente, senza di quella si vaga, incapaci di sapere dove andare. Tu potresti seguire il mio insegnamento per trent'anni, ma senza un risveglio preliminare non arriveresti a nulla. Cerca profondamente in te. Pensa alla tua infanzia, alla tua adolescenza. Là si trova un'esperienza di risveglio. Non esiste sulla terra alcun essere che non abbia fatto questa esperienza fondamentale." <sup>17</sup>

"Quando non si ha né sensazione dell'ego, né quella della dualità, né l'operazione mentale che ci fa dire "come è bello, come è infinito", quando non vi è nulla che limiti un'esperienza, quando lo spirito ritrova l'essenzialità dello spazio, allora si tratta di un risveglio. Da quel momento tu non sei più alla ricerca di uno stato astratto o lontano, tu non cerchi nulla che non sia già in te. Questa capacità di stupore totale è la sostanza stessa del risveglio. È in questo e solamente in questo che tu puoi essere un uomo. Tutte le altre ricerche, tutte le altre gioie sono delle scappatoie." <sup>18</sup>

"Il ritorno al risveglio avviene spesso al prezzo di una certa sofferenza, quando la corazza dell'adulto va in frantumi, quando l'infinito vi penetra. Questa può essere una esperienza simile a quella di esser colpito dalla folgore. La follia è una sorta di risveglio in cui la folgore non ha frantumato la corazza nella sua totalità. Lo spirito è per metà nell'infinito e non riconosce più le strutture del finito. A volte il risveglio si compie come la fusione di un ghiacciaio, lentamente, inesorabilmente. Ma spesso, anche in questi casi, la Coscienza attraversa degli episodi dolorosi. Più sono brevi, più sono intensi. ...Quando tutta la corazza lascia posto al risveglio, nell'adulto lo stato è insieme identico e differente da quello del neonato, nel senso che è caricato dalla bellezza del viaggio e in generale non è seguito da una regressione. Un Cuore adulto che si svegli è un Cuore che non ha respirato da lungo tempo e che ha trat-

---

<sup>16</sup> D. Odier, *Tantra*, op. cit., p. 52-53.

<sup>17</sup> D. Odier, *Tantra*, op. cit., p. 51.

<sup>18</sup> D. Odier, *Tantra*, op. cit., p. 52.

tenuto una immensa capacità d'amore autentico.... Siamo tutti come delle bombe pronte a esplodere d'amore. " <sup>19</sup>



## & - 11 - Esercizi

### *I toni di sensibilità (Seth)*

I vostri toni di sensibilità sono i vostri atteggiamenti emotivi verso voi stessi e verso la vita in generale, e sono loro a governare i vasti settori dell'esperienza. Essi danno la tonalità emotiva d'insieme che caratterizza ciò che vi accade. Voi siete ciò che vi accade.

Le vostre sensazioni emotive sono spesso transitorie, ma dietro di esse stanno le particolari qualità del sentire esclusivamente vostre, che sono come profondi accordi musicali.

Mentre i vostri sentimenti possono di volta in volta affiorare o ricadere, questi caratteristici toni di sensibilità rimangono una costante di fondo. Talvolta emergono in superficie, ma ad intervalli molto lunghi. Non si possono definire negativi o positivi. Sono piuttosto i toni del vostro essere.

Rappresentano la parte più interiore della vostra esperienza. Ciò non significa che vi siano ignoti, o che debbano esserlo. Vuol dire semplicemente che rappresentano il nucleo dal quale formate la vostra esperienza. Dunque, questi toni di sensibilità pervadono il vostro essere. Sono la forma che il vostro spirito assume quando è congiunto alla carne. Da loro, dal loro nucleo, nasce la vostra carne.

Il tono di sensibilità è quindi l'impulso o la fibra – la tempra – la parte della vostra energia dedicata all'esperienza fisica. Adesso scorre in ciò che siete come entità fisica e vi materializza nel mondo delle stagioni, dello spazio, della carne e del tempo. Ma la sua origine è del tutto indipendente dal mondo che conoscete. Una volta che avrete imparato a individuare la sensazione del vostro personale tono interiore, sarete consapevoli del suo potere, della sua forza e durevolezza, e potrete entro certi limiti inoltrarvi con lui verso realtà più profonde dell'esperienza...

E' l'essenza di voi stessi. .. questa energia proviene dal nucleo dell'ESSERE, dal Tutto quanto è, e rappresenta la fonte della vitalità eterna.. E' Essere, Essere in voi.

Vorrei che ogni lettore si mettesse tranquillamente seduto. Chiudete gli occhi. Provate a percepire dentro di voi i profondi toni di sensibilità di cui vi ho parlato.

Sapere che esistono i toni di sensibilità vi aiuterà a riconoscere i ritmi profondi.

Ogni individuo sentirà questi toni a modo suo, perciò non preoccupatevi di come dovrete sentirli. Ditevi semplicemente che esistono, che sono composti dalle grandi energie del vostro essere fatto carne. Quindi abbandonatevi all'esperienza. Liberatevi dai concetti, e prestate ascolto alla vostra natura e al moto della vostra vitalità. Non domandatevi 'sarà giusto così? Lo sto facendo bene? Sto sentendo quello che dovrei sentire?'

---

<sup>19</sup> D. Odier, *Tantra*, op. cit., p. 59.



Non c'è altro parametro che la vostra sensazione. La durata è totalmente soggettiva. Dovrebbe essere un'esperienza piacevole. Accettate qualunque cosa accada come unicamente vostra. Questo esercizio vi metterà in contatto con voi stessi.

Quando avrete provato l'esercizio molte volte, sentirete questi ritmi profondi uscire da voi in tutte le direzioni, come in effetti avviene. Essi si irradiano elettromagneticamente dal vostro corpo verso l'esterno, formano il mondo che conoscete, proprio come formano la vostra immagine fisica.



& - 12 - *Meditazione sull'aspirazione a crescere (P. Ferrucci)*

1) *Rimaniamo per qualche momento in silenzio, e a poco a poco lasciamo il mondo esterno, ritornando a quello interno e ritrovando il nostro centro.*

2) *Ora, aiutandoci con l'immaginazione, pensiamo alle sofferenze dell'umanità: pensiamo al dolore, alla confusione, alla rabbia, all'ansia, alla solitudine, alla frustrazione, alla depressione, all'ignoranza, alla disperazione di miliardi di persone di ogni età e di ogni paese, inclusi noi stessi.*

3) *Ora, invece, dirigiamo la nostra attenzione alle immense risorse del genere umano ancora latenti: l'ingegnosità, l'amore, l'intelligenza, l'aspirazione a migliorare, il bisogno di giustizia, il desiderio di pace, la spinta verso l'ignoto, il senso di meraviglia e la creatività artistica: potenzialità che possiamo considerare analoghe all'enorme energia imprigionata all'interno dell'atomo. Sentiamone immaginativamente tutta la potenza e tutta la bellezza. Pensiamo a come queste potenzialità si possono sprigionare, generando una gioia immensa, infiniti effetti positivi. Anche in questo caso, immaginiamo queste risorse latenti in miliardi di esseri umani, inclusi noi stessi.*

4) *Attraverso la sofferenza e le difficoltà, o nell'attuazione delle nostre potenzialità, c'è in tutti noi un'aspirazione profonda a crescere: quest'aspirazione può apparire negli esseri umani in maniere più o meno mature, come bisogno di conoscere, desiderio di felicità, voglia di affermarsi, volontà di progresso, o in mille altre forme. Essa non è solo un fatto nostro privato, ma appartiene agli esseri umani di ogni tempo. Percepriamo ora in noi stessi questa spinta, questo desiderio: riconosciamolo per ciò che è, diamogli spazio in noi.*



## *& - 13 - L'oasi della poesia*

### *Notte aliena*

Nel cuore della notte, zampilla la fontana rossa. I getti fosforescenti splendono alla luce della luna verde. L'orizzonte traccia delle scie, dove scendono serpenti dorati. Cantano i fiori d'argento, tessendo sogni animati. Splende la doppia luna sulle sabbie dorate. Cantano i venti fra le foglie giganti. Si aprono i fiori nella notte ebbra, rivelando al bosco volti di fanciulle d'altrove. Crescono i petali come labbra focose. Profumi di ninfe al passaggio dei venti. Mani d'argento, porgono l'acqua della vita. Bocche rossegianti ridono misteriose. Impeti notturni fondono baci di fuoco.

Le tue mani sono petali, i tuoi occhi sono diamanti, la tua pelle un tappeto divino, i tuoi seni monti di miele, le tue labbra creano l'amore, la tua pancia germina un universo. Si stende il tuo corpo di luna sull'erba rossa della prateria infuocata. Flocchi di nuvole verdi danzano intorno ai tuoi respiri. Piaceri giocosi nascono dalle tue labbra. Amano i sogni le tue belle forme. Emanano i seni fuochi di vita. Si stendono le braccia e si scuotono i monti. Giocano le gambe e si sciogliono i tempi. Sorge la luna viola ad oriente, saltellano le comete ad occidente. Ride la natura amante. Penetra l'invisibile nella grande madre. Accorrono gli dei dalla fanciulla amante.

### *Il leone innamorato*

Un leone felice e misterioso corre nella foresta, sente gli odori, i profumi, si esalta nella bellezza e nella forza del suo corpo maestoso. Sperimenta i suoi poteri, fa splendere la pelle, vive la vita come un fuoco. Si muove solennemente lungo il lago, quando vede una ninfa meravigliosa bagnarsi nuda nel suo splendore. I suoi occhi contemplano, ed ecco nel cuore avvampare l'amore. Sale l'istinto, potente e lucente come il sole. Aspetta la fanciulla, vorrebbe amarla, unirsi con lei. Ma sa che non può, potrebbe farle male. Si accorge la fanciulla del leone innamorato. Gli sorride, si avvicina, gioca con lui. Frementi le sue carezze rendono felice il leone. S'innamora anche lei, si abbracciano.

Salgono gli istinti potenti come il fuoco, gareggiano con il sole. Guarda il leone amante la fanciulla. Ride questa, potente, solenne, maestosa nella sua bellezza, finchè, nel culmine dell'amore, si trasforma in leonessa. Ecco allora unirsi nell'amore fiammeggiante due anime immerse nei corpi di due potenti leoni. Quando riposano felici, dopo l'estasi amorosa ritorna la fanciulla nel suo corpo. Triste allora il leone teme la sua partenza, si ritira addolorato. La fanciulla gli sorride amorosa, forse non comprende il suo dolore. Ma quando il leone si guarda negli occhi di lei, si vede come uomo, pure conservando il leone nella sua anima. Esultano gli amanti liberi nella pienezza della natura generosa e divina.

### *Sensi generanti*

Ti sfioro le labbra ed una colomba esce dalla tua bocca. Ti accarezzo la guancia, ed una leonessa prende forma nell'aria. Ti stringo a me, e serpenti dolci diventano le tue braccia. Ti guardo negli occhi, e nuovi soli in essi nascono. Sfioro le tue ginocchia, e tigri focose offrono rose ridenti.

### *La grande rivoluzione*

Amare, essere in rapporto, in presenza, senza vincoli, limiti, controlli. Non puoi sapere se e come ti amo, non puoi sapere dove sono, non posso sapere, dove sei, che cosa pensi e

senti. Nel più intimo dei tuoi pensieri, laddove fiorisce la tua unicità, là io sorgo e cresco, nel più intimo dei miei pensieri, laddove io la mia unicità svelo, lì sorge il tuo volto.

Viviamo insieme, lasciamo le case, un solo tempio realizziamo, amanti, genitori, figli, amici, diverse età, esperienze, esigenze, fondiamo. Liberi i nostri corpi ed i nostri gesti, senza significati e codici, fondiamo i corpi unici, le anime uniche, nell'anima del mondo. Cantando, pregando, facendo all'amore, trasformando la materia e la società, il nuovo mondo creiamo!!

### *Una comunione di altrove*

Sei innamorato folle di una fanciulla adorabile, sai che cosa lei può fare, per te e per se stessa? Piccola diventa come un'ostia, si fa mangiare, entra dentro di te in felice donazione amorosa. Quando amante e bellissima vive dentro di te, tutta si scioglie, in infinite minute forme preziose si diffonde, e tutto ti trasforma, compenetrandoti di lei.

Durante il sonno poi delicatamente da te esce, accanto a te dorme profondamente. Quando si sveglia, attende il tuo dono, tu stesso trasformati in una piccola ostia, e dentro di lei estasiato vivi.

Conoscila intimamente, sceso nel suo corpo, nella sua anima, immerso, sciolto quasi, e pure te stesso diventi, come mai prima. Esci poi delicatamente, anche tu durante il sonno. Quando poi vi guarderete, tu sarai sempre dentro di lei, e lei sarà sempre dentro di te.

### *Unici*

Unici vogliamo diventare, perché soltanto dentro di noi scorre quel particolare fiume divino. Unici vogliamo diventare, per forgiare la nostra libera volontà, per creare nuove realtà. Unici vogliamo diventare, per pensare in modo illimitato, per non credere nella società e nella mente. Unici vogliamo diventare, mentre siamo abbracciati con l'altro. Unici vogliamo diventare, mentre siamo immersi, come bambini, nel mare divino dell'amore.





# Corsi on Line di Erba Sacra

## **CROMOTERAPIA**

*Colori per il ben-essere psicofisico*

Docente: Stefania De Bellis

### **Lezione 1**

#### **Programma completo del corso**

- LEZIONE 1: Storia della Cromoterapia e Simbologia dei colori
- LEZIONE 2: Di colore in colore: Rosso, Arancione, Giallo, Verde
- LEZIONE 3: Di colore in colore: Blu, Indaco, Viola, Bianco, Nero
- LEZIONE 4: Nutrirsi di colori; Vestirsi di colori; Abitare i colori
- LEZIONE 5: Cromoterapia con i bambini
- LEZIONE 6: Uso del Mandala e alcune altre tecniche di  
applicazione della Cromoterapia
- LEZIONE 7: Relazioni tra organi ed emozioni e visualizzazione  
cromatica Body-Scan per il loro riequilibrio



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione specialistica di **OPERA**,  
Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

**“OGNI NUOVO MATTINO USCIRO’ PER LE STRADE CERCANDO I COLORI”**



**SCARICA IL FILE AUDIO DI PRESENTAZIONE**



**Cercando i colori** (Trascrizione dell'audio-introduzione)

*Ciao, ritagliati un quarto d'ora in cui nulla e nessuno ti disturberà,  
procurati carta e penna e preparati ad un divertente ed istruttivo*

*esperimento. Adesso ti chiedo di chiudere gli occhi, trattenerne il respiro, serrare i pugni, contrarre le dita dei piedi, contrarre i glutei, il ventre, il torace, le spalle... ecco, così, bene... ora rilascia tutto di colpo e fai un respiro profondo... e, mentre godi la bella sensazione del tuo corpo che si rilassa totalmente, ti chiedo di chiudere nuovamente gli occhi e visualizzare mentalmente la stanza in cui ti trovi ...osserva tutto... bene, ora puoi aprire gli occhi e scrivere quali e quanti colori ricordi che vi sono...*

*Fatto? Senza barare guardando davvero? Ok, quanti ne hai scritti? Ora guardati attorno con attenzione: sono molti di più, vero? E, degli stessi colori, quante sfumature diverse scopri ora...*

*Sì, scopri, è come se li vedessi per la prima volta, perché i colori sono talmente connaturati alla nostra vita che coscientemente non li percepiamo quasi più.*

*Siamo come gli abitanti delle grandi città d'arte, che si muovono quotidianamente, quasi senza vederli, tra tesori che ai turisti rischiano di procurare la sindrome di Stendhal.*

*Poi, un giorno, il cielo si rannuvola, il grigiore si intrufola dalle finestre, ci accompagna nelle strade, e ci accorgiamo di provare un leggero disagio, di avere mal di testa, di diventare meno energici, meno vitali, meno sorridenti, meno cordiali, se non addirittura di malumore; ci manca qualcosa di indefinito ... ehi, ci mancano proprio i colori!*

*Sì, ci accorgiamo dei colori quando ci mancano, non riusciamo a vivere bene senza di loro.... I colori, con la loro energia vibrazionale, influenzano il nostro umore, ma anche il nostro metabolismo, il sistema immunitario, tutto l'equilibrio energetico del nostro organismo.*

*Con questo corso capiremo come renderli i nostri migliori amici per mantenere o ripristinare il ben-essere psicofisico.*

## STORIA DELLA CROMOTERAPIA

*"I MIEI CANTI SONO COME ARCOBALENI  
IO RACCOLGO I LORO COLORI  
LI PORTO INCONTRO AL MARE  
NE RIEMPIO LA VALLE  
LI PIANTO NEI FIANCHI DEL MONTE  
E SE POI VI BALZA DENTRO  
ANCHE IL SOLE  
ALLORA DIVENTA BELLO TUTTO IL PAESE"*  
Richard Wagner



L'attuale grande sviluppo di studi e ricerche sulla cromoterapia potrebbe indurre a pensare che si tratti di una delle tante pratiche *new age* con scarso fondamento scientifico; in realtà si basa su conoscenze empiriche e pratiche ataviche, che affondano le radici anche nella medicina Ayurvedica e nella medicina tradizionale cinese e a cui le recenti scoperte della fisica quantistica e della medicina energetica stanno dando nuovo riscontro.

I nostri progenitori primitivi avevano deificato il sole avendo sperimentato l'importanza della luce solare: luce voleva dire vita, crescita, forza vitale, possibilità di difesa dai pericoli celati nel buio,

che invece era simbolo di stasi, pericolo.

Giorno e notte, luce e tenebre, bianco e nero, nel loro alternarsi, diventarono simbolo del bene e del male, della vita e della morte.

Per chi si muoveva in un mondo tutto da scoprire i colori erano sperimentati come indicativi della commestibilità e dello stato di maturazione dei frutti, della pericolosità di insetti o serpenti, e, in seguito dello stato di salute umano.

Agli occhi stupefatti dei nostri progenitori ogni manifestazione della natura sembrava espressione di benevolenza o ira degli dei e l'arcobaleno successivo alla tempesta, identificato con la dea Iris, apparve come il meraviglioso ponte tra la sfera materiale, il mondo terreno, e quella spirituale, dimora degli dei, divenendo in seguito simbolo della pace ristabilita tra Dio e gli uomini dopo il Diluvio.



L'approccio ai colori assunse un significato simbolico, magico e religioso; ci si dipingeva di alcuni colori per propiziare la caccia, per atterrire i nemici, e si cominciò a stabilire una correlazione tra i colori e lo stato di salute dei vari organi; guaritori, stregoni, sciamani usavano colori diversi su se stessi e i "pazienti" a seconda del dio con cui connettersi e dell'organo da riequilibrare.

Sulle Alpi Venoste, nel 1991, venne ritrovata la "Mummia del



Similaun", il corpo di un uomo vissuto intorno al 3300 a.C. e morto in età tra i 40 e i 50 anni, su cui vennero riscontrati 61 piccoli tatuaggi, linee, punti e croci, in corrispondenza di punti in cui c'erano tracce di artrosi, e se ne dedusse che avessero una funzione curativo-religiosa. Nell'antico Egitto l'approccio ai colori ed alla cura ebbe una spiccata connotazione magica-astrologica e religiosa, la malattia era considerata sintomo di comportamento non conforme alle leggi della natura e dello spirito, il rimedio doveva quindi circolare e diffondersi in modo armonioso in ogni organo; il medicinale era chiamato PeKheRet e la cura era preparata secondo la magia HeKa, intesa come energia primordiale trascendente questo mondo.

Si attribuì al dio Thot l'insegnamento della Cromoterapia.

Nell'antico Egitto il colore aveva una valenza simbolica in molti aspetti della vita quotidiana.

Ogni colore aveva un nome che rimandava al suo potenziale.

Il giallo, Khenet, era simbolo dell'oro e della divinità solare, dell'immortalità e dell'indistruttibilità, si credeva che pelle ed ossa degli dei fossero d'oro e il giallo veniva usato per dipingere le immagini dei faraoni per evidenziarne la natura divina.

Il nero, Kem, era simbolo della notte e della morte; Anubi, dio dell'oltretomba, detto anche l'imbalsamatore, veniva raffigurato come un uomo dalla testa di sciacallo nero, ed anche la regina Ahmose Nefertari, patrona delle necropoli, veniva raffigurata con la pelle nera; ma nero era anche il colore del limo riversato dal Nilo nelle sue esondazioni, e quindi simbolo di rinascita e fertilità, tanto che lo stesso Egitto veniva anche chiamato Kemet, cioè Terra nera.

Il blu simboleggiava il cielo e le acque, la vita e la rinascita, in tal senso era anche il simbolo del Nilo e delle colture, Amon veniva raffigurato con il viso blu per simboleggiare la sua funzione nella

creazione del mondo e l'Ibis, l'uccello blu, era il simbolo di Thot.

Il rosso, Deshr, aveva un valore ambivalente, d'un canto quello di simbolo di rigenerazione, vita, vittoria, dall'altro quello di deserto, aridità, fuoco, collera; il dio Seth, assassino del fratello Osiride, era raffigurato in rosso.

Il verde, wadhj, rappresentava la natura, la vegetazione, la nuova vita; Osiride era chiamato anche Grande Verde e veniva spesso raffigurato con la pelle verde, e l'occhio di Horus era un amuleto di pietra verde.

Infine, il bianco era il colore araldico dell'Alto Egitto, la cui corona, Nefer, era appunto bianca.

Il bianco rappresentava l'onnipotenza e la purezza; bianchi erano i sandali indossati nelle cerimonie sacre e gli oggetti rituali usati nei cerimoniali.

Egizi e Greci usavano nella cura unguenti colorati, pietre e cristalli e dipingevano le pareti del luogo di cura con i colori connessi alle varie malattie.

E' evidente che per molti secoli e presso tutti i popoli la "cura" venne considerata una pratica magico-religiosa, appannaggio di stregoni, sciamani, sacerdoti.

Nell'antica Mesopotamia, abitata da Sumeri, Accadi, Assiri, Babilonesi, a sacerdoti ed esorcisti venivano attribuiti soprannaturali poteri di guarigione, nel contempo medici e curatori cominciarono ad utilizzare soluzioni ed unguenti colorati ricavati da piante ritenute medicinali.

Nel Codice di Hammurabi per la prima volta è specificata la responsabilità del medico nell'esercizio della professione e vennero stabilite le multe e le punizioni per eventuali errori. Restava tuttavia una concezione della malattia come dovuta a "peccati" commessi, alla violazione di tabù religiosi o morali che scatenava la punizione divina

messa in opera da uno dei circa 6000 diversi "demoni" che il medico doveva individuare con pratiche divinatorie basate sull'osservazione del volo degli uccelli, la posizione degli astri o la lettura delle viscere di alcuni animali.

Il passaggio da una medicina a carattere superstizioso e religioso ad una medicina scientifica si deve ad Ippocrate, vissuto in Grecia tra il V e il IV secolo a.C.

Rifacendosi alle dottrine presocratiche, Ippocrate sostenne la "teoria umorale", secondo la quale l'organismo era governato da quattro umori: Flegma, nella testa; Sangue, nel cuore; Bile gialla, nel fegato; Bile nera, nella milza.

I quattro umori erano connessi anche ai quattro elementi: la Flegma all'Acqua; il Sangue all'Aria; la Bile gialla al Fuoco; la Bile nera alla Terra.

Ad ogni elemento ed a ogni umore era associato un colore: Flegma con il Bianco; Aria con il Rosso; Fuoco con il Giallo; Terra con il Nero. La malattia era dovuta allo squilibrio tra questi elementi e i colori erano utilizzati nei trattamenti per ripristinarlo.

Avicenna è considerato il padre della medicina moderna; appassionato studioso, scrisse circa 450 libri su vari soggetti, spaziando dalla matematica alla filosofia, alla metafisica, ecc. Divenne medico a soli 18 anni.

Nel suo libro "Canone della Medicina" scrisse che " *il colore è un sintomo osservabile della malattia*"; sviluppò una specie di grafico che metteva in relazione condizioni fisiche, temperatura e colore, e affermò che il rosso facilitava il flusso sanguigno, ed era quindi da non usare in caso di febbri, ferite ed emorragie, mentre il blu favoriva la coagulazione ed il giallo riduceva le infiammazioni ed i dolori muscolari.

In India ed in Cina si svilupparono delle medicine molto complesse e ritualizzate, che stabilirono delle relazioni tra i vari organi e i cinque elementi: legno, terra, fuoco, metallo, acqua, e, basandosi tra l'altro sul concetto che il corpo umano fosse percorso da canali energetici, ritennero la malattia uno scompenso tra diverse energie da riequilibrare per mezzo dell'applicazione di determinati colori anche nelle vesti del malato e coprendo le pareti della camera del paziente con teli colorati.

Durante tutto il periodo del Medioevo e dell'Illuminismo non si trovano testimonianze sull'uso della cromoterapia, ma è evidente l'interesse per il colore e le sue influenze nelle ricerche cromatiche di pittori quali Michelangelo, Raffaello e Leonardo da Vinci e nelle coloratissime vetrate delle cattedrali.

Per le prime testimonianze del ritorno in auge degli studi e sperimentazioni sul potere curativo dei colori si deve giungere al 1871, anno in cui il generale statunitense Augustus J. Pleasanton pubblicò "L'influenza del raggio blu del sole e del colore blu del cielo", libro stampato su carta blu, in cui esponeva il risultato delle sue ricerche basate sulla teoria che la luce solare acquistasse proprietà curative se filtrata attraverso vetri blu.

Nel 1877 il dottor Seth Pancoast di Filadelfia pubblicò "Blue and red light", libro stampato in caratteri blu su carta rossa, in cui sosteneva il potere terapeutico di entrambi questi colori.

Nel 1878 l'americano Edwin Babbitt pose le basi della odierna cromoterapia con la pubblicazione del libro "The principle of light and color". Babbitt elaborò una complessa teoria di cura attraverso l'uso di colori, somministrati anche per mezzo di due apparati di sua invenzione: il Thermolume, composto da vetri colorati che faceva attraversare dalla luce naturale, e dal Cromodisco, una specie di

imbuto con filtri colorati per indirizzare l'applicazione su specifici organi.

Negli anni 1892/1893 l'italiano Antonino Sciascia e il danese Niels Finsen dimostrarono l'efficacia della fototerapia, in particolare per curare le cicatrici da vaiolo, e nel 1903 Finsen ricevette il premio Nobel per le sue scoperte sull'efficacia della fototerapia nella cura della tubercolosi.

Nel 1901 Annie Besant e Charles W. Leadbeater pubblicarono un libro in cui ponevano in relazione le "forme pensiero" come amore-gioia, delusione-rabbia con la colorazione dell'Aura umana.

Nel 1920 il colonnello Dinshah Pestanji Framji Ghadiali inventò la "spettrocromoterapia" che prescriveva l'utilizzo di luci e colori diversi per ogni patologia e per praticarla costruì lo "spettrocromo", una macchina costituita da una forte sorgente luminosa davanti alla quale potevano essere inseriti filtri colorati. Egli riteneva che l'organismo umano si comportasse come un prisma vivente che, dissociando la luce nelle sue componenti fondamentali, ne estraeva le energie necessarie al suo equilibrio. Pubblicò anche una enciclopedia in tre volumi dal titolo "Spectro-Chrome Metry Enciclopedia" ed un periodico mensile dal titolo "Spectro-Chrome". La sua figura professionale risulta però alquanto ambigua e dovette subire diversi processi con l'accusa di truffa.

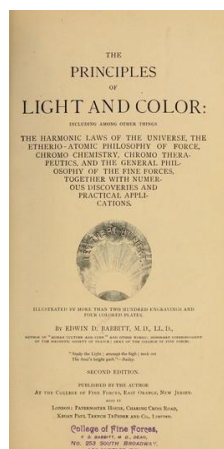
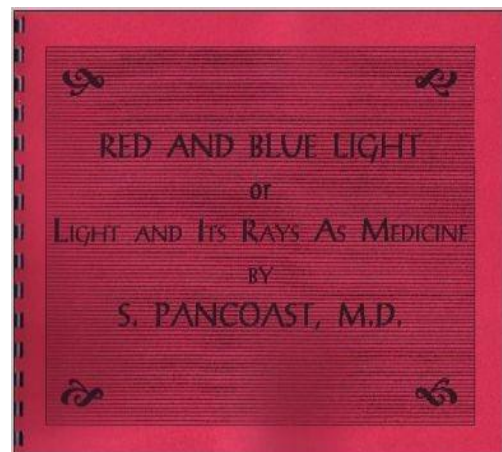
Importanti studi di riferimento sono anche la "teoria dei colori" di Goethe e la complessa teoria dei colori visti in senso spiritualistico da Steiner, fondatore dell'Antroposofia, che mise in relazione le qualità vibratorie dei colori con particolari figure, forme e suoni.

Nel 1940 Hector Melli nella sua opera "Segreto dei colori" espose la sua tecnica diagnostica per mezzo della radiestesia e stabilì associazioni tra colori, pietre, cristalli, profumi e segni zodiacali.

Un discorso a parte merita la complessa teoria di Luscher, professore di psicologia, che mise in relazione la preferenza per alcuni colori con gli stati mentali e gli squilibri ghiandolari ed elaborò un complesso test. I suoi studi furono ripresi da S.V.Krakov e da Robert Gerard.

Il dottor Harry Wohlfarth dimostrò che alcuni colori hanno effetti prevedibili e misurabili sul sistema nervoso autonomo.

Intorno agli anni 50 il dottor John Ott, fotobiologo, studiò gli effetti dei colori sulla crescita delle piante. In epoca recente le sperimentazioni sull'uso terapeutico dei colori furono portate avanti da numerosi altri studiosi ed una delle più importanti fu quella del dottor Thomas Dougherty, che effettuò un esperimento su scala mondiale su più di 3000 persone trattando con esito positivo vari tumori maligni, e dette origine alla PDT o Photodynamic Therapy.



## SIMBOLOGIA DEI COLORI

Strettamente collegata alla storia della cromoterapia è la storia del simbolismo cromatico, poiché tra i vari simboli riconosciuti universalmente i colori rivestono un ruolo particolare, e la loro valenza simbolica abbraccia molteplici discipline, dalla religione all'astrologia alla medicina, alla psicologia, alla nutrizione, all'abbigliamento, all'architettura, al marketing.

All'origine della simbologia cromatica c'è la **luce**, presupposto di ogni colore, ed il buio, negazione di ogni colore: luce e tenebre, bianco e nero simboleggiano quindi il dualismo intrinseco all'universo e a tutti gli esseri. Il bianco, Yang, simboleggia le energie diurne, positive, evolutive, attive, mentre il nero, Yin, simboleggia le energie notturne, negative, passive, ma entrambe sono indispensabili per l'equilibrio ed ognuna contiene il seme dell'altra.

Esaminando le testimonianze coloristiche dei nostri progenitori è possibile ricostruirne i significati simbolici. **L'uomo di Neanderthal** usava il rosso ed il nero per decorare le tombe, attribuendo al rosso il simboleggiare il sangue, la vita, ed al nero la morte.

In **Africa** venivano distinti tre colori base: il bianco, il rosso ed il nero, cui venivano attribuiti valori sociali, morali, emozionali e religiosi, mezzi per accedere alla conoscenza dell'altro e agire su di lui terapeuticamente o nocivamente nei confronti dei nemici. I colori erano inoltre investiti di un alone magico ed utilizzati nei rituali per propiziare le forze della natura, attrarre la pioggia, sedare le tempeste.

Nella **tradizione cinese** esistono cinque colori simbolo principali, collegati ai cinque elementi, terra, acqua, fuoco, legno, metallo, alle quattro stagioni, ai punti cardinali (a cui per i cinesi si deve aggiungere

“il centro”), ai gusti, dolce, amaro, agro, salato, piccante.



Il nero corrisponde al metallo, rappresenta lo Yin, un colore neutrale che può rappresentare anche depressione e tristezza, tuttavia nella Cina moderna viene comunemente usato per gli abiti di tutti i giorni. Il bianco rappresenta lo Yang, la luminosità, la purezza, l'oro, ma si associa alla morte ed al lutto e si usa per i funerali.

Il verde, collegato al legno, simboleggia salute, fertilità, prosperità, armonia, ma è anche collegato alla nausea ed i cappelli verdi sono simbolo di adulterio, si tramanda infatti che molti secoli fa i familiari delle prostitute e gli uomini che lavoravano nei bordelli dovessero indossare cappelli verdi come stigma di infamia.

Il detto cinese “il giallo crea yin e yang” implica che sia il centro di tutto, infatti il giallo, collegato alla terra, è per i cinesi il colore più bello e prestigioso. E' il colore dell'oro, riservato all'abbigliamento degli imperatori e con cui si adornano palazzi reali, templi, altari. Per il buddismo il giallo simboleggia la libertà dalle preoccupazioni terrene ed è usato per gli abiti dei monaci e per le statue ed i templi e rappresenta anche il colore del lutto.

Il rosso è per i cinesi il colore della festa, della gioia, della fortuna, si usa nelle feste e riunioni familiari; in occasione di ricorrenze o eventi speciali viene donata una busta rossa contenente dei soldi o un pacchetto rosso simbolo di buona fortuna. Il rosso è il colore della



felicità e lo si trova ovunque durante la celebrazione del capodanno cinese.

In **Italia** la simbologia religiosa è spiccatamente legata alla religione cattolica.

Il bianco rappresenta Gesù risorto e viene usato nelle feste solenni per simboleggiare anche la fede, la gioia e la purezza.

Il rosso rappresenta il sangue dei martiri, la passione di Cristo e lo Spirito Santo, viene usato la Domenica delle Palme, il Venerdì Santo, a Pentecoste.

Il verde simbolo di speranza viene utilizzato ordinariamente nelle domeniche e nei giorni feriali.

L'azzurro è il colore legato alle immagini della Madonna ed a tutte le celebrazioni in suo onore.

Il viola è il colore della penitenza, usato durante l'Avvento e la Quaresima e nelle cerimonie funebri, in cui può essere sostituito dal nero.



L'oro è simbolo di regalità e può sostituire qualunque colore nelle Solennità.

In **India** il colore è parte integrante della quotidianità, al punto da essere diventato un vero e proprio linguaggio codificato. I sari indossati dalle donne ed i dhoti indossati dagli uomini sono una vera

e propria carta d'identità che ci rivela la casta d'appartenenza, la religione e lo stato civile.



Il bianco, associato alla luce ed alla purezza, è il colore riservato ai Brahmani, sacerdoti, intellettuali, dirigenti.

Il rosso, associato al sangue ed al fuoco, è il colore dei Kshatriya, guerrieri e nobili, coloro che proteggono e governano gli altri uomini.

Il giallo è il colore dei Vaisya, mercanti ed artigiani coloro che fanno mestieri legati alla produzione, al commercio ed all'industria.

Il nero identifica i Shudra, servitori, facchini, manovali, tutti coloro che lavorano con la forza fisica.

Oggi il sistema delle caste non è più così rigido, grazie anche alle lotte del mahatma Gandhi, e molti indu vestono all'occidentale.

La grande importanza del colore nella vita degli induisti è testimoniata anche dall'Holi Festival, festa che celebra il trionfo del bene sul male, l'arrivo della primavera e la fertilità. Il termine Holi significa "brucia" perché la notte prima della festa vengono accesi grandi falò per scacciare con il fuoco le presenze negative.

Il giorno successivo tutti si riversano per le strade vestiti di bianco e tra balli e canti si lanciano addosso polveri colorate. Per l'occasione anche gli animali vengono dipinti e ricoperti di ornamenti di vario colore: verde che rappresenta la vitalità, blu la calma e l'armonia, arancione l'ottimismo e rosso che rappresenta la gioia e l'amore.

Simile all'Holi festival è The color run, un evento internazionale nato negli Stati Uniti nel gennaio del 2012 ed attualmente diffuso in più di 30 nazioni e in 200 città del mondo, compresa l'Italia, che si propone di promuovere il benessere, la felicità, il divertimento e consiste in 5 km di corsa che si svolge in un contesto di musica, colori ed allegria.



Quello che emerge al di là di tutte queste variazioni culturali, dei diversi significati, delle simbologie contrastanti e delle interpretazioni è l'importante funzione dei colori, simboli intesi nel duplice significato positivo e negativo, divino o infernale.

*"il colore è il tasto, l'occhio è il martelletto, l'anima è un pianoforte dalle molte corde".*

Kandinsky





# Corsi on Line di Erba Sacra

EDUCAZIONE SENTIMENTALE

PROF.SSA MANUELA RACCI

## LEZIONE 1 - CURARE CON I MITI



Questo corso è riconosciuto come credito didattico di  
**OPERA** - Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)

*Un incontro*

*Occhi negli occhi  
Volto nel volto.  
E quando tu sarai vicino a me  
Io coglierò i tuoi occhi  
E li metterò al posto dei miei  
E tu coglierai i miei occhi  
E li metterai al posto dei tuoi.  
Allora io ti guarderò con i tuoi occhi  
E tu mi guarderai con i miei.  
(J.L.Moreno)*

## Prima lezione

# CURARE con i MITI

### Perché i miti?

I miti sono fioriti tra gli uomini di tutti i tempi e alla loro forza evocativa si deve probabilmente tutto ciò che l'attività fisica ed intellettuale dell'uomo ha prodotto. Si potrebbe dire che le inesauribili energie del cosmo si manifestano nella cultura umana proprio attraverso il mito, poiché esso contiene quel *Tutto che parla seduto sul tripode, come a Delfi, avvolto da una spirale di fumo, inevitabilmente accennante, giustamente vago ma incredibilmente perspicace e preciso come una saetta di Apollo..*

Come scrive Jung, i miti sono l'infanzia psichica dell'umanità, fiume carsico sotterraneo potente e magmatico che ci collega tutti in un grande archetipo collettivo, poiché diventano vere cifre esistenziali. La mia attenzione è diretta in particolare verso il mito greco, poiché ritengo che i Greci siano stati i primi ad avere il gusto per l'universale: hanno inventato la libertà, la filosofia, la democrazia perché sono all'origine dello spirito stesso della nostra civiltà.

Come viene osservato da tante parte della psicologia, *“come la conoscenza della realtà passa attraverso processi di pensiero che vanno dall'intuizione al ragionamento riflessivo, dal “mithos” al “logos”, così si origina ed evolve la psiche umana a partire da un nucleo di esperienze di sé non verbali ma profondamente emozionali e fantasmatiche, che trovano gradualmente la strada per essere trasformate in parole e simboli comunicabili.”* Il racconto mitico abita questi territori intermedi che rappresentano il seducente passaggio tra l'indicibile e la parola detta e ha la funzione delle favole che i genitori raccontano ai bambini per addormentarsi: ***i nostri genitori greci ci hanno lasciato scritte le favole mitiche della loro origine.*** Lo scopo dunque è quello di rappresentare attraverso il linguaggio mitico e la sua struttura narrativa ciò che non è altrimenti rappresentabile,

cioè il mondo delle nostre fantasie inconscie, le angosce inesprimibili e i desideri più segreti e inaccessibili.

Mi piace definirla **una cura parlata e parlante**, *“una vicenda che trova la strada per raccontarsi, raccontare di sé attraverso un altro che ascolta e interagisce con la sua mente, prestata per mettere in parole, immagini, emozioni e ricordi che attendono di venire alla luce.”*

L'atto di raccontare, i Greci ben lo sapevano, è già una funzione “terapeutica”, nel senso etimologico di essere al servizio di qualcuno che ha la possibilità di condividere le vicende del racconto mitico, identificandosi profondamente nel personaggio della storia e nelle sue vicissitudini, non diversamente da quello che fa il bambino ascoltando le fiabe o l'adulto quando legge un libro avvincente o guarda un film appassionante.

**A volte è solo attraverso l'ascolto di una storia raccontata, apparentemente lontana da se stessi, che si riesce a rievocare un'emozione dimenticata, a recuperare un'immagine perduta o un pensiero non pensato mai prima di allora: è una vera archeologia dell'anima grazie alla quale si ristabiliscono collegamenti, sentieri interrotti e si fanno connessioni là dove mancavano e la mente allarga il suo campo d'esplorazione, integra parti separate, “cambia l'aria di un ambiente afoso e irrespirabile” .**

Un grande Maestro diceva: ***“Allora anche noi ci rechiamo a Delfi presso la fenditura nella terra per interrogare il mito, che a sua volta interrogherà noi.”***

Mi piacerebbe partire da una delle interpretazioni più suggestive dell'etimologia della parola “mito”, quella che la fa derivare dal verbo greco **“muo”** che esprime l'atto di socchiudere gli occhi per poter vedere meglio, per poter guardare oltre la superficie delle cose reali, cogliendo l'essenza primigenia, un avvenimento avvenuto nel Tempo primordiale , il tempo magico e favoloso delle origini. E soltanto tornando all'origine si può ripetere l'atto creativo primordiale. E quindi “curare”.

Leggere attentamente i testi ad alta voce permette di ascoltare e sentire il modo in cui il suono delle parole, la voce del lettore, la scelta dei termini, il ritmo, la struttura delle frasi creano effetti emotivi inseparabili dal contenuto di ciò che viene detto. Le parole non *“sono solo cassette per trasportare le idee”*, esse si fanno esperienza nell'atto stesso dell'essere lette/parlate/ascoltate, veicolando così sentimenti ed emozioni. E' un modo a me congeniale per fare EDUCAZIONE SENTIMENTALE ,attivando il viatico dell'EMPATIA, quel suggestivo tentare di abitare la distanza dell'altro, grazie anche alla forza di quel racconto le cui parole si fanno *“scialuppe di salvataggio”* nel mare della vita.

***“Zia, parlami! Ho paura, c'è tanto buio qui. La zia gli rispose “A che servirebbe? Tanto, non puoi vedermi” “Non c'entra, rispose il bambino, quando qualcuno parla, il buio scompare”.( Freud)***

Infatti l'amore per i miti, la storia antica, le storie degli eroi devono mettere radici in noi fin da bambini. Il compito dell'educatore è suscitare con i racconti narrati una fascinazione tale da portare le persone a una sorta di immersione in un tutto magico, facendo sentire loro che in quei racconti c'è qualcosa che li riguarda profondamente.

**“Ecco, questa penso sia la prima cosa da fare quando un mito classico giunge tra le mani di un giovane lettore e, perché no, anche dell'adulto che a volte si fa mediatore: non sovrainporre una idea di morale alla storia mitica narrata, ma aprire lo spazio della lettura alla condivisione di domande, che i bambini e i ragazzi, come ben sa chi lavora con loro, sono maestri nel proporre. Partire da quello che c'è e, soprattutto, da quello che non sappiamo o che solo apparentemente ci può sembrare già accreditato dal sapere. Perché questo modo di disporsi di fronte al mito ci consentirà, poi, di entrare davvero in un tempo e in uno spazio autenticamente nuovi e, allo stesso modo, antichi. Perché il mito, che nasce come narrazione orale, ci racconta fatti extra-ordinari, cioè accadimenti che si sono svolti in un tempo che era ancora estraneo all'ordine del tempo storico, privo cioè di quelle convenzioni sociali che avevano permesso alla comunità in cui la storia veniva narrata di consolidare i legami tra ciascuna parte componente e anche di lavorare per il bene dell'intera collettività”**

Si deve accedere piano piano alla stratificazione dei significati di ogni mito, scendendo gradualmente dentro *i cantieri dell'anima* senza alcuna sicumera o velleità ermeneutica di definire il senso del racconto dentro una logica perimetrale inveterata. **NON c'è MAI un senso ultimo in letteratura!** Sono tante le domande che possono sorgere, senza fretta e soprattutto senza la pretesa capziosa di fermarsi ai significati visibili, quelli più evidenti e scontati: domande che possono sembrare banali, ma non lo sono MAI, poiché il discente è il vero filosofo, è il *fanciullo-musico* di memoria pascoliana che coglie, percepisce il non detto, il residuo, ciò che sfugge a una lettura troppo superficiale o rigidamente strutturata.

## ARIANNA, TESEO e il MINOTAURO

### RIASSUNTO

Morto Asterione, re di Creta, **Minosse**, il figlio adottivo, salì sul trono. Per dimostrare ai fratelli il suo diritto alla successione, pregò Poseidone, dio del mare, di inviargli un toro da sacrificare.



Minosse, però, anziché sacrificarlo, lo mise tra le sue mandrie. Per vendicarsi, Poseidone fece innamorare del toro **Pasifae**, la moglie di Minosse. Dalla loro unione nacque il **Minotauro**, dal corpo umano e dalla testa taurina. Per nascondere Minosse incaricò l'architetto Dedalo di costruire un labirinto dal quale era impossibile uscire. Per saziare il Minotauro, Minosse costrinse la città di Atene, allora sottomessa a Creta, di inviare ogni anno 7 fanciulli e 7 fanciulle. Un anno **Teseo**, figlio di Egeo, re di Atene, si unì al gruppo; entrò nel labirinto, affrontò il mostro e lo uccise. Teseo ci riuscì grazie all'aiuto di **Arianna**, la figlia del re Minosse, che si era innamorata di lui: infatti in

cambio della promessa di portarla via con sé egli ricevette un gomitolo di filo da dipanare una volta entrato nel labirinto, assicurandosi così la via del ritorno. Teseo, però, una volta scampato il pericolo, si pentì della promessa fatta ad Arianna e meditò di liberarsi di lei. E così, dopo aver fatto scalo all'isola di Nasso per rifornirsi di acqua e di cibo, approfittando del fatto che la giovane si era addormentata, si imbarcò sulla nave e ripartì. Al suo risveglio la povera Arianna si accorse di essere stata tradita e abbandonata, perché Teseo l'aveva piantata, cioè abbandonata in Nasso. A poco a poco nella lingua parlata la locuzione si modificò e diventò "in asso". Quanto a Teseo, la sua slealtà fu punita: egli, infatti, felice di ritornare vittorioso dalla sua missione, si dimenticò di cambiare le vele nere con quelle bianche, come aveva assicurato al padre Egeo. E il povero vecchio, vedendo la vela nera issata sulla nave del figlio, preso da un atroce sconforto, finì travolto dal dolore e si gettò nel mare che prese il nome di lui (mare Egeo).





## APPROFONDIMENTO

Parleremo di un **filo**. Un filo che segnerà la sorte di un giovane uomo e di una fanciulla, dei loro familiari e dei loro popoli e che racconterà di **fiducia e di tradimento**. Il giovane si chiama Teseo, è destinato a diventare il sovrano di Atene, lei si chiama Arianna ed è la figlia del re di Creta. Il filo che segna le loro vite è il filo che Arianna dona a Teseo per aiutarlo a uscire dal labirinto. Arianna dunque è prima di tutto la “signora del FILO”. **Ma cosa si nasconde dietro a questa vicenda?**

Il Minotauro, figura mitologica con il corpo da uomo e la testa di toro, è rinchiuso in un labirinto sull’isola di Creta. La creatura si nutre solo di carne umana. È figlio di un tradimento. Pasifae, la moglie di Minosse, il re dell’isola, ha infatti tradito il marito con un toro e il Minotauro è il frutto di questa unione.

*(Presupposti narrativi del fatale incontro tra la principessa Arianna e il valoroso Teseo. La vicenda ebbe inizio quando il re di Creta, Minosse, chiese al dio del mare Poseidone un toro allo scopo di sacrificarlo in suo onore. (ANTEFATTO: Poseidone era il nonno di Minosse: infatti il dio del mare aveva sposato la bella LIBIA e dall’unione era nata EUROPA, una fanciulla bellissima di cui si innamorò perduto Zeus. Mentre la giovane fanciulla era intenta a giocare con le ancelle, le apparve un torello bianco che la invitò a salire sulla sua groppa. Si trattava ovviamente dello stesso Zeus che sotto tali fattezze portò Europa a Creta, dove, riprese sembianze umane, si unì a lei, generando tre figli: Minosse, Radamanto e Sarpedone.. Europa poi sposò Asterione, re di Creta e poiché la loro unione risultò sterile, il re adottò i tre figli, nominandoli suoi eredi. Morto Asterione, Minosse rivendicò per sé il trono, dichiarando che quello era il volere degli Dei. Per questo pregò il nonno Poseidone di far emergere dalle acque un qualcosa con la promessa di sacrificarlo poi al dio stesso, a testimonianza del volere divino.) Poseidone ascoltò la richiesta del sovrano, facendo uscire dal mare un magnifico toro bianco che, tuttavia, Minosse preferì utilizzare come capo branco da monta per la sua mandria, invece di sacrificarlo al dio del mare come aveva promesso. La vendetta di Poseidone non si fece attendere e fece in modo che la regina Pasifae si innamorasse dell’animale, arrivando al punto di accoppiarsi con lui in un’unione repellente ed innaturale. Per poter realizzare l’ossessione nei confronti del toro, la perversa regina si fece aiutare dall’ingegnoso Dedalo che costruì per lei una vacca di legno sostenuta da due ruote, ricoperta di pelle bovina e con l’interno vuoto, dove Pasifae si nascose. Il toro, credendo si trattasse di un esemplare reale di vacca, si unì alla donna. Dal loro insano amplesso fu generato Asterio o Asterione, una creatura che aveva le sembianze in parte umane ed in parte del padre toro, meglio conosciuto, poi, con la denominazione di “Minotauro”. Asterio era descritto come una creatura feroce e vorace che incuteva paura a chiunque gli si avvicinasse).*

Il re, quando vede nascere la creatura, decide di rinchiuderla in un labirinto fatto costruire appositamente da Dedalo, dal quale nessuno sarebbe potuto uscire, né il Minotauro, né le sue prede. Ogni anno, sette fanciulli e sette fanciulle ateniesi, sono inviati all’interno del labirinto per

saziare la fame della creatura. Un giorno giunge a Creta, tra il gruppo di giovani che sarebbero stati sacrificati, Teseo, figlio del sovrano di Atene.

*Teseo era proprio un bel ragazzo, con i capelli biondi rossicci e gli occhi azzurri come il cielo. Benché giovane, aveva già all'attivo parecchie imprese importanti e il suo nome correva sulla bocca di tutti ad Atene. Le donne se lo mangiavano con gli occhi quando passava col suo seguito per le vie della città: «Beata la donna che diverrà tua moglie!», esclamavano, mentre gli uomini lodavano la proporzione delle sue membra, la forza dei suoi muscoli e il portamento regale.*

( D. Bisagno - Teseo, Arianna e il Minotauro)

Egli è intenzionato a uccidere il Minotauro, così da interrompere gli orribili sacrifici umani. Teseo chiede allora aiuto ad Arianna, figlia di Minosse e sorellastra del Minotauro, promettendo di sposarla se lo avesse aiutato a portare a termine il suo progetto. Arianna, perdutoamente innamorata di Teseo, gli dona un gomitolo di filo da srotolare a mano a mano che si fosse inoltrato nel labirinto, così, una volta ucciso il Minotauro, avrebbe ritrovato la via di uscita.

### **Ascoltiamo....**

*Teseo ritornò dai suoi compagni e, dopo averli rassicurati, si allontanò da solo, lungo i cunicoli del labirinto, stringendo il rotolo di filo. L'eroe sapeva che il mostro dormiva in una camera, nella parte più interna dell'edificio e che questa stanza non era difficile da trovare (il difficile era semmai tornare indietro, ma non per lui che disponeva del filo di Arianna), anche perché era l'unica a essere illuminata. Teseo procedeva lentamente, strisciando le spalle contro i muri e soprattutto badando a non far rumore: «Attento! Il Minotauro ha l'udito fine e basta il minimo fruscio a svegliarlo. In compenso, però, quando russa i suoi ronfi sembrano i ruggiti di un leone», gli aveva detto la ragazza. E difatti, aveva fatto già un buon tratto di strada, quando gli arrivò alle orecchie l'eco di un ruggito: «Ci siamo!» pensò. «Questi sono i ronfi del mostro». Il frastuono si faceva sempre più assordante, a mano a mano che Teseo avanzava. Ancora dieci passi, cinque, due! Ed ecco, finalmente, la stanza del Minotauro e lui, la bestia*

*maledetta, distesa sul giaciglio (l'eroe lo vedeva solo di spalle) che ruggiva, non come uno, ma come venti leoni messi insieme. L'intenzione di Teseo era di sorprenderlo nel sonno e strangolarlo. Ma, mentre si avvicinava con cautela, incespicò inavvertitamente in qualcosa, forse uno sgabello, che andò a ruzzolare sul pavimento facendo un grande frastuono. «Chi è? Chi c'è qui?», gridò il mostro balzando a sedere sul giaciglio. E poi, quando scorse Teseo, che era rimasto immobile al centro della stanza: «Ah, sei venuto a portarmi la prima colazione!», ghignò e fece per avventarsi sull'eroe. Ma lui, più veloce, gli fu addosso con un salto, e lo inchiodò al giaciglio con le sue braccia robuste. Inutile dire che il Minotauro aveva una forza bestiale, ma questa forza poco valeva contro la giovinezza, l'agilità e la potenza rabbiosa di Teseo. Inoltre, gli dèi erano dalla sua parte. Forse Teseo ce l'avrebbe fatta anche da solo – chi lo può dire! – ma è certo che l'intervento divino lo aiutò, se non altro, a concludere in anticipo, e senza troppo dispendio di energie, l'impresa. E infatti, bastarono pochi sforzi per vincere la resistenza del mostro. L'eroe gli stava addosso: con le gambe lo teneva inchiodato al giaciglio, mentre le sue mani lo stringevano al collo in una morsa micidiale. Neppure cento tori avrebbero resistito a una presa così feroce. E lui stringeva, stringeva, finché, con gli occhi che gli schizzavano fuori dalle orbite, il Minotauro non cedette e, con un rantolo che somigliava più a un ruggito, non si abbandonò, immobile e senza vita, tra le braccia robuste dell'eroe. Quando Teseo si accorse che il mostro non respirava più, si alzò dal letto, si ripulì il volto imbrattato di sangue e di sudore e uscì dalla stanza col cuore sollevato: «Eccoti servito, figlio di Minosse!», disse fra sé, mentre con le mani riavvolgeva con cura la matassa del filo che lo aiutò, in men che non si dica, a ritrovare la via del ritorno. I suoi compagni, che sino a quel momento erano stati in ansia per lui, appena lo videro gli corsero incontro per festeggiarlo. Chi gli baciava le mani, chi lo chiamava salvatore della patria, chi addirittura lo definiva l'eroe più forte del mondo. Ma Teseo si schermiva: «Non è me che dovete ringraziare, ma lei!», disse puntando*

il dito verso Arianna, che se ne stava in un angolo, pallida pallida, tremando tutta dalla testa ai piedi. Poi le si avvicinò pian piano, le restituì la matassa di filo e, con un gesto delicato e pieno d'amore, le posò la corona sulla testa: «Non c'è gemma più splendente di te, Arianna », le disse scostandole i riccioli scuri dalla fronte, «e io sarei l'uomo più fortunato al mondo, se tu accettassi di diventare la mia sposa».  
Arianna stava a sentirlo a capo chino, giocherellando col bordo del suo mantello, e non fiatava. «Allora, che cosa rispondi? Accetterai?», le chiese l'eroe.  
E lei, tutta imbarazzata: «Sì», rispose con un sussurro appena udibile.  
«Che cosa?»», le domandò di nuovo Teseo che non aveva sentito.  
«Sì, sì, accetto!», ripeté la ragazza. «Verrò con te dovunque tu vorrai», e si gettò con slancio fra le braccia che lui le tendeva. (Ibidem)

Arianna dunque, innamoratasi perdutamente di Teseo, non esita a tradire il turpe fratellastro e, consapevole, dell'impossibilità per Teseo di uscire dall'intricato **labirinto**, gli consegna il famoso gomitolino, in modo da ripercorrere a ritroso lo stesso itinerario che l'avrebbe portato al luogo di partenza. Dal punto di vista psicologico, il racconto ci presenta Arianna, come una donna intelligente ed arguta. La giovane, infatti, non si limita alla consegna del prezioso strumento di salvezza, appunto il gomitolino di lana, ma è la stessa ideatrice dello stratagemma. All'intelligenza si aggiungono le qualità del coraggio e dell'indipendenza, non esitando a lasciare la propria patria e a scegliere di fare rotta verso Atene, in quel tempo acerrima nemica di Creta. Pertanto, Arianna rappresenta il prototipo di donna di altissimo valore che cede soltanto davanti alla propria passione, subendo il meschino tradimento dell'amato.

-Teseo dunque fa ritorno ad Atene portando con sé Arianna che lo segue, lasciando la sua famiglia e la sua terra. Tuttavia, sulla via del ritorno, sull'isola di Naxos, dove le navi di Teseo si sono fermate per la notte, l'uomo abbandona Arianna mentre lei sta dormendo.

### **Ma ascoltiamo...**

*È difficile adesso trovare le parole per raccontare il resto della storia. Sì, perché quello che accadde in seguito, dopo che*

*Arianna, Teseo e i suoi compagni fuggirono da Cnosso (la nave ateniese era rimasta nel porto ad aspettarli) è, a dir poco, incredibile. Ascoltate! La nave salpò, col vento in poppa, a vele spiegate verso Atene. Era una notte tranquilla e luminosa, come se tutte le stelle del firmamento al gran completo si fossero date appuntamento su quel tratto di mare. L'eroe camminava su e giù sul ponte della nave, le mani dietro la schiena, pensieroso. Lì per lì infatti gli era sembrato tutto facile: uccidere il Minotauro, fuggire con la figlia del re. Ma adesso, a mente fredda, cominciava a pensare alle conseguenze del suo gesto: «Quando Minosse scoprirà ogni cosa, chissà che pandemonio farà!», pensava. E già s'immaginava le ritorsioni feroci che i Cretesi avrebbero inflitto ai suoi, e il dolore di suo padre Egeo, già tanto stanco e malato. Arianna, da parte sua, non era meno preoccupata; anche a lei in principio era sembrato tutto semplice, prestare la sua complicità all'eroe per uccidere il fratello, fuggire con lui abbandonando patria e famiglia. Un giochetto! Ma ora, mentre a poco a poco i contorni dell'isola sfumavano e le belle case, i monti, i colori e le luci di Creta, così unici al mondo, sparivano nel nulla, cominciò a provare malinconia e dolore. Non avrebbe mai più rivisto la patria, il padre, le compagne con cui giocava tutti i giorni sull'altalena; e l'amore di Teseo – ne era sicura – l'avrebbe ricompensata solo in parte di tutti gli affetti che abbandonava laggiù. Così, in questo stato d'animo, Teseo e Arianna giunsero a Dia, un'isoletta a poca distanza da Creta, dove l'eroe decise di fare scalo: «Faremo una breve sosta qui, tanto per riposarci, dopo di che riprenderemo il viaggio», disse. La nave gettò l'ancora in una piccola insenatura, al riparo dai venti, e i passeggeri sbarcarono con l'equipaggio. Alla luce del mattino, il cielo sembrava un prato fiorito e il sole di luglio cominciava già a scaldare, quando Arianna vide un bel boschetto a pochi passi dalla spiaggia e decise di entrarvi. Gli uccelli cinguettavano e un venticello birichino scherzava con le fronde degli alberi. Sedersi all'ombra di un ulivo a riposarsi un po', prima che la nave prendesse di nuovo il largo, era una bella tentazione, a cui Arianna non riuscì*

*proprio a resistere. «Solo per qualche minuto, per qualche minuto solo! Teseo mi aspetterà», pensava sbadigliando. E invece! Quando si risvegliò, a pomeriggio inoltrato, la nave non c'era più. La principessa corse sulla spiaggia e cominciò a invocare l'amato, a chiamare uno per uno i giovani Ateniesi di cui aveva imparato a memoria i nomi, ma niente! Teseo, l'equipaggio, i giovani, la triremi: tutto era sparito nel nulla, come se fosse stato un sogno. Perché l'eroe avesse abbandonato la povera ragazza da sola su quell'isola, nessuno lo sa. Forse non l'amava e si era pentito di averle promesso il matrimonio. Forse temeva che Minosse, se lui l'avesse sposata, avrebbe scatenato una nuova guerra contro Atene. Oppure – cosa più probabile – con tutti i pensieri che aveva in testa, si era semplicemente dimenticato di lei, ed era ripartito, credendo che fosse sulla nave con gli altri, e poi, quando si era accorto della sua assenza, la triremi era già troppo lontana per ritornare indietro. Chi lo sa! (Ibidem)*

## **SPUNTI di RIFLESSIONE**

Abbiamo detto che Arianna è una donna coraggiosa ed intelligente (riflessione sull'immagine del **FILO**) che però per amore non esita ad abbandonare la propria famiglia e la propria patria, macchiandosi di empietà e tradimento, fino poi ad essere disposta ad andare a vivere ad Atene, città nemica di Creta. Ha coraggio, razionalità e senso di autonomia, (concetti di *LABOR* e *PUDOR*), eppure cade nel tradimento di Teseo. Questo mito racconta di un susseguirsi di tradimenti, la moglie di Minosse tradisce suo marito con il toro, unione da cui nascerà il Minotauro, Arianna tradisce suo padre e suo fratello, il Minotauro, aiutando Teseo ad ucciderlo, Teseo rincorre il potere e tradisce Arianna, accecata dall'amore, abbandonandola nel suo viaggio di ritorno ad Atene.

PRIMA DI TUTTO, ci piacerebbe focalizzare l'attenzione sul tema del tradimento e della fiducia e le potenziali conseguenze.

### **1) Non esiste fiducia senza la possibilità del tradimento..**

**La fiducia ha dentro il seme del tradimento...**

**La fiducia e la possibilità di tradimento fanno la loro comparsa nel mondo nel medesimo istante...**

Là dove c'è fiducia, il rischio del tradimento diventa una possibilità reale...

2) **E' giusto uccidere il Minotauro?**

- Cosa rappresenta davvero il fratello di Arianna?
- Che conseguenze ha tale uccisione sul destino di Teseo?

**3)- Arianna e il dramma dell'abbandono.**

*Nessuna donna creda ormai a un uomo che giura / nessuna spera che i discorsi di un uomo siano degni di fede" (Catullo, Carme 64): sono parole pronunciate da Arianna, ma diventano emblematiche per esprimere la disperata condizione emotiva di ogni eroina sedotta e abbandonata.*

*"Un filo rosso, un filo che unisce e aiuta a trovare la strada.*

*Un filo d'Arianna per non perdersi nel labirinto*

*Un filo per aggirare il Minotauro e sfuggire alle sue grinfie*

*E uscirne salvi, appesi a*

*Un filo...*

*Metafora dell'arte in genere e in particolare dell'arte per le donne.*

*Via di fuga da una realtà spesso difficile e frustrante, aggirando le trappole che si presentano...*

*Per il piacere di RI-USCIRE...*

*E raccontare, per filo e per segno...*

*Teseo, Arianna, la mitologia del labirinto.*

*Teseo, uscito vincitore dal labirinto grazie al filo d'Arianna,*

*l'abbandona su un'isola deserta...*

*una storia di salvezze e perdizioni.*

*Teseo non è crudele perchè abbandona Arianna...*

*Teseo è crudele perchè abbandona Arianna nell'isola di Nasso.*

*Non più la casa dove si è nati, non certo la casa dove si sperava di essere accolti...*

*E' una spiaggia, battuta da onde fragorose, un luogo astratto dove si muovono soltanto le alghe.*

*E' l'isola che nessuno abita, il luogo dell'ossessione circolare, da cui non vi è uscita.*

*...Questo è un luogo dell'anima."*

*(R. Calasso, Le nozze di Cadmo e Armonia)*

- (Da *Il lamento di Arianna*, di Monteverdi, musicista del 1600, con riferimento al **Carme 64** del poeta latino **Catullo**, I secolo a.C.)

*Lasciatemi morire!*

*E chi volete voi che mi conforte  
In così dura sorte,  
In così gran martire?  
Lasciatemi morire.  
O Teseo, O Teseo mio,  
Volgiti, Teseo, O Dio!  
Volgiti indietro a rimirar colei  
Che lasciato ha per te la Patria e il Regno,  
O Teseo, O Teseo mio,  
Se tu sapessi, O Dio!  
Se tu sapessi, ohimè, come s'affanna  
La povera Arianna,  
Tu te ne vai felice et io qui piango.  
**Dove, dov'è la fede  
Che tanto mi giuravi?**  
Ah Teseo, ah Teseo mio,  
**Lascierai tu morire  
Invan piangendo, invan gridando 'aita,  
La misera Arianna  
Ch'a te fidossi e ti diè gloria e vita?  
Ahi, che non pur rispondi!**  
O nembri, O turbi, O venti,  
Sommergetelo voi dentr'a quell'onde!  
Correte, orche e balene,  
E delle membra immonde  
Empiete le voragini profonde!  
Che parlo, ahi, che vaneggio?  
Misera, ohimè, che chieggio?  
O Madre, O Padre,  
Mirate ove m'ha scort'empia fortuna,  
Mirate di che duol m'ha fatto erede  
L'amor mio,  
La mia fede,  
E l'altrui inganno,  
**Così va chi tropp'ama e troppo crede.***

---



## **ARIANNA e DIONISO**

*Io giuro, su questi stessi pericoli,  
che finché vivrà l'uno e l'altro di noi, tu sarai mia!"*.  
(Ovidio, *Heroides*, 10, 73-74)

Queste le parole che Teseo dice ad Arianna, dopo l'impresa nel labirinto contro il Minotauro, scritte dal grande poeta latino OVIDIO.

Ma, come abbiamo visto, non erano trascorse che una manciata di notti che Arianna ebbe un'amara sorpresa. VIENE ABBANDONATA SULL'ISOLA di NAXOS, piantata in asso. Quanto successe lo sappiamo da una lettera che ella scrisse dall'isola, in preda allo struggimento.

*Quello che leggi, o Teseo, te lo mando da quella spiaggia da dove le vele portarono via, senza di me, la tua nave, dove il mio sonno malamente mi tradì, e tu con esso, tu che con l'inganno insidiasti il mio sonno. Era l'ora in cui la terra comincia a cospargersi di cristalli di brina, e sotto il fogliame gli uccelli iniziano il loro lamento. Sveglia soltanto in parte, nel torpore lasciato dal sonno, sollevandomi appena, mossi le mani per abbracciare Teseo: non c'era più! Ritraggo le mani e provo un'altra volta, muovendo le braccia per tutto il letto: no, non c'era più! La paura mi scosse dal sonno: balzo su, atterrita, e il mio corpo si slancia fuori del letto abbandonato. Subito allora il mio petto risuonò sotto i colpi delle mani, e mi strappai i capelli, scarmigliati com'erano dal sonno. C'era la luna: guardo se vedo qualcosa, oltre alla spiaggia; ma oltre la spiaggia gli occhi non hanno altro da vedere.*  
(Ovidio, *Heroides*, 10, 3-18)

A Nasso non c'era più nessuno. Solo il rumore del vento e delle onde nel loro ritmico avvolgersi sulla battigia. Arianna non si capacitava di essere stata abbandonata e in lacrime, salì su un monte dalla cui cima si protendeva un grosso scoglio.

*"Dove fuggi?" grido; "torna indietro, Teseo scellerato! Volgi la nave! Essa non è al completo!". Così dicevo, e quel che alla voce mancava lo supplivano i colpi sul petto: i colpi si mescolavano alle mie parole. Perché tu potessi almeno vedermi, se non udirmi, ti feci larghi gesti agitando le braccia, e misi un velo bianco sulla cima di un lungo ramo per richiamare chi certamente mi aveva scordata. Ma ormai eri stato sottratto ai miei occhi, e allora infine piansi: le mie tenere guance fin allora le aveva intorpidite l'angoscia.*  
(Ovidio, *Heroides*, 10, 29-44)

I giorni che seguirono furono lacrime di rabbia, eppure se avesse visto riapparire dal mare la barca minacciosa di Teseo, gli avrebbe perdonato il tradimento. Sperava sempre che l'orizzonte le restituisse la visione delle vele nere, ma quella speranza veniva ogni volta negata.

Stava piangendo accasciata sulla sabbia gridando contro l'amante infedele, quando udì in lontananza un tamburellare febbrile di cembali, unito a cori femminili in delirio. Non c'era dubbio: erano le Baccanti, le seguaci del Dio dell'ebbrezza, dell'eccesso, della pazzia. Dioniso... il seducente Dioniso, sovrano immortale venuto dall'Oriente col capo nascosto da pampini d'uva al posto della corona e un lungo bastone ricoperto d'edera per scettro, pelle di pantera come veste regale, coi suoi occhi magnetici e lussuriosi egli rapiva. Porgendo recipienti colmi di vino prendeva i sensi, cancellava gli affanni e dava l'estasi. Le donne che si erano votate a lui erano uscite di senno e, insieme ai Satiri, erano divenute le sue fedeli compagne.

*Per il terrore [Arianna] s'accasciò sul lido,  
lasciando a mezzo le ultime parole:  
esanime restò, senza più sangue.  
Ed ecco le Baccanti, coi capelli  
sparsi dietro le spalle, ed ecco i Satiri  
venir leggeri ad annunziare il dio  
(Ovidio, L'arte di amare, I, lat. 537—546)*

E poi eccolo: un dio di sfolgorante bellezza, la fronte cinta di foglie di vite, in una mano il tirso, nell'altra briglie d'oro con cui reggeva un carro magnifico trainato da enormi tigri. Aveva un viso di straordinaria grazia e occhi luminosi; mollezza e forza si incontravano in un'unica creatura. Non appena vide Arianna, fermò il cocchio con un gesto deciso e le belve ruggirono mentre egli si ergeva in tutta la sua magnificenza. Scese e con incedere vagamente ebbro ma comunque maestoso si diresse verso Arianna.

*Ella mancò, le fuggì via la voce,  
disparve ogni ricordo di Teseo;  
cercò tre volte invano di fuggire,  
tre volte la trattenne la paura.  
Tremò, come nel vento lieve spiga,  
come nel fango le palustri canne.  
E a lei il nume: "Son qui io, amante  
ben più fedele", disse. "Non temere,  
o Cnossia, tu sarai sposa di Bacco.  
(Ovidio, L'arte di amare, I, lat. 550-554)*

Detto questo le si avvicinò, le prese il mento fra le mani e le rubò un bacio. Era il bacio di un dio, del dio cui nessuno poteva negarsi. Per la prima volta dall'ultima notte in cui Teseo l'aveva tenuta

fra le sue braccia, Arianna si abbandonò di nuovo, la mente confusa ma leggera. E la notte giunse di nuovo, col suo mantello di stelle fermato con un bottone di luna. Nel talamo che prima era di Teseo, giaceva ora Dioniso e fra le sue braccia si riparava Arianna. Lo sciabordio delle onde e il sussurro del vento fra le rocce dove si erano celati, accompagnavano come una musica dolcissima le parole del dio per la sua amata. Carezzandole i capelli da cui poco prima aveva tolto la preziosa corona, le promise ciò che solo un dio può concedere.

*“Mio dono è il cielo: chiara tra le stelle  
t’ammireranno nuova stella in cielo.  
La corona di Creta ai naviganti  
guiderà spesso il corso”.*  
(Ovidio, *L’arte di amare*, I, lat. 555-556)

L’indomani, al risveglio, Arianna credette di aver fatto un sogno, ma l’abbraccio in cui si trovava le disse che era tutto vero. Dioniso indugiò a spezzare la magia della notte con Arianna, ma poi si alzò e salì sul suo carro. Percorse perciò tutta l’isola finché al crepuscolo, quando il sole cedeva il posto ai primi astri, ripeté pubblicamente la sua promessa d’amore.

*“Mio dono è il cielo: chiara tra le stelle  
t’ammireranno nuova stella in cielo.  
La corona di Creta ai naviganti  
guiderà spesso il corso”.*  
*Disse, e scese d’un balzo giù dal carro (sull’arena  
lasciò l’orma il suo piede) onde le tigri  
ella più non temesse, e sul suo petto  
stretta che l’ebbe la possedette.  
Tutto può un nume e sempre ciò che vuole..)*

Preso poi fra le mani divine il diadema della principessa di Creta, lo baciò e levatolo in alto disse:

*“Farò che della tua corona resti con te la memoria:  
Venere da Vulcano l’ottenne e tu da lei”.*  
*Detto fatto, le nove gemme si mutano in astri:  
ora quella corona d’oro splende per nove stelle.*  
(Ovidio, *I Fasti*, III, 514-516)

## ARIANNA : da donna abbandonata a DEA LIBERA ed ETERNA

### . RIFLESSIONI:

- Arianna non è stata lasciata, MA SI E' FATTA LASCIARE!!!! Perché si addormenta?? Ricordate la parola tentazione che abbiamo sottolineato l'altra volta? La tentazione del sonno...
- Ecco allora la forza dell'INCONSCIO, che sa quello che fa e che sfugge alla RAGIONE...
- Parleremo di ATTO MANCATO, LAPSUS...quante volte ci capita nella vita di tutti i giorni....
- A volte da un male arriva un bene più grande...BISOGNA FIDARSI DELLA VITA...

### ASCOLTIAMO...

*“Se nel cielo di fine estate ,partendo dal timone del Grande Carro, vi spostate verso sinistra e da qui scorrete verso l’alto, trovate un semicerchio aggraziato di piccole stelle. Il suo nome è Corona Borealis e secondo la tradizione antica è l’assunzione nel firmamento stellato della corona di Arianna. Si racconta che Dioniso, dopo avere rapito Arianna sul suo carro per farne la sua sposa, afferra la corona che le cinge il capo e la scaglia in cielo. «Per immortalarla», scrive Ovidio nelle sue opere.”*

Abbiamo conosciuto la sua storia: è lei, grazie all’espedito del filo - che rimanda ad Atena, la dea della ragione, patrona della tessitura -, a guidare Teseo fuori dal labirinto. *Arianna, che di cervello ne ha da vendere, per amore di Teseo sfida il labirinto e firma con questo, non senza grande dolore, la condanna a morte dell’amato quanto apparentemente antitetico fratello. Teseo ha eseguito la sua missione grazie ad Arianna. Ecco dunque una sua prima definizione: Arianna è la padrona del filo del ragionamento, incarna la razionalità - virtù per i greci eminentemente femminile e senza la quale il coraggio maschile non può avere successo. Ma è per un «impazzimento» che la razionale Arianna non solo tradisce la propria famiglia, ma compie un atto di *hybris* (tracotanza) micidiale: ciò che viene soppresso, nel Minotauro, è un elemento dell’umanità, quello istintuale e bestiale, che per gli antichi Greci è un sacrilegio - e ancora oggi per gli psicanalisti un errore – sopprimere dall’orizzonte degli esseri razionali.*

L’ABBIAMO VISTO INSIEME: NON SI UCCIDE IL MINOTAURO..e abbiamo tentato di dare una risposta....

La nave di Teseo lascia Creta a vele spiegate e fa scalo in un’isola delle Cicladi, Nasso. La versione più nota e generica della storia è che, a questo punto, Teseo, semplicemente e inspiegabilmente, abbandona Arianna. La lascia sola, a piangere, sulla rupe di Nasso. **Ed ecco che Arianna diventa l’incarnazione dell’abbandono.** , dopo quella del filo della ragione. Un simbolo che, nella letteratura, è stato utilizzato per rendere conto di un’attitudine maschile tanto incomprensibile quanto frequente: abbandonare la donna dopo la seduzione.

**Ma non dobbiamo banalizzare Arianna, ridurla a emblema della donna abbandonata. C'è qualcosa di più nella Signora del Filo, che ha usato per disinnescare il sortilegio geometrico del più potente dei mandala, il labirinto.. Sull'isola di Nasso, commette qualcosa che oggi si chiamerebbe un lapsus.** Pur sapendo che la nave deve ripartire, cade in un sonno profondo, la testa rovesciata di lato, il braccio nudo che la cinge completamente, come la vediamo nelle sculture antiche. Arianna, a Nasso, anzitutto si addormenta. È solo al risveglio che, i piedi scalzi nel bagnasciuga, come la descrive il poeta Catullo, vede allontanarsi le vele di Teseo. È disperata, condannata a morte in un'isola sperduta.

**Perché Arianna si è addormentata?** Da cosa è nata questa improvvisa interruzione della coscienza, nella Signora del Filo Logico? È qui, comunque, che interviene il Dio dell'estasi, il dio della forza vitale, della notte, il Dio che fa cadere l'IO troppo razionale.. Il suo carro guidato dalle fiere, scortato dalle baccanti, si profila nel cielo, afferra la fanciulla. Arianna è rapita, in tutti i sensi possibili del termine. Salendo sul carro di Dioniso, Arianna diventa ancora una volta regina, ma è un'altra sovranità rispetto a quella in cui è nata e tanto più a quella che le è stata promessa da Teseo. È una sovranità in cui non si è più sovrani di sé stessi. È un dominio che non è più dominio di sé, ma fusione col tutto, e comunque con tutto ciò che non è l'io razionale, di cui Arianna era fino a poco prima l'incarnazione estrema.. Quando Dioniso afferra il diadema regale che cinge la fronte di Arianna e lo lancia in cielo, non lo fa per affermare la regalità di Arianna, per renderla eternamente visibile. No, quella corona il Dio la getta via, assieme al dominio che rappresenta: la sovranità sull'io. *Quel diadema aperto, slacciato, nel cielo notturno, è un simbolo potente: ogni corona è illusoria una volta che si sia entrati nel regno di Dioniso. Ma non si entra nel regno di Dioniso se non se ne ha già il sospetto: **conscio o inconscio, espresso sotto forma di atto mancato. Come il sonno che fa sì che Arianna, a Nasso, non sia stata lasciata, ma si sia fatta lasciare.*** Per essere rapita non da un banale, spergiuro, umano Teseo, per passare non da un rango regale illusorio a un altro illusorio rango di questo mondo, ma per uscire dal mondo reale, di cui la ragione può superare perfino i labirinti, ma non l'insensatezza e la crudeltà. Di cui non si può altrimenti vincere il tedio e il dolore. (spunti tratti dall'articolo di SILVIA RONCHEY, *Arianna e il filo spezzato*)

---

## **IL MITO DI ICARO E LA FORZA DEI SOGNI ALATI**

**Da ARIANNA, il MINOTAURO e il LABIRINTO si diparte un'altra storia: quella di DEDALO e ICARO,** l'inventore padre-geniale e il figlio disobbediente. Dedalo, nato ad Atene, è la **personificazione** dell'uomo di *téchne*, che per tutta la vita si dedica alla scienza, alla costruzione, all'invenzione, alla scultura e all'architettura, talmente abile e famoso da essere invaso da gelosia e invidia, macchiandosi di delitti lui stesso. Per questo motivo, condannato, decide di rifugiarsi a **Creta**, accolto dal re Minosse. L'inventore riesce fin da subito ad entrare nelle simpatie di Arianna, figlia di **Minosse**: per la principessa egli fabbricava meravigliosi giochi. E ben sappiamo che tra le tante invenzioni e costruzioni, quella più famosa commissionatagli dal sovrano fu il LABIRINTO, entro cui rinchiudere il Minotauro.

Ma, lasciata andare Arianna che ora è LIBERA, DEA IMMORTALE e FELICE, torniamo indietro nella storia, là da Minosse, quando scopre della fuga della figlia.. Che farà?? Adirato e non potendo punire la figlia fuggiasca, scarica la sua ira su Dedalo, colpevole di sapere fin troppe cose sul labirinto e di aver aiutato Arianna. L'artigiano sarà rinchiuso insieme al figlio Icaro nel labirinto ormai deserto. L'ingegno di Dedalo era sempre in moto: capisce che l'unico modo per uscire dal Labirinto era evadere volando. Il geniale inventore crea così due **paia d'ali** con delle piume e della cera con le quali lasciare il labirinto.



Il volo di Icaro e la disobbedienza; ma DEDALO non è COLPEVOLE forse più del figlio?

Le **raccomandazioni** di Dedalo al figlio furono chiare: non doveva volare né troppo in alto né troppo in basso, ma limitarsi a seguirlo nella giusta via di mezzo. Ma Icaro, stordito dall'**ebbrezza del volo**, si dimenticò degli avvisi e si allontanò a poco a poco dalla scia paterna. Si ritrovò così troppo in alto, vicino al sole: la cera si ammorbidì e sciolse; il giovane precipitò in mare sotto lo sguardo impotente del padre. Cercò di muovere disperatamente la braccia in un ultimo tentativo di **aggrapparsi alla vita**. La **fantasia** di Icaro, quella di volare e sfidare il cielo, fu punita. Ma ascoltiamo la storia, raccontata dal celebre poeta latino Ovidio:

*“Chi avrebbe mai creduto che un uomo potesse correre per le vie dell'aria? Cominciò Dedalo a disporre in ordine le penne, remi per gli uccelli, e a riunire le diverse parti del leggero congegno con funicelle di lino; quindi ne fuse insieme le estremità con cera sciolta nel fuoco, finché l'opera mai veduta non fu pronta. Il figlioletto Icaro, contento, eccitato, aiutava il padre a rammollire la cera e a unire insieme le penne, ancora ignaro che dovesse servire alle sue spalle. E il padre a lui: «Con questa nave noi torneremo in patria, con questa sfuggiremo a Minosse. Minosse ci ha precluso ogni scampo, ma non potrà impedirci di volare. Ora tu volerai con l'arte mia. Stai però attento, o figlio, di non puntare verso l'Orsa Maggiore, o verso Orione. Segui nel volo soltanto me. Vienimi dietro. Dietro di me non correrai pericolo. Se infatti voleremo troppo in alto, la cera non reggerà al calore del sole; se muoveremo le ali troppo in basso fino a sfiorare le onde del mare, le onde inzupperanno le nostre agili penne. Vola a mezza strada, o figlio. E attento all'urto dei venti. Abbandonati a essi, ovunque essi ti portino!»*

*E mentre diceva queste parole, gli adattava alle spalle le ali e gliene mostrava il movimento; gli insegnò come fa il passero coi suoi nati ancora inesperti. Quindi si allacciò anch'egli le ali e tentò timidamente i primi passi sulla nuova via. Ma prima di spiccare il volo, dicono che più volte baciasse il figlio e non riuscisse a trattenere le lacrime. C'era un piccolo colle che dominava intorno la campagna. Di lassù si slanciarono insieme, innalzandosi a poco a poco nel volo, destinato a tragica fine. Dedalo battè con forza le ali, già lo prendeva la gioia del volo. Ma non per questo perse d'occhio le ali del figlio. Icaro, intanto, superata la prima paura, volò anch'egli più forte e sicuro. Qualcuno che stava pescando sulla riva del mare, li vide e stupefatto lasciò cadere la canna. Già avevano superato alla loro sinistra l'isola di Samo e Nasso e Paro e Delo, cara ad Apollo. Sulla destra scorgevano Lebinto e Calimmo, ombrosa di selve, e Astipalèa, cinta d'acque pescose; ed ecco il ragazzo, reso temerario dall'incauta età, volare sempre più in alto, abbandonare a poco a poco la guida paterna.*

*E già i legami delle ali si allentavano, ecco la cera liquefarsi alla vampa del sole, ecco il moto delle braccia non sostenerlo più sull'aria leggera. Preso dallo spavento, il fanciullo misurò da quell'altezza il mare lontano; un buio gli calò sugli occhi atterriti; ormai tutta la cera era disciolta. L'infelice ragazzo agitò più forte le braccia, nude di penne; tremando sentì che non lo reggevano più. Cadde e cadendo gridò da lontano: «Padre, padre, precipito!» Ma mentre ancora parlava, l'onda verde del mare gli chiuse per sempre la bocca. Allora, il padre sventurato, ormai non più padre: «Icaro, Icaro!» gridava, «Dove sei? Dove stai volando? Icaro!» gridava ancora. Ma altro non vide che le penne galleggiare sull'onde del mare.*

*Ora la terra raccoglie le ossa di lui e il mare ne ricorda il nome “.*

- = **MOMENTO MAIEUTICO**( quello in cui l'alunno , aiutato a riflettere, “tira fuori” i suoi pensieri, le sue sensazioni, emozioni...):

Questo mito è usato spesso con funzione didattica: chi pretende di volare più in alto di quanto è possibile, va oltre le raccomandazioni del padre, dei genitori, e non si affida alla sua esperienza, verrà punito. L'insegnamento è quello a non sfidare schemi, a non infrangere in modo incosciente regole e imposizioni. Rinchiudersi nella "gabbia" del buon senso è ciò che ci protegge.. Le ali di Icaro rappresentano simbolicamente l'ebbrezza del volo che spinge molti adolescenti a rischiare la propria e l'altrui incolumità. Ebbrezza che ha il sapore della voglia di libertà, spesso però pericolosa o addirittura letale. Lo sappiamo, molti adolescenti affermano di sfidare il pericolo per dimostrare di appartenere a un gruppo, per essere riconosciuti ed accettati dai pari. Ai loro occhi superare la prova di coraggio significa aprire la porta d'ingresso in una comunità dove, secondo loro, ci possono essere l'amicizia e l'amore. La ricerca di vicinanza e di calore è spesso così disperata da mettere in secondo piano anche i pericoli per la propria vita.

Icaro è il simbolo della trasgressione giovanile, della disobbedienza, a volte causa di distruzione e di morte: i versi di Ovidio esprimono proprio questo concetto: è il non ascolto delle raccomandazioni del padre a portare Icaro alla morte.

**Certamente il mito invia un messaggio chiaro, quello dell'importanza di riconoscere e rispettare il limite:**

*Se volerai troppo basso,  
l'acqua del mare ti appesantirà le penne;  
se troppo alto il sole le brucerà.  
Vola tra l'uno e l'altro limite.*

Da questa prospettiva non ci sono dubbi: Icaro è un **sensationsicker**, un cercatore di sensazioni, incurante delle sagge raccomandazioni del padre. Chiario il caso. Chiara la dinamica dell'incidente. Definiti i personaggi: il padre saggio; il figlio sventato e disobbediente.

**Ma è proprio così semplice???**

- La tracotanza e la disobbedienza di Icaro sono solo un aspetto della storia; **e se in quel volo, in quella tensione a toccar il cielo, Icaro rappresentasse il CORAGGIO di superare i limiti umani?** Icaro che sfida la moderazione del padre è il sogno dell'adolescente, assuefatto dalla vita, è la voglia di andare oltre. –
- Quel compromesso **alla via di mezzo** sembra un ostacolo insormontabile per chi si affaccia alla vita. E forse a volte è troppo complicato ascoltare i consigli dei grandi, quelle raccomandazioni vissute come limiti e quei divieti che diventano macigni.-



- Spesso ci si lascia andare al “**volo di Icaro**” imprudentemente, sfidando il sistema e incapaci di riconoscere i limiti. E’ giusto, è sbagliato? Fino a che punto bisogna spingersi oltre? Ci deve essere un senso del limite, oppure no? Il gioco vale la candela? –
- Icaro è davvero colpevole o è una vittima del padre? Dedalo è un bravo padre? UN MODELLO DA SEGUIRE?

La psicologia parla di “complesso di DEDALO”... Che cos’è?.. Si tratta del difficile rapporto che l’uomo ha intessuto con tutte le sue invenzioni, dall’alba dei tempi in poi: **possedere la cognizione per crearle ma non la biologia per saperle gestire, non sa gestirne le conseguenze, abbacinato dal potere connesso all’invenzione...** Dedalo quindi **rappresenta l’eccesso di fiducia nella tecnica, nella scienza, nella tecnologia...**

E a ben guardare, Icaro è vittima delle scelte del padre, imprigionato con lui nel labirinto da cui non esiste via d’uscita, se non quella del volo. L’abilità e la conoscenza del padre gli daranno le ali necessarie per fuggire *da ciò che il padre stesso ha creato* cioè il labirinto. Lo strumento per la fuga è offerto dunque proprio dal padre, dalla sua competenza e dalla sua arte. Le ali che Dedalo costruisce per Icaro sono un prodigio d’ingegno, un’opera eccezionale. Hanno un unico difetto che si dimostrerà fatale: **sono ali posticce, non sono spuntate dalla carne del figlio, ma appiccicate sopra, non sono cresciute gradualmente con lui, nutrite dal suo sangue, a sua misura: sono ali smisurate che egli manovra con fatica; uno strumento eccessivamente evoluto di cui non è il padrone; un potenziale di libertà, impossibile da gestire, per chi ha camminato finora solo negli angusti sentieri del labirinto.** L’urgenza di fuga – del padre, più che del figlio- non permette l’esercizio paziente della nuova libertà di muoversi e di agire. **Icaro è spinto a volare prima ancora di essere pronto.** E’ significativo, a questo riguardo, il dipinto in cui Dedalo spinge nel vuoto il figlio, colpendolo alle spalle: atto di tradimento o di fiducia? **Quelle ali sono un dono ingannevole...**

- **ICARO è il solo responsabile o è colpa anche del padre?**
- **DEDALO è solo colpevole o è colpa anche del figlio?**

**La forza interpretativa del mito risiede proprio nella sua capacità di far risaltare l’ambiguità e la complessità della persona umana e delle sue relazioni.**

- Forse, scegliendo sempre **l’arte della via di mezzo**, nell’eterno conflitto tra adulti e giovani, genitori e figli, possiamo dire che noi educatori-genitori dovremmo costruire per i nostri ragazzi non dei LABIRINTI ingegnosi in cui perdersi, ma semplici CASE per la loro mente in cui sviluppare la capacità di pensare e integrare con pazienza e amore le varie parti di se stessi.

- QUINDI...

### **IMPARARE A VOLARE, SALIRE PER POI RIDISCENDERE**

Uno dei compiti di sviluppo dell'adolescente che diventa giovane adulto è quello di imparare a usare le ali che possiede e quelle che possiederà, ma senza, rapito dall'estasi, alzarsi fino a perdere vita, equilibrio, o entrambi. Saper volare, lasciarsi trasportare dai venti, accompagnandoli per poterli domare: conoscere ed utilizzare tecnologie e potenzialità, auto-creandosi una cultura, una educazione al mezzo umano. Volare, conoscere bene venti, ali, cera e sole: concedersi qualche impennata, e qualche discesa. Tollerare l'ambivalenza del scendere per poter risalire, 'cavalcare la propria tigre'.

**Ecco, qui di seguito, una riflessione personale , nata dal desiderio di capire Icaro e riscattarlo dalla condanna subita, vedendo nel suo volo qualcosa di poetico e coraggioso...**

*“Sono qui, sotto una statua, immensa nella sua ritrovata luminosità: una statua vista centinaia di volte nelle mie frenetiche corse quotidiane per entrare a scuola, ma oggi la guardo, forse per la prima volta e quel particolare così suggestivo da sempre, ma sempre visto senza spalancamento, mi racconta un'altra storia: il particolare delle ALI! ALI=VOLO, VOLO=ICARO... Ecco allora l'esempio di parole che sognano, gravide di racconto fiabesco, di magia, parole che srotolano e raccontano, sussurrano un canto che incanta..Dire **Icaro** è dire VOLO, dire VOLO è dire ALI: la parola ALI con quello spalancamento della A sul mondo, come GRIDO di ebbrezza e gioia di fronte a un'esperienza indicibile, quel sollevarsi lungo e leggero della L verso altezze aeree e quel verso di pienezza raggiunta e compiaciuta di una I finale che accoglie e raccoglie , srotola nell'immaginario umano figure di una levità straordinaria: chi possiede le ali? Gli abitanti del cielo, gli uccelli certo, ma soprattutto gli angeli, i messaggeri degli Dei, i postini della casa di Uranio che popolano tutte le culture metafisiche, ponti tra il cielo e la terra: gli angeli cristiani, il dio Mercurio dai calzari alati, i buddisti dai piedi leggeri,, che solcano le arie grazie alle loro scarpe volanti... , le creature alate egizie che dolcemente svegliano chi addormentandosi si è lasciato andare al pericolo del Dio Nun, il Caos oceanico primordiale. Chi porta le ali è morbido, leggero, soave e può spingersi verso realtà superiori, oltre i cancelli del sensibile, tra cielo e cielo, sfidare la gravità, ripristinare sentieri interrotti, traboccante di entusiasmo, rigurgitante di divino...**Chi non vorrebbe allora VOLARE??** Forse davvero questa è la nostra natura, questo è il nostro HABITAT, il cielo, non la terra! La parola ali, che uncina immediatamente quella di VOLO, schiude la porta sul nostro innato DESIDERIO: spingersi in alto, oltre, superando il limite fenomenico, liberi di librarsi nell'aria, nel respiro universale del grande PNEUMA! (polmone), toccare le stelle, giocare con la luna, sfiorare il Sole, senza limiti, privi di*

*barriere, memori di una antica appartenenza. I meravigliosi racconti degli antichi sembrano consegnarci un'amara verità: l'uomo, gettato nel mondo, entrato nella vita terrena, sembra obbligato ad appartenere alla "razza" della terraferma: ogni volta che tenta di spingersi in mare o librarsi nell'aria viene punito in modo letale: è la colpa della tracotanza, dell'ubris greca. All'uomo è dato imparare, attraverso l'esperienza della punizione conseguente e quindi del dolore, che la saggezza consiste nell'arte della MISURA, il metron della moderazione greca: non bisogna andare oltre il LIMITE, altrimenti il "volo" si fa Folle come quello dell' Ulisse dantesco. Eppure l'uomo continua a tentare, a spingersi, a osare: è questa una colpa?? O forse una vocazione ? Crediamo di sì. E' un richiamo antico, di una discendenza spirituale, di una identità che URLA la sua appartenenza celeste, la sua natura divina.*

***C'è dentro l'anima dell'uomo scolpito in modo apodittico un marchio di fabbrica: il desiderio di INFINITUDINE..la cifra dell'OLTRE, la "malattia" dell'infinito che ci rende sempre inquieti, arsi dal bisogno di sapere, di conoscere; la cifra del voler volare, piantata nel nostro cuore come il Senso di ogni senso, è ciò che ci fa sentire, come potente diapason, che siamo ALATI e che diventa sofferenza stare impastoiati dentro i paletti terreni o dentro i lacci del corpo.. Non è tracotanza, non è sfida verso un supposto Dio, ma è UMANO BISOGNO esigenziale di libertà, di dispiegamento del nostro ESSERE, di FIORITURA totale..siamo fatti per l'infinito diceva il filosofo Kant..siamo noi stessi l'Infinito, suggeriva il filosofo Hegel. Portati, per natura, a voler librarsi nel mare della libertà, siamo angeli caduti e smarriti che hanno perso le ali e SENTONO la tremenda nostalgia di un luogo già conosciuto ma dimenticato; la nostra stoffa è il cielo e non intendiamo solo il cielo atmosferico o celeste, fisico e metafisico, ma **il cielo come metafora del senso della vita**: volare vuol dire superare i limiti umani, le coercizioni, le debolezze e meschinità del vivere quotidiano, vuol dire affrancarsi dai dolori, rompere limiti, sbaragliare schemi, pregiudizi, scardinare luoghi comuni e raggiungere nuovi traguardi.***

*L'intimo anelito spirituale dell'uomo è quello di SPICCCARE il VOLO in tutti i suoi variegati significati. **Come allora NON AMARE ICARO???** Perché condannarlo leggendo nella sua storia un significato morale di " giusta" condanna? Ti guardo, bellissimo Icaro, e mentre i miei occhi accarezzano la bellezza delle tue ali, la fierezza del tuo capo volto verso il cielo, l'emozione del tuo sguardo che pregusta il profumo dell'aria, **riannodo i fili della mia memoria per ormeggiare l'amato e celebre mito raccontato dal grande poeta Ovidio...***

*Come posso non amarti e piangere con te? Come posso condannarti secondo un'etica moralistica e troppo pedagogica?? Sento tutta la tua giovinezza e quindi la tua amabile inesperienza, sento il battito veloce del tuo cuore che pulsa forte forte, consapevole dell'unicità dell'esperienza che ti appresti a vivere e che molti benpensanti, molti materialisti e gli stessi Dei non conoscono, forse perché INVIDIOSI... Percepisco il tuo ardore, la tua felicità, commovente, lirica: nel tuo mettere le ali*

*c'è la tua crescita interiore, la tua sete di autonomia e conoscenza.. Scatta allora il DESIDERIO più forte e prepotente di SPICCARE il VOLO, senza timore, senza pensare al potenziale finale tragico, l'importante è LIBRARSI, LANCIARSI. Ciò che conta è il CAMBIAMENTO, ovunque esso porti.. Voglio ricordare solo la tua salita, l'euforia del tuo innalzarti verso il sole, vincendo la forza di gravità, ma se anche fossi costretta a guardare con occhio crudo la tua caduta, il tuo precipitare, **non vorrei leggere il tutto come sconfitta, come tragica punizione, come cocente disillusione che ammonisce l'uomo e lo "piega" alla logica del cammello, che resta ancorato al suolo, rinnegando la sua identità metafisica...Non riesco..Più forte è invece la lettura della forza comunque di un sogno, ammantato dall'aura meravigliosa dell'illusione poetica, che gli adulti non sentono più, disabilitati dalla meraviglia e resi ciechi dall'aver dimenticato una parola: DESIDERIO. Il tuo cadere si fa donazione di Senso, dimostrando che l'uomo che cerca se stesso come essere divino, simile agli Dei, anelando all'immortalità, si ritrova ancora più umano di prima e degno allora d' AMORE. In fondo , per scoprire i propri limiti, bisogna prima giungervi..e niente è mai sbagliato in sé e per sé, in modo assoluto. Tu sei andato a cercare la tua anima, a recuperare la tua essenza. La tua voglia di cielo è stata più forte della paura dell'abisso fatale. L'ebbrezza della salita ha vinto sul buio del precipizio di cui tu comunque non eri consapevole. **In te prevalgono la gioia , la meraviglia della scoperta, l'incanto ancora intatto della vita nella sua bellezza..la fiducia in essa..il tuo volo così sincero non ha dietrologie, non parla di tracotanza e arroganza..ma di stupore, di un lasciarsi fare giocoso e infantile ..Non sei affatto superbo, non sei fragile, sei forte, sei magico..sei un eroe! Sei caduto, sì, hai perso la vita, certo...MA HAI VOLATO!!!** Ascolta i versi struggenti che il poeta Oscar Wilde ha scritto per te e sii fiero di te stesso:***

***"Non rammaricarti mai per la tua caduta,  
O Icaro del volo senza paura.  
Perché la più grande tragedia di tutti,  
È non provare mai la luce che brucia".***

-----

## **NARCISO ed ECO: il mito, il narcisismo e l'incapacità di amare**

### **La storia di Eco e Narciso**

Moltissime sono le versioni riportate, ma senza dubbio quella più conosciuta è narrata dal poeta **Ovidio** nelle *Metamorfosi*:

*“Nell'antica Grecia, in un giorno lontanissimo, Cefiso, il dio delle acque fluviali, rapì la ninfa Liriope: dalla loro unione nacque un figlio che fu chiamato Narciso. Gli anni passarono e Narciso divenne un ragazzo meraviglioso. **Liriope volle salvaguardare la bellezza del giovinetto**; si recò perciò dall'indovino Tiresia che, dopo aver consultato l'oracolo, le disse:*

*- Narciso vivrà molto a lungo e la sua bellezza non si offuscherà. Ma il giovinetto non dovrà più vedere il suo volto-.*

*La profezia di Tiresia si avverò: Narciso restò per sempre adolescente, mantenendo intatta la sua bellezza che svegliava i più teneri sentimenti nelle ninfe che l'avvicinavano.*

*Ma lo splendido ragazzo sfuggiva il mondo e l'amore e preferiva trascorrere il tempo passeggiando da solo nelle foreste sul suo cavallo oppure andando a caccia di animali selvatici. Un giorno, mentre cacciava, sentì rimbalzare tra le gole della montagna una voce che si esprimeva in canti e risate. Era Eco, la più incantevole e spensierata ninfa della montagna che, al solo vederlo, s'innamorò perdutamente di lui. **Ma Narciso era tanto fiero e superbo della propria bellezza, che gli pareva cosa di troppo poco conto occuparsi di una semplice ninfa.** Non così era per Eco che da quel giorno seguì il giovinetto ovunque andasse, accontentandosi di guardarlo da lontano. **L'amore e il dolore la consumarono**: a poco a poco il sangue le si sciolse nelle vene, il viso le divenne bianco come neve e, in breve, il corpo della splendida fanciulla divenne trasparente al punto che non proiettava più ombra sul suolo. Affranta dal dolore si rinchiuso in una caverna profonda ai piedi della montagna, dove Narciso era solito andare a cacciare. E lì con la sua bella voce armoniosa continuò a invocare per giorni e notti il suo amato. Inutilmente perché Narciso, che pur udiva l'angoscioso richiamo, non venne mai.*

***Della ninfa rimasero solo le ossa e la voce.** Le ossa presero la forma stessa della cava roccia ove il suo corpo era rannicchiato e **la voce visse eterna nella montagna solitaria.** Da allora essa risponde accorata ai viandanti che chiamano. Ma è fioca e lontana e ripete perciò solo l'ultima sillaba delle loro parole: ha perduto la sua forza invocando Narciso, il crudele cacciatore che non volle ascoltarla. Narciso non ne fu affatto addolorato e continuò la sua vita appartata. Fu allora che intervennero gli dei per punire tanta ingratitudine. Un giorno, mentre il superbo giovinetto si bagnava in un lago, vide per la prima volta riflessa nell'acqua limpida l'immagine del suo viso. **Se ne innamorò perdutamente e per questa ragione tornava di continuo sulle rive del lago ad ammirare quella fredda figura.** Ma ogni volta che tendeva la mano nel tentativo di afferrarla, la superficie dell'acqua s'increspava, ondeggiava e l'immagine spariva. Una mattina, **per vederla meglio, si sparse di più e di più finché***

perse l'equilibrio cadendo nelle acque, che si rinchiusero per sempre sopra di lui. Il suo corpo fu trasformato in un fiore bellissimo di colore giallo e bianco, oggi conosciuto come **narciso**. (Il nome deriva dal greco *ναρκάω*, "intorpidisco", e rimanda all'odore inebriante dei fiori e al contempo a quella stessa stupita sensazione, a quella vertigine con cui Narciso vide la sua immagine per la prima volta.)



Caravaggio – Narciso

### Significato psicologico del mito: il narcisismo

Il mito di Narciso ha un valore profondo e importante. Tutti i miti sono stati creati per parlare al nostro inconscio, per aiutarci a capire cosa veramente vogliamo e cosa temiamo, cosa non riusciamo ad affrontare e perché.

**Narciso** è famoso per l'**idolatria di sé stesso**. La sua bellezza lo porta ad essere incredibilmente crudele verso ogni persona che gli manifesta amore: lui, VANESIO, VANITOSO, AMA SOLO SE STESSO; *"in psicologia si chiama narcisismo patologico: un insano, malato **egocentrismo**. Narciso è incapace di guardare oltre sé stesso, non ha empatia, non gliene importa degli altri; ma anche il **comportamento della ninfa è sbagliato poichè è incapace di concentrarsi su di sé**, non si ama nel modo giusto e quindi poi non sa amare neppure lei."*

**Due comportamenti, quindi, ugualmente dannosi e non equilibrati : uno sbaglia per eccesso , l'altro per difetto. Narciso è la vista, Eco la voce.** *"Il giovane è chiuso nei suoi muri egotisti: è incapace di comunicare. Eco è invece il messaggio comunicativo perenne, l'empatia, la voce, che non riesce ad arrestare un richiamo, seppur, inutile. Narciso è concentrato su di sé e quasi privo di quello*

*strumento di comunicazione universale che è la voce, ma Eco, che non riesce ad interrompere il suo continuo richiamo, non può far altro che consumarsi nell'assenza del suo amato e nel suo richiamo stesso, unica cosa che sopravviverà alle sue pene d'amore, la sua Eco che ancora aleggia tra antri e caverne."*

**Se non c'è comunicazione non c'è amore** e se non siamo in grado di riconoscere l'amore non siamo in grado di comunicare. Il rifiuto crudele di Narciso, così, non può non esser punito dagli dei: **Nemesi**, **dea della vendetta**, viene inviata sulla terra per punire Narciso che morirà nel tentativo di raggiungere la sua stessa immagine. In un modo o nell'altro l'assenza d'amore per sé stessi o per l'Altro, non può che portarci a sparire. E' solo quando l'amore per noi stessi è sano e pieno che possiamo dedicarci ad amare l'altro.

### **"Il mito di Narciso ai tempi dei social: selfie-mania e disempatia"**

*"Viviamo nella **società dell'immagine** che in qualche modo ci costringe ad apparire a livello superficiale piuttosto che essere a livello interpersonale. Ad incrementare ciò è stato senza dubbio l'exploit del mondo digitale: i nativi digitali, infatti, crescono più "narcisi" rispetto al passato."*

### **Ma è davvero colpa dei social?**

Molte persone tendono ad avere sui **social** comportamenti fortemente esibizionistici: la bacheca è uno spazio personale e, allo stesso tempo, aperto a tutti che permette di raccontare chi sei, ma mai nel profondo. Conta solo ciò che **vuoi (o devi) mostrare**. Il "selfie", o l'autoscatto, è poi l'**ossessione della nostra epoca**: sembrerebbe essere nient'altro che il simbolo dell'egocentrismo e dell'io narcisista. **O forse, tristemente, della solitudine** di ciascun individuo nella società di massa che tende ad appiattire, serializzare e spersonalizzare; o ancora di quell'incapacità di entrare in relazione con il volto dell'altro, chiusi nelle proprie mura interiori che rendono l'anima una sorta di grata, di prigioniera. Muore così ogni possibilità di attivare il fine primario di un'educazione sentimentale: l'EMPATIA. *"L'autoscatto serve ad apparire e a comunicare contemporaneamente due concetti che entrano in contrasto tra loro: io sono il **centro del mio (solitario) mondo**".* Un vero, inquietante OSSIMORO esistenziale.

Ancora, il mito di Narciso pone le basi per fare un'altra attualissima e amara riflessione: Eco e Narciso non raccontano altro che la mancanza di comunicazione in una **relazione di coppia**. La **prima** si strugge nel suo essere incapace di concentrarsi su se stessa, nel non riuscire ad interrompere il suo continuo richiamo che finisce per consumarla a causa di un amore negato, *"colei che si consunse per amore"*, come ci ricorda Dante; il **secondo**, fortemente concentrato su se stesso, non riesce ad essere abitato dalla tenerezza, dallo slancio altruistico, sordo ad ogni sentimento.

**La mancanza d'amore è nient'altro che una mancanza di comunicazione.**

L'attualità di questo mito sta nel rappresentare in modo così realistico la nostra società esibizionista: così come Narciso si specchiava nell'acqua, il "narciso" contemporaneo si specchia nello schermo dei suoi *device*, che siano essi cellulari o tablet.

*Il vuoto ed egocentrico Narciso è il simbolo attuale della nostra epoca: la conoscenza di se stesso, come era stato predetto, lo conduce alla morte, poiché sottende nient'altro che la conoscenza del nulla che lo caratterizza.* (Citazioni tratte da un articolo di Vanessa Veia)

*Il riflesso di Narciso torna sui nostri schermi ogni volta che scattiamo un selfie:* frase potente, suggestiva, che colpisce; proviamo a spiegare meglio e capire.

**APPROFONDIMENTO** con riflessioni tratte puntualmente dal testo di Maddalena De Bernardi: "Sindrome da selfie: cosa c'è dietro il narcisismo digitale"

Da recenti statistiche emerge che l'aumento dei casi di **disturbo narcisistico della personalità** negli Stati Uniti è pari al 7 per cento negli ultimi dieci anni. I social diventano lo specchio del nostro piccolo mondo a cui dare in pasto la privacy e ambire a diventare un pizzico più "vip". Il lato più intimo del quotidiano è messo in piazza, ma attenzione: a essere condiviso è soprattutto il lato più brillante o godereccio. Di rado, e solo in qualche caso, c'è chi osa rendere pubblica l'infelicità e il fallimento, che ci rende tutti così simili e umani.

### **Sindrome da selfie**

**Il narcisismo digitale** è dunque una questione sempre più spesso al centro del dibattito. Secondo gli studi più recenti esistono segnali in grado di identificare un comportamento online preoccupante e su cui è utile fermarsi a riflettere.

La tendenza a **rifiutare critiche** costituisce uno di questi sintomi, insieme alla facilità agli **attacchi di rabbia**. Dare agli altri la colpa di ciò che non funziona significa dare potere all'altro un potere che, invece, costituisce la presa di responsabilità che ognuno di noi ha per la sua vita.

La rabbia sul web divampa facilmente, appare incontenibile e difficile da gestire: in rete spopolano gli **haters**, chi semina odio. Dietro a questa etichetta può nascondersi chiunque, operazione resa più facile da account con nickname inventatati con nomi di fantasia e immagini di profilo ritagliate dal web. Dietro si nasconde un signor Nessuno nel vero senso del termine: si tratta di persone che in fondo tremano di fronte al confronto costruttivo. Odiare senza metterci la faccia è molto più facile, perché non implica alcun rischio.

In un certo senso è la dimensione stessa del web a creare i presupposti per una **comunicazione "narcisistica"**. Viviamo in un web fatto di blog, canali e social dove creare video, pagine e scritture in cui possiamo diffondere ciò che pensiamo e facciamo, attimo per attimo e questo a volte succede a senso unico, senza prestare attenzione all'altro: **si condivide con gli altri un flusso incontrollato.**



Un lato del narcisismo appartiene alla natura umana e ha a che fare con la risposta degli altri alle nostre azioni, con il **senso di gratificazione** e la costruzione dell'autostima e questo è naturale e positivo, sano. Tuttavia, il bisogno eccessivo di approvazione può diventare il segnale che sono gli altri a orientare la nostra rotta e quando questo succede è estremamente pericoloso, perché rischiamo di perdere la bussola o non costruire mai una connessione autentica con noi stessi. Il narcisismo, infatti, vive di due facce: quando indossa la maschera brillante emerge la spavalda sicurezza di sé, ma nell'oscurità trema, se l'altro non dà segno di risposta. Su internet questo meccanismo è ancora più chiaro: **se l'altro non mi vede non esisto**.

Mi vedi? Mi stai guardando? Il messaggio dietro i selfie suona così. È un allarme preoccupante quando si tratta di adolescenti che vivono l'età più vulnerabile. Nel **cambiamento** è facile vivere un'incertezza profonda, che sotto la superficie smuove **un'inquietudine interiore**, e allora ci si rivolge all'altro in cerca di risposte: ci appoggiamo cercando un appiglio e una pacca sulla spalla.

Ma sul web l'altro non sempre è il volto amico che sa proteggere: può accadere di incontrare una folla senza nome pronta a distruggere, soprattutto se non abbiamo consapevolezza di ciò che stiamo condividendo, per esempio per quanto riguarda le fotografie o tutto ciò che entra direttamente nella nostra privacy.

### **Web: la consapevolezza digitale**

Le stime parlano di numeri in crescita costante: sono oltre cento le volte in cui controlliamo lo smartphone, spesso solo per accorgerci che non è arrivata alcuna notifica... o per verificare quanti like ha ottenuto una foto. **Volere essere presenti è una dinamica sociale che nasconde un bisogno molto profondo, comune a ogni essere umano: essere visto, amato e considerato.**

Tu come costruisci i tuoi profili e gli spazi in cui decidi di essere presente sul web?

Ti sei mai chiesto che tipo di immagine di te emerge dalle informazioni che dai o dalle informazioni che condividi?

Quello che scrivi e pubblichi contribuisce a creare una **web identity**, un'identità, e attenzione, è importante essere consapevoli che **l'immagine pubblica** coincide solo in parte con quella che abbiamo nella vita fuori dal web. Questo non significa dover essere falsi, mentire, o creare un profilo che non ci corrisponde. Al contrario, condividere quello che ci interessa realmente, scegliere notizie che provengano da fonti autorevoli e iniziare a guardare come un osservatore esterno i nostri profili ci aiuterà a costruirli meglio, avvicinando la vita sul web agli interessi che davvero accendono la nostra curiosità.

Si tratta, semplicemente, di **scegliere con consapevolezza** ciò che desideriamo mostrare di noi e questo, in fondo, è un aspetto che accade anche nelle nostre relazioni quotidiane: ci sono persone che conoscono solo una parte di te e altre con cui, invece, riesci a sentire la libertà di manifestarti completamente, giusto? Il fatto è che nella vita reale **scegli il tuo comportamento**. Inizia a farlo anche sul web.

Fare un selfie è un gioco, farne mille.... forse porta un messaggio importante da ascoltare e non si tratta di una comunicazione per gli altri, ma soprattutto verso di sé. Perché in fondo un selfie è di questo che parla, della nostra impermanenza e delle nostre paure profonde: sono-qui, e scattiamo il selfie in un posto nuovo o un contesto che vogliamo memorizzare. È una prova di esistenza, una memoria; il voler lasciar un segno.

Come tale, quando si vedono profili che sono costruiti unicamente da selfie, porta con sé una grande malinconia: la paura di scomparire, non esserci più, non essere più come prima. O forse non essere mai stato.”

**Si tratta di una pagina molto incisiva e interessante** da cui trarre importanti riflessioni personali e spunti educativi, come se ogni immagine che ci sorride dallo schermo del nostro “profilo” , fosse inquietante specchio-memore dell’ombra riflessa di Narciso sullo specchio d’acqua...





# Corsi on Line di Erba Sacra

## Il Pensiero Psicologico

*docente:* **Claudia Muccinelli**

### LEZIONE 1

---

- Lezione 1*    **La nascita della psicologia scientifica: Wilhelm Wundt e William James, strutturalismo e funzionalismo**
- Lezione 2*    **Il Comportamentismo**
- Lezione 3*    **Teorie dell'apprendimento sociale e teorie della personalità**
- Lezione 4*    **Sigmund Freud**
- Lezione 5*    **Sigmund Freud (seconda parte)**
- Lezione 6*    **Carl Gustav Jung**
- Lezione 7*    **Carl Gustav Jung (seconda parte)**
- Lezione 8*    **Le teorie delle relazioni oggettuali e le teorie dell'attaccamento**
- Lezione 9*    **La Psicologia dello Sviluppo**
- Lezione 10*   **La Psicologia Umanistica**
- Lezione 11*   **Le teorie delle dinamiche di gruppo e le teorie della comunicazione**
- Lezione 12*   **Il cognitivismo, le neuroscienze, la psicologia sociale, la psicologia di comunità - Bibliografia**



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di  
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

## **La nascita della psicologia scientifica, Wilhelm Wundt, Titchener e William James, strutturalismo e funzionalismo**

Perché, un corso sul pensiero psicologico ?

La psicologia è spesso considerata nella sua accezione clinica, come strumento di cura, e/o di crescita ed approfondimento di tematiche personali: si pensa che tramite la psicologia, si può arrivare a conoscere meglio noi stessi, le altre persone, le dinamiche che si instaurano tra le persone, e magari si può anche riuscire a comunicare meglio ed in modo più efficace.

In realtà, oltre a tutto ciò, la psicologia è e può essere anche uno strumento di crescita ed approfondimento culturale: per la sua stessa natura, la psicologia è strettamente legata alla realtà sociale e culturale del suo tempo, ne è influenzata ma va a sua volta ad influenzarla. Conoscere come è nata e come si è evoluta la psicologia, consente di capire come si è evoluta la persona umana nella sua totalità, di corpo, mente ed emozioni.

La psicologia come scienza, è un prodotto delle "psicologie" di coloro che la teorizzano; di conseguenza, la si può intendere come una conoscenza di tipo riflessivo, nel senso che riflette non solo delle credenze personali, ma anche delle particolari modalità di vedere la persona umana, e di interpretarne i bisogni. I cambiamenti nelle teorie psicologiche, riflettono cambiamenti nei bisogni dell'uomo, e della società in cui l'uomo vive.

Il termine "psicologia" è di uso relativamente recente: è solo a partire dalla metà dell'Ottocento, che si inizia a pensare alla psicologia come "scienza della mente". Più precisamente, si indica spesso il 1879 come "data di nascita" della psicologia scientifica: il 1879, è l'anno in cui Wundt fondò il primo laboratorio di psicologia scientifica, a Lipsia. Altri studiosi, intendono invece il 1876, come data di nascita, in quanto è nel 1876 che William James iniziò ad insegnare psicologia fisiologica ad Harvard, in un piccolo laboratorio. Si è sempre parlato di pensiero, e di mente, ma fino alla metà dell' Ottocento, tutto quello che

noi attualmente intendiamo come “psicologico”, era legato alla filosofia, o alla teologia.

Come mai ? Cioè, come mai solo a partire dalla seconda metà dell'Ottocento, si inizia a pensare alla psicologia come a una disciplina autonoma? Eppure, di mente e di pensiero si è parlato da sempre, in vari ambiti. Quindi, il motivo non è da ricercarsi in una indifferenza verso l'argomento.

In realtà, però, per poter intendere la psicologia come una vera e propria scienza, è necessario pensare che l'uomo ed i suoi processi psichici, possano essere oggetto di analisi scientifica. Questo presupposto, per noi è forse un dato di fatto, è dato per scontato, ma teniamo presente che non è stato così per parecchi secoli.

Pensiamo che, nelle civiltà antiche, si credeva che fosse il cuore, la sede delle attività psichiche: l'idea di collegare la attività psichica al cervello, è relativamente recente. Nel XVI secolo , la medicina affermava che il motore della vita mentale era il cuore. Questa idea che la vita mentale abbia origine nel cuore, è stata sostenuta da moltissimi studiosi, già tempo dei greci: questa era, ad esempio, l'idea di Aristotele. Erano ben pochi gli studiosi in età classica che mettevano la vita mentale nel cervello. Ancora oggi, questa idea del cuore come depositario di pensieri e soprattutto sentimenti, è presente in una serie di detti e luoghi comuni.

Nel Medioevo, l'uomo non era pensato, o pensabile, come oggetto di studio, e quindi non era assolutamente pensabile neppure l'idea di una psicologia come scienza del pensiero umano; è solo con il Rinascimento che assistiamo ad una svolta in questa concezione, l'uomo ritorna ad essere importante, e questa svolta segnerà l'inizio di una serie di approfondimenti.

Nel XVII secolo, Cartesio introdusse i concetti di "res cogitans", intesa come la "materia che pensa", e di "res extensa", cioè il corpo, considerato come una macchina. Questa visione dualistica (il "dualismo cartesiano") consente una netta separazione tra la mente ed il corpo,

che sono due entità distinte.

Per Cartesio, la "res cogitans", la mente, contiene delle idee: ci sono delle idee che derivano dalla esperienza sensoriale, e che quindi dipendono da un legame tra la mente che pensa, ed il corpo che ha esperienze sensoriali; ci sono idee che vengono direttamente dalla mente, ad esempio quelle legate alla consapevolezza delle nostre emozioni; e ci sono idee innate, presenti nella mente come degli assiomi innegabili.

Il corpo, invece, "res extensa", è simile ad un robot idraulico (nel 600 l'idraulica fece progressi giganteschi, e quindi c'era una grande attenzione per le nuove "macchine idrauliche": da qui, il paragone). Si ipotizza sia il sistema nervoso, a governare questo robot: sistema nervoso inteso non come attività psichica vera e propria, ma come una serie di atti riflessi. Le conoscenze scientifiche dell'epoca non consentirono di approfondire questo tipo di funzionamento, che rimane quindi legato al concetto meccanico della macchina.

Cartesio è il primo a fare questo tipo di distinzione duale, e a dare valore sia al corpo che alla mente. Gli studiosi del suo tempo, sostenevano che esistesse una sola entità: secondo i materialisti, questa entità era rappresentata solo dal corpo e dalla materia, mentre, secondo gli idealisti, era l'anima, la unica entità.

Il filone filosofico legato alle idee di Cartesio, sarà quello razionalista, a cui si opporrà il filone empirista, che andrà a negare le idee innate, ponendo nella pura esperienza la radice di tutte le idee.

Nel XVIII secolo, Kant sosteneva che la psicologia non potesse diventare una scienza, in quanto i fenomeni psicologici non sono misurabili, ed è la misurabilità dei fenomeni a costituire il presupposto sul quale si basa qualsiasi scienza. Questo riflette il concetto dell'epoca: a partire dal XVII secolo, quindi dall'epoca di Galileo e di Newton, le scienze naturali vengono studiate in questo modo, cioè studiando i parametri che regolano le

variazioni tra i fenomeni osservati.

Nel tentativo di superare questo ostacolo, vari studiosi operarono dei tentativi di mettere in relazione gli eventi mentali, con parametri di altre scienze: il parametro inizialmente più utilizzato, è il tempo.

Nel 1860, Donders, con la cronometria mentale, vuole dimostrare che, quanto più un fenomeno mentale è complesso, tanto maggiore è il tempo che impiega a svolgersi, determinandolo con una sequenza matematica.

Muller, considerato il padre della neurologia moderna, elaborò il concetto di “energia nervosa specifica”, rilevando una peculiarità dei sistemi sensoriali: la qualità di una sensazione non dipende dallo stimolo che arriva all’organismo, ma dalle vie nervose che portano questo stimolo dalla periferia al cervello. Ciò ha determinato un nuovo modo di vedere i rapporti fra sistema nervoso e attività psichica.

Nella seconda metà dell’800 Helmholtz (fisico,fisiologo,psicologo) ha sviluppato il concetto di “inferenza inconscia” : quando noi percepiamo il mondo che ci circonda, nel significato che ne diamo tendiamo inconsapevolmente a riferirci a ciò che noi già sappiamo, o pensiamo di sapere, del mondo. Quindi, quando, ad esempio, una persona vede una forma disegnata, dirà di aver visto un tavolo, perchè trae questo genere di inferenza da quello che ha visto nel disegno. Questo concetto, va a rafforzare la posizione di quegli psicologi che si definiscono *empiristi*, per i quali la vita psichica è tale perché tutto ciò che pensiamo deriva dalla nostra esperienza. La posizione empirista si contrappone a quella dei nativisti, secondo i quali esisterebbero le idee innate ( vedi Cartesio).

Nel 1866 Schiff dimostrò che nel sistema nervoso durante l’attività psichica si produce calore. Qui abbiamo un tipico esempio della variazione di un parametro fisico in occorrenza della variazione dell’attività psichica. Schiff era un fisiologo tedesco; chiedeva alle persone di

svolgere dei compiti psicologici molto impegnativi (studiare a memoria, risolvere problemi matematici etc.) e vide che in corrispondenza di queste attività si produceva calore nel cervello. Secondo Schiff questo dimostrava che si poteva mettere in relazione l'attività psichica con un parametro fisico, la produzione di calore.

L'olandese Frans Cornelis Donders (1818-1889) creò il *metodo sottrattivo*. Donders era un fisiologo famoso, per certi versi può essere considerato uno dei maggiori scienziati del XIX secolo; oltre alla scienza, il suo interesse verteva anche sulla filosofia, sulla psicologia, e sulle legge della evoluzione naturale. Donders riteneva che la stimolazione sensoriale, effettuata in punti differenti e con differenti intensità, potesse produrre processi mentali differenti. Secondo la sua ipotesi processi mentali più complessi dovevano dar luogo a tempi di reazione più lunghi. Helmholtz aveva detto *se io stimolo in due punti diversi il sistema nervoso, più il percorso che l'impulso nervoso deve fare è lungo, più lungo sarà il tempo di reazione*. Secondo Donders la cosa è dubbia perché se si stimolano punti diversi si avranno processi mentali diversi. Quindi in realtà non sappiamo, salvo in un caso molto semplice come quello dell'apparato muscolo-nervoso della rana, se i tempi di reazione dipendono da un più lungo percorso nel sistema nervoso o dal fatto che si sono evocate attività psichiche diverse. Però possiamo pensare che se diamo compiti complessi, allora un compito più complesso richiederà un tempo più lungo per essere svolto rispetto ad un compito più semplice. Quindi Donders stabiliva uno schema in 12 fasi ad ognuna della quali doveva corrispondere un tempo che spiegava il tempo di reazione intercorrente tra stimolazione e risposta (es. accensione luce e pressione di un pulsante).

Gall tentò di determinare la localizzazione nel cervello di specifiche abilità, proponendo una psicologia delle facoltà, quindi una divisione funzionale della mente sulla base delle attività mentali svolte.

Teniamo presente che ci sono due atteggiamenti fondamentali in psicologia, a questo



riguardo: c'è chi sostiene che esistano delle funzioni come la memoria, la percezione, l'apprendimento, che servono per tutta l'attività psichica, e sono quindi "trasversali" a diverse attività. Se leggo un libro devo percepire le lettere, le devo memorizzare, devo aver appreso la lettura, e devo quindi attingere a differenti funzioni.

L'altro atteggiamento, che era dominante nel 700, sostiene che quello che conta non sono tanto le funzioni, ma le facoltà, che sono qualcosa che può essere visto come separato, distinto e non al servizio di tutta l'attività mentale: ad esempio, l'intelligenza matematica, le capacità musicali o artistiche. Una mente divisa per facoltà, è composta da campi di attività separate le une dalle altre.

Possiamo dire che le funzioni presuppongono una struttura mentale orizzontale, dove le funzioni sono utilizzate ed utilizzabili in differenti occasioni; le facoltà presuppongono invece una struttura mentale verticale, ogni funzione è a se stante, e separata dalle altre funzioni.

Gall prevede una struttura a funzioni, quindi una struttura verticale. Si parla di frenologia, per intendere la disciplina che studia la localizzazione delle attività mentali: Gall si occupa di frenologia, in quanto ritiene che ogni facoltà sia localizzata in una specifica zona del cervello, e l'utilizzo di quella determinata facoltà va a sviluppare quella zona cerebrale specifica. Quando si parla di "bernoccolo della scienza", si intenderebbe quindi che l'uso di facoltà connesse alle attività scientifiche, può andare a sviluppare talmente quella area cerebrale, da produrre un vero e proprio bernoccolo, quindi una modifica anatomica del cervello e della scatola cranica.

Nella loro accezione letterale, le teorie di Gall non sono considerate valide, oggi, anche se nel linguaggio comune si usa dire che qualcuno ha "il bernoccolo" per qualche disciplina, Però, consideriamo che qualche decennio dopo, con la scoperta delle afasie (Broca e Wernicke), si riapre il discorso della localizzazione delle funzioni (non delle facoltà). In particolare, Broca rileva che una persona con una lesione cerebrale in una particolare area dell'emisfero sinistro, avrà difficoltà nell' articolare il linguaggio, pur mantenendo capacità di comprensione di

quello che gli viene detto. Un altro medico, Wernicke, scopre che una lesione in una altra zona cerebrale, vicina a quella scoperta da Broca, causa un problema esattamente opposto, cioè la difficoltà nella comprensione, pur mantenendo inalterata la capacità di linguaggio.

Le teorie darwiniane della evoluzione naturale, vanno poi a modificare definitivamente il modo di concepire l'uomo: non più l'essere perfetto, il centro dell'universo, ma un prodotto di un lungo processo di evoluzione. Il concetto della selezione naturale, che va a privilegiare quei comportamenti e quei tratti che sono "adattivi", a scapito di quei comportamenti e quei tratti che non si adattano alla situazione, andrà ad avere una grande importanza per molte teorie psicologiche.

Consideriamo quello che è il panorama culturale della metà del XIX secolo : la teoria della evoluzione secondo la selezione naturale, insieme ai cambiamenti delle condizioni economiche e sociali, porta ad una vera rivoluzione che coinvolge tutti i settori del sapere, e getta le basi per lo studio della mente umana, e del comportamento dell'uomo. E non solo : una delle opere di Darwin, "L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali", affronta il tema delle modalità con cui gli animali, e l'uomo, esprimono le emozioni che provano. Questa opera sarà importante per i successivi studi sulle emozioni, che esamineremo nelle prossime lezioni.

Il clima, insomma, è pronto per una psicologia scientifica.

Nel 1879, a Lipsia, venne fondato il primo laboratorio di psicologia sperimentale, ad opera di Wilhelm Wundt, che fu assistente di Helmholtz. La fondazione di questo laboratorio va a definire, per la prima volta, la psicologia come una disciplina scientifica, distinta dalle altre scienze, ma distinta anche dalle discipline filosofiche

Wundt indica chiaramente l'oggetto di studio, della psicologia sperimentale : verrà studiata la esperienza umana immediata, in quanto la esperienza umana "mediata" è e sarà l'oggetto di

studio delle discipline scientifiche.



Cosa si intende per studio della esperienza diretta e immediata ? Diciamo innanzitutto che Wundt rifiuta la idea di introspezione, in quanto il solo fatto di "guardarsi dentro" va a modificare il senso della esperienza che la persona sta vivendo. Wundt vuole applicare il metodo sperimentale, e lo fa studiando non i fenomeni in sè, ma le variazioni misurabili tra i fenomeni, e/o le co-variazioni dei fenomeni tra di loro.

Consideriamo che la seconda metà del XIX secolo è importante anche ai fini della definizione del tipo di metodologia di indagine usata in psicologia. Tre modelli di intervento, hanno le loro origini in questo periodo:

- l'esperienza di laboratorio,
- l'intervista clinica / studio di casi
- la investigazione statistica

Considerando il modo con cui la psicologia si è sviluppata e definita attraverso le sue metodologie di ricerca, queste hanno continuato ad avere un notevole influsso sulla disciplina fino al XXI secolo.

Siamo talmente abituati a dare per scontato che la psicologia si basi su indagini svolte in un gruppo di partecipanti che a volte è difficile immaginare che questo concetto, questo metodo di indagine, ha letteralmente rivoluzionato la psicologia, consentendole di diventare una disciplina in grado di intervenire anche a livello dei mutamenti in atto nella società. Il successo di questo metodo di indagine, così lontano dall'approccio di Wundt, è legato anche all'interesse nelle statistiche sociali, che sorge nell'epoca della nascita della psicologia scientifica.

L'interesse nell'uso di statistiche relative ai crimini e alla povertà, quindi a situazioni sociali, crebbe infatti nell'Europa e negli Stati Uniti della metà del XIX secolo. IL clima generale, sensibile e favorevole alle riforme sociali, appoggiò caldamente l'utilizzo di statistiche per misurare e conoscere le reali dimensioni di alcune problematiche. Alcuni psicologi iniziarono quindi a pensare che questo stesso metodo, quindi l'uso delle statistiche e delle inchieste sociali, potesse essere usato anche in psicologia.

L'uso di statistiche inferenziali nella psicologia, è legato a due assunti: innanzitutto, presuppone il fatto che le persone facciano parte di uno o più gruppi, e inoltre presuppone il fatto che la conoscenza di qualcosa che avviene in un gruppo di persone, possa dirci qualcosa di rilevante anche ai fini della conoscenza del singolo individuo.

L'esperimento clinico, deriva invece dalla medicina, e dalla medicina eredita alcuni aspetti: innanzitutto, il nome "soggetti" per i partecipanti all'esperimento psicologico. Questo termine presuppone un rapporto di superiorità da parte di chi effettua l'esperimento, rispetto al partecipante.

Per Wundt, c'erano quattro condizioni imprescindibili, per il perfetto esperimento di laboratorio:

- l'esperimento deve essere effettuato in solitudine
- dove e quando dovessero essere necessarie altre persone, queste devono solo dare degli stimoli allo sperimentatore, perchè la presenza di una altra persona modifica la capacità di pensare ed osservare.
- l'integrità morale e cognitiva del soggetto dell'esperimento, deve essere preservata (quindi, ad esempio , l'ipnosi non viene accettata in quanto altera la capacità del soggetto di pensare).
- l'osservatore deve essere uno psicologo competente.

L'oggetto di studio diventa quindi la variazione del fenomeno, ad esempio la variazione dello

stato d'animo triste, e non la tristezza in sè, o le riflessioni della persona sul proprio stato d'animo.

Il laboratorio di Lipsia affrontò soprattutto quattro ambiti:

- psicofisiologia dei sensi, in particolare vista ed udito
- attenzione
- psicofisica
- associazioni mentali

E' una psicologia che si occupa quindi molto di argomenti vicini alla fisiologia, ed e' una psicologia che si occupa dell' "osservabile" . Se un soggetto è vicino, dal punto di vista socio-culturale, allo sperimentatore, è più difficile che usi certi termini dandogli un significato diverso da quello che gli darebbe lo sperimentatore. Per questo motivo gran parte dei soggetti di Wundt era costituita da Wundt stesso e dai suoi assistenti.

Le teorie di Wundt, furono "esportate" negli Stati Uniti da un suo allievo, Edward Titchener, il quale fondò la corrente dello STRUTTURALISMO (inizi del XX° secolo).

Perché "strutturalismo"? Il termine, deriva dalla concezione della mente umana come una



struttura composta da diversi e numerosi elementi, che possono essere rappresentati dalle diverse funzioni mentali: compito della psicologia, è quello di descrivere il funzionamento di questa struttura, anche tramite la sua scomposizione nelle unità di base che la compongono.

Titchener non considera l'io, o il Sé, come oggetti di una possibile indagine sperimentale, e quindi non possono essere oggetto di una indagine psicologica scientifica.

Si tratta di una psicologia che non si pone il compito o l'obiettivo di indagare le cause, ma solo quello di descrivere, e di rilevare elementi comuni che possano far pensare a delle regole che determinano il funzionamento di tutta la struttura.

Essendo una psicologia di tipo analitico, le condizioni dell'osservazione vengono definite rigorosamente: il laboratorio diventa il luogo di lavoro dello psicologo, l'analisi sperimentale è preferita all'analisi statistica e si ispira al metodo utilizzato nelle scienze naturali.

La psicologia procede per osservazione empirica; l'unica caratteristica che distingue la psicologia da altre scienze (ad esempio, dalla fisica) è la introspezione: i dati fisici obiettivi, diventano e possono diventare psicologici, solo se vagliati attraverso la introspezione.

Si parla però di una introspezione scientifica, condotta con metodi rigorosi, non la introspezione che può compiere un profano, o un letterato. Si intende quindi più che altro un processo di scomposizione di una sensazione nei suoi elementi basilari: ad esempio, la emozione che una persona può provare di fronte ad un bel paesaggio, viene scomposta nelle sue componenti elementari di "piacevole", "luminoso", e così via. IL funzionalismo cerca anche di correggere l'"errore dello stimolo", cioè la nostra normale attribuzione di significati legati alla nostra esperienza socio-culturale, per esaminare la sensazione pura. IL dato psicologico, deve essere il più possibile asettico, e scevro di significati attribuiti dalla persona per sue credenze personali.

Lo strutturalismo si troverà a scomparire dalla scena culturale e psicologica, a partire dagli anni '20: uno dei motivi di questo declino, è dovuto al fatto che lo strutturalismo si occupava solo dell'uomo bianco, adulto, psichicamente normale, escludendo dalla ricerca i bambini, le situazioni patologiche, l'analisi dei gruppi sociali, ambiti che invece la società, nel suo mutare, richiedeva alla psicologia come oggetto di analisi e spiegazione. Inoltre, il metodo di indagine strutturalista, per la sua rigidità, non era facilmente adattabile e replicabile.

E' però importante ricordare che lo strutturalismo, non solo ha dato un contributo impagabile

alla nascita della psicologia scientifica, in un momento storico nel quale questa era una assoluta priorità, ma ha rappresentato anche, per diversi decenni, l'orientamento psicologico più organico e rigoroso, con il quale tutti gli altri orientamenti si sono trovati a doversi confrontare.

All'inizio del XX° secolo, negli Stati Uniti, si sviluppa un'altra corrente di pensiero psicologico, per alcuni aspetti opposta allo strutturalismo: il funzionalismo, considerato spesso come la prima vera teoria psicologica di matrice puramente nordamericana.

IL funzionalismo appare una corrente di pensiero più flessibile e più aperta alle novità rispetto allo strutturalismo; i funzionalisti si rifanno alle teorie darwiniane, e vedono l'uomo ed i suoi comportamenti come il risultato di un processo evolutivo.

Questa visione, porta i funzionalisti ad esaminare i processi mentali chiedendosi "a che cosa servono", più che "come sono fatti" (intenzione invece degli strutturalisti). Da qui, il nome di "funzionalismo", come studio delle funzioni della mente, più che della sua struttura.

Il funzionalismo tende anche a superare la dicotomia tra mente e corpo, la divisione cartesiana tra "res cogitans" e "res extensa", e in questa accezione possiamo considerarla una corrente di pensiero di tipo olistico, che tende a considerare l'uomo nella sua totalità di corpo e mente: una mente che è in continua evoluzione, non è statica.

Questa concezione di una mente in movimento, porta i funzionalisti a non utilizzare la introspezione così come è stata teorizzata dagli strutturalisti, proprio perché questa introspezione scientifica va a fotografare quella che è la percezione in un dato momento, e non il flusso globale. I funzionalisti utilizzano sì la sperimentazione di laboratorio, ma in modo meno rigido rispetto agli strutturalisti, si avvalgono di altri metodi di ricerca, tra cui la osservazione, che li porta a cogliere gli aspetti del funzionamento della mente e della persona nel contesto quotidiano.

Il funzionalismo non disdegna contributi e metodi di altre discipline, anche della filosofia, della storia, della letteratura, della antropologia, e si definisce così come una teorizzazione psicologica molto duttile e con un approccio interdisciplinare.

La ricerca psicologica dei funzionalisti si rivolge in primis a quelle attività mentali relative all'acquisizione, all'immagazzinamento, all'organizzazione e alla valutazione delle esperienze, e alla successiva utilizzazione di queste informazioni nella guida del comportamento (che diventa, quindi, adattivo )

Il Comportamento Adattivo è caratterizzato dalla presenza di:

- uno stimolo motivante ,interno o esterno all'organismo
- una situazione sensoriale, quindi una percezione che proviene dai sensi, o comunque dalla realtà esterna
- una risposta comportamentale, che altera la situazione in modo tale da soddisfare le condizioni imposte dallo stimolo motivante.

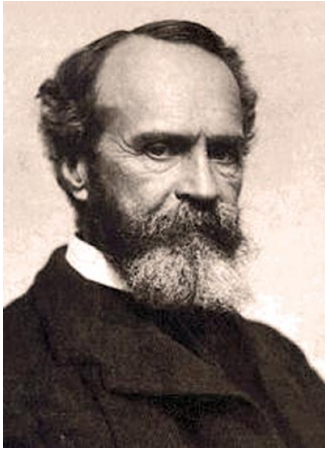
Traducendo questo in termini pratici, possiamo fare un esempio: una persona prova sete, e questo è lo stimolo motivante (la soddisfazione di un bisogno), la bevanda è la situazione sensoriale, l'atto del bere è la risposta comportamentale, che va a soddisfare lo stimolo motivante.

Oggetto principale della ricerca e della teorizzazione funzionalista, è l'apprendimento, considerato come il processo di acquisizione di modalità di risposta a situazioni alle quali la persona si trova a doversi adattare.

Principale esponente del funzionalismo fu William James (1842 - 1910), psicologo e filosofo americano, che viene spesso considerato come il "padre" della psicologia autoctona americana.



William James appartiene ad una famiglia di tradizione calvinista, emigrata dall'Irlanda. Uno



dei suoi fratelli è Henry James, il famoso romanziere; il padre è un filosofo ed un diplomatico. William si laurea in medicina, ma successivamente si appassiona alla psicologia, che studia da autodidatta. Si reca anche in Germania, per studiare con Wundt, ma tra i due non nasce una grande simpatia. Inizia la sua carriera accademica ad Harvard, come assistente di psicologia, per arrivare, nel 1890, a diventare docente di psicologia. Ad Harvard, fonderà uno dei primi laboratori

sperimentali di psicologia degli Stati Uniti. Diventerà il filosofo più famoso degli Stati Uniti, e nel 1909, un anno prima della sua morte, incontrerà Freud, in occasione della visita di Freud negli Stati Uniti.

William James va ad introdurre, nel campo della nascente psicologia, quel pragmatismo presente nella cultura e nella filosofia americana dell'epoca: James vede la mente umana come un elemento del quale siamo dotati per poter affrontare la realtà, ed è così come è, in quanto frutto di una evoluzione legata ai processi di selezione naturale (concetto darwiniano). Non è possibile, né consigliabile, cercare di scomporre i processi mentali, perché lo psicologo deve attenersi al dato di esperienza, che è sempre globale.

La psicologia è la scienza che si occupa della vita mentale, utilizzando i dati che lo psicologo ha a disposizione, cioè

- 1) Pensieri e sentimenti
- 2) Il mondo reale, all'interno del quale si collocano i pensieri ed i sentimenti.

James critica i metodi di Wundt, definendola "psicologia microscopica", e sostenendo che tutta questa attenzione ai piccoli dettagli, porta a perdere di vista il quadro d'insieme.

Anche James rifiuta la idea di introspezione, in quanto troppo legata alle capacità di espressione linguistica della persona, ed alle limitazioni dello psicologo, che, anche involontariamente, potrebbe interpretare quello che gli viene detto, falsando quindi l'informazione; James predilige il metodo delle comparazioni, e la osservazione.

L'opera principale di William James, è "Principles of Psychology", del 1890, una opera quasi rivoluzionaria, per quell'epoca, nella quale vengono trattati moltissimi temi, tra cui :

- **Le abitudini:** osservare le persone significa notare tutta una serie di loro abitudini, e James ne dà una spiegazione di tipo neurologico (si sono create delle vie, nel cervello, che sono più brevi, e questo è alla base della abitudine: una "scorciatoia di pensiero", insomma). La abitudine porta la persona ad un processo di automatizzazione. Quale è il rapporto tra coscienza ed abitudine? La coscienza, intesa come insieme di comportamenti coscienti, è il massimo grado dell'adattamento biologico, e si attiva quando la persona si trova a confronto con una situazione nuova, alla quale si deve adattare. Cessata questa fase, inizia a crearsi la abitudine. Questo lo sperimentiamo quotidianamente: se devo imparare a guidare, mi confronto con una situazione nuova, che attiva i miei processi di coscienza. Con il procedere della mia conoscenza della abilità di guida, il cervello attiva tutta una serie di automatismi, che portano a delle automatizzazioni.
- **La corrente di pensiero:** questo è un concetto che verrà poi ripreso ed ampliato da altre correnti psicologiche, e troverà uno sbocco anche nella letteratura. Il pensiero è costituito da molti elementi che interagiscono tra di loro, influenzandosi, ed è simile ad una corrente, che scorre e non è mai uguale a se stessa.
- **Le teorie del sé.** James distingue tre componenti del sé: sé materiale, sé sociale e sé spirituale. Il Sé materiale è quella parte del sé che è maggiormente connessa alla nostra corporeità, quella che fa dire alla persona "io esisto fisicamente".

Il sé materiale comprende anche gli oggetti di proprietà della persona, oltre al proprio corpo. Il sé sociale, è dato dalla immagine che ho di me stesso all'interno dei gruppi sociali di cui faccio parte: come mi considero in quanto cittadino, in quanto genitore, in quanto amico, in quanto figlio, e così via. Il sé sociale, è costituito anche dalle immagini che ci arrivano dall'esterno, e che vanno a definire il nostro valore a livello sociale: quindi, oltre al valore che io attribuisco a me stesso nei vari ruoli sociali, c'è anche il valore che le altre persone mi riconoscono, in questi stessi ruoli sociali. Il sé spirituale, è costituito da quelle che sono le credenze di base della persona, dal suo senso morale, dalle sue aspirazioni, ma anche dalla sua intelligenza.

- **Le emozioni:** James propone una teoria delle emozioni, che verrà conosciuta con il nome di teoria periferica delle emozioni, o teoria di James-Lange, dal nome di un altro psicologo che la condivide. In base a questa teoria, la persona "non trema perché ha paura, bensì ha paura perché trema". Sarebbe quindi la parte corporea, fisica, della persona, a determinare l'emozione che la persona prova, e non viceversa. Se io non tremassi, non proverei paura. Prima arriva un'emozione viscerale dal corpo, e poi questa emozione viene etichettata e riconosciuta a livello psicologico. Avremo occasione di parlare ancora di questa teoria, nelle prossime lezioni, in quanto è un concetto che è stato ripreso (o per essere ampliato, o per essere osteggiato) da correnti psicologiche successive.

I "Principles of Psychology" furono, per molti decenni, il principale testo di riferimento di moti psicologi statunitensi. E' un libro permeato di pragmatismo,

Al contrario dello strutturalismo, il funzionalismo è in qualche modo sopravvissuto fino al XX secolo, in quanto alcune istanze del funzionalismo sono state riprese, anche se con modalità e premesse differenti, dal comportamentismo. Il concetto di "funzione" è tuttora alla base anche di orientamenti psicologici non comportamentistici, quali la Gestalt ed il cognitivismo.

La metodologia di ricerca tipica dei funzionalisti, quindi l'osservazione e la ricerca sul campo, sopravvive ancora in tutti quegli orientamenti psicologici che hanno sempre osteggiato la metodologia di laboratorio.





# Corsi on Line di Erba Sacra

## IL POTERE DELLE FIABE

Docente: Maria Stella Grillo

### LEZIONE 1

#### Programma completo:

- Lezione 1: Il corso; I personaggi delle fiabe; Il simbolismo dei personaggi
- Lezione 2: Sconfiggere i draghi; Coltivare la fantasia; Il tempo della fiaba
- Lezione 3: Tu sei perfetta; La matrigna dentro di noi; Esercitazioni
- Lezione 4: Il bagaglio del passato; Una favola senza fine; Esercitazioni
- Lezione 5: Il bruco e la farafalla; Camminare o stare fermi; Esercitazioni
- Lezione 6: Sogni e realtà; Chi ha paura del lupo cattivo?; Esercitazioni
- Lezione 7: Una scelta difficile; Il destino può cambiare; Esercitazioni
- Lezione 8: Gli aiutanti; Un finale positivo; Esercitazioni
- Lezione 9: Relazioni pericolose; La libreria dei ricordi; Esercitazioni
- Lezione 10: Ricchezza interiore; Il luogo della fiaba; Esercitazioni
- Lezione 11: Le maschere e il volto; Un orologio senza tempo; Esercitazioni
- Lezione 12: Crea le tue fiabe; Questionario; Preparazione; Creazione; Bibliografia



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione specialistica di  
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*



“Che differenza c’è tra una fiaba e la realtà?”  
chiese la principessa al saggio di corte.  
“La realtà è tutto quello che ti accade in questo momento,  
e che qualcuno ha deciso per te nel passato,  
mentre la favola crea la realtà del tuo domani:  
per questo è necessario che sia tu a scriverla.”

## Indice

### 1° Lezione

Il Corso  
I personaggi delle fiabe  
Il simbolismo dei personaggi  
La fiaba per bambini e adulti

### 2° Lezione

Sconfiggere i draghi  
Coltivare la fantasia  
Il tempo della fiaba

### 3° Lezione

Tu sei perfetta  
La matrigna dentro di noi  
Esercitazioni

### 4° Lezione

Il bagaglio del passato  
Una favola senza finale  
Esercitazioni

### 5° Lezione

Il bruco e la farfalla  
Camminare o stare fermi  
Esercitazioni

### 6° Lezione

Sogni e realtà  
Chi ha paura del lupo cattivo?  
Esercitazioni

### 7° Lezione

Una scelta difficile  
Il destino può cambiare  
Esercitazioni

### 8° Lezione

Gli aiutanti  
Un finale positivo  
Esercitazioni

### 9° Lezione

Relazioni pericolose  
La libreria dei ricordi  
Esercitazioni

### 10° Lezione

Ricchezza interiore  
Il luogo della fiaba  
Esercitazioni

### 11° Lezione

Le maschere e il volto  
Un orologio senza tempo  
Esercitazioni

### 12° Lezione

Crea le tue fiabe  
Questionario  
Preparazione  
Creazione  
Bibliografia

## Il Corso

In questo Corso ti presento un Metodo per Creare Fiabe Potenti ed Efficaci che possono aiutarti a risolvere i problemi che ti creano disagio, raggiungere gli obiettivi che ti sei prefissa, e insegnare agli altri a fare altrettanto.

Inventare una fiaba, può fare solo del bene.

L'importante è rispettare alcune regole, fondamentali per la riuscita delle tue creazioni, che imparerai seguendo le lezioni e:

- facendoti coinvolgere nelle storie che ti presento,
- allenando la fantasia con le Esercitazioni che ti propongo,
- mettendo in pratica il potere creativo che dimora in te.

Ogni lezione di questo corso, ti offre spunti sui quali riflettere, problemi che si possono incontrare nella vita, e ti mostra come la fiaba può aiutarti a risolverli in un modo del tutto nuovo e fantastico.

In un secondo momento ti spiego come creare delle fiabe potenti ed efficaci per te stessa e per aiutare altre persone che ne hanno bisogno.

*“La fiaba è uno strumento che rende possibile operare un cambiamento di piano: fa uscire per un momento dagli schemi logico-razionali, con cui un certo argomento è già stato trattato, e non risolto, e lo raffigura a un altro livello: nel mondo della creatività”. “Essendo la creatività infinita, si trovano soluzioni fiabesche”. (Paola Santagostino)*

Questo spostamento dagli schemi logico-razionali, al mondo delle infinite possibilità, può far scaturire delle intuizioni, trovare soluzioni reali e possibili, che prima non si erano viste e non si erano prese in considerazione proprio per la rigidità degli schemi mentali con cui il tema era stato affrontato senza successo.

La fiaba ci dona l'opportunità di osservare la situazione difficile da un punto di vista distaccato; il protagonista che vive il suo dramma, viene osservato dal di fuori, quindi il dramma può essere gestito più facilmente e, in questo mondo dove tutto è possibile, si possono trovare soluzioni creative che a livello razionale, e nel mondo reale, non erano state trovate.

La fiaba è una metafora della realtà, che aiuta a generare un cambiamento nel modo di percepire gli eventi, trasportando il soggetto in un contesto differente da quello ordinario.



Nei molti lavori sull'uso della fiaba nella terapia, come quelli di Alba Marcoli, e di altri autori, è il terapeuta colui che racconta la favola al paziente. Il Terapeuta, che racconta la fiaba al cliente, gli dà anche le soluzioni, che a volte possono essere quelle giuste, ma non sempre è così. Quando invece è il cliente ad inventare le sue fiabe, la soluzione la trova lui stesso, ed è sicuramente quella giusta per lui in quel momento della sua vita.

Nella mia esperienza di Counselor, con il metodo costruttivista, non propongo mai la soluzione al cliente. Può essere utile invece, come scoprirete in questo Corso, dare al cliente la prima parte della storia, fino al momento della crisi, per metterlo davanti a un problema invitandolo a trovare le risorse dentro di lui per risolverlo.

E' un allenamento che porta molti frutti nella vita delle persone.

Le soluzioni degli altri, come quelle che ti propinano certi personaggi, che quando hai un problema, non fanno che dare consigli, spesso inutili e fastidiosi, possono farci vedere solo il loro punto di vista, che può essere utile, soprattutto a loro, ma non è detto che lo sia per te.

La soluzione giusta per te, è quella che trovi dentro di te.

Non sto dicendo, con questo, che leggere le fiabe classiche ai bambini non sia cosa buona e giusta. Tutte le fiabe o le metafore, che altri hanno creato, possono dare soluzioni, così che ascoltarle o leggerle può essere utile, perché la fiaba, invece di dirti: -devi fare così- obbligandoti a eseguire quello che ti chiede, ti dice: -puoi fare così- lasciandoti libero di accogliere o rigettare il suggerimento, e poi le fiabe sono ricche di simboli che tu puoi interpretare liberamente.

Comunque anche le fiabe classiche, con le quali siamo cresciuti, sono state scritte da persone che hanno portato il loro vissuto nella trama, i loro conflitti, e anche le loro soluzioni.

**Questo corso è stato pensato per uomini e donne, per singoli e gruppi, per tutti coloro che desiderano trasformare la loro vita agendo da protagonisti.** E' il frutto di esperienze come insegnante di teatro, come Master practitioner in Programmazione Neuro Linguistica, come Counselor in Ipnosi Costruttivista e Coach.

E' rivolto a uomini d'affari, manager, liberi professionisti, addetti alle vendite, insegnanti, educatori, operatori del servizio civile e volontariato counselor, coach, attori, registi, artisti nel campo dell'arte, ma soprattutto a te che desideri migliorare la tua vita professionale e

relazionale. Ed è per questo motivo che è stato scritto in un linguaggio semplice che possa essere compreso anche dai “non addetti ai lavori”. In alcuni punti, la scelta di rivolgermi a una donna è dovuta unicamente alle limitazioni della grammatica italiana che, al contrario di quella di altre lingue, come ad esempio l’inglese, fa una netta distinzione tra genere maschile e femminile.

## I personaggi delle fiabe

I personaggi delle fiabe sono parti di te stesso che ti guidano alla scoperta del tuo mondo emotivo. Attraverso le fiabe puoi apprendere schemi nuovi di comportamento e imparare ad agire più efficacemente nelle situazioni difficili.

Per creare le tue fiabe, puoi scegliere tutti i personaggi che desideri, e che ti vengono in mente nel momento della creazione: Re, Regine, Principi, Principesse, Fate, Streghe, Extraterrestri ma anche animali, alberi, oggetti parlanti.

Non mettere limiti alla tua fantasia. Più i personaggi sono diversi dalla realtà in cui vivi, più sarà facile lasciarsi andare al gioco della creazione.

Le fiabe dei bambini sono popolate di animali fantastici, con doti soprannaturali, che spesso vengono in aiuto agli umani che si trovano in difficoltà. Per un momento proviamo a tornare bambini, a far agire quella parte di noi che abbiamo relegato in un angolino del nostro passato.

Nelle favole, il protagonista ha sempre un problema da risolvere, come liberarsi da un maleficio, da una strega che lo tiene prigioniero, o un obiettivo da raggiungere, come sposare il principe, o ritrovare la propria casa dopo essersi perduti nel bosco. Il protagonista può risolvere la situazione da solo oppure cercare un aiutante.

L'aiutante appare proprio nel momento giusto.

Anche la soluzione arriva al momento giusto, con un colpo di genio, un'intuizione improvvisa, e il protagonista supera la prova.

Solo in caso di blocco, quando il cliente, davanti a un problema non sa come andare avanti, il Conduttore può suggerire l'arrivo di un aiutante, senza specificare quale.

Può arrivare un altro essere umano, un animale, il protagonista può trovare un oggetto magico, come una bacchetta, e aprire la porta della prigione.

Basta trovare una via d'uscita immaginaria al blocco che si è creato, davanti al quale anche la fiaba si è arrestata, per attivare il processo di auto guarigione.

## Il simbolismo dei personaggi

Nei trattati di psicologia si parla di simbolismo dei personaggi delle fiabe. In questo corso non vi parlerò del simbolismo dei vari personaggi, tanto caro alla psicologia, per il semplice motivo che, il simbolismo del principe, della principessa, della matrigna, della strega, dell'orco, degli animali e di altre creature, animate o inanimate, che troviamo nei racconti fantastici è prettamente soggettivo e dovuto all'esperienza e alla cultura di ogni persona.

La strega, che spesso nelle fiabe rappresenta un femminile distruttivo, per Francesca, dieci anni, è colei che le insegnerà, seppure con durezza, a modificare un aspetto negativo di se stessa, e a diventare una creatura migliore nella relazione con gli altri. Anche la strega, diventa una persona migliore nel rapporto con la bambina, infatti, alla fine della storia, si trasforma e, da strega del male, diventa la strega del bene.

Al Counselor, ma direi ad ogni essere umano che vuole aiutare qualcuno in difficoltà, non è permesso interpretare, con il bagaglio del proprio vissuto, l'esperienza dell'altro, le sue immagini, i contenuti dei suoi racconti, che sia di un adulto o di un bambino. Egli non detiene alcuna verità, non propone nulla che non sia già presente nella persona, ma aiuta l'altra persona a far emergere dal profondo di se stessa le proprie risorse e le proprie potenzialità e a favorirne l'utilizzazione.

Interpretare la fiaba, dopo averla creata, vi espone al rischio di ricadere negli stessi schemi mentali con i quali si era cercato di risolvere un problema senza riuscirci.

Non interpretare le tue fiabe ma soprattutto quelle dei tuoi bambini, e delle altre persone che vuoi aiutare.

Noi possiamo solo ascoltare, accogliere con amore tutto quello che la persona che crea la fiaba ci dona, per aiutarla a trovare dentro di sé le risposte di cui ha bisogno e le soluzioni migliori ai suoi problemi.

## La fiaba per bambini e adulti

*“Perché si raccontano fiabe ai bambini? Perché rappresentano uno dei più bei giochi che bambini e adulti possano giocare insieme. Un gioco che non ha bisogno di oggetti (giocattoli) o di spazi (il cortile, il bosco) per essere svolto. Si sta seduti. Si gioca con le parole, con la mente, con le immagini, con i sentimenti.”* (Gianni Rodari)

Gli adulti raccontano le fiabe ai bambini che, una volta cresciuti, scopriranno la gioia di leggerle da soli, ma soprattutto di inventarle. E diventano capaci di creare storie meravigliose, con finali positivi, anche di fronte ai problemi che sembrano insormontabili. I bambini trovano sempre una soluzione, anche se a noi può apparire assurda, e questo li aiuta. Quando hanno trovato una via d'uscita, a un problema che sembrava senza soluzione, possono continuare il gioco.

Osservando il protagonista della fiaba, da un punto di vista esterno, come succede quando inventiamo una fiaba, o come fa un attore quando interpreta un personaggio, o uno scrittore quanto scrive un romanzo, abbiamo la possibilità di mettere da parte la nostra mente razionale e trovare soluzioni creative ed efficaci.

Pensiamo all'attore, che si esprime nei panni di un personaggio, e nello stesso tempo si osserva recitare. L'attore è il personaggio, e nello stesso tempo osserva il personaggio, lo fa agire, parlare, esprimersi con il corpo, ma sa benissimo che una volta uscito dal palcoscenico, tornerà se stesso, lasciando scivolare nel camerino la maschera indossata con tutto quello che porta con sé. Eppure qualcosa di quell'esperienza vissuta lo renderà più ricco, gli darà un punto di vista diverso con il quale guardare il mondo e fare le sue scelte. Per le sue rappresentazioni, il bambino usa le bambole, gli animali di peluche, e tutti i giocattoli che ha a disposizione, ma può anche usare tappi di bottiglia, o le proprie dita, che diventeranno personaggi vivi e veri.

Molte bambine, ormai adulte, ricorderanno le barbie, figure senza tramonto, e le storie che inventavano da sole, con le amichette, o con la loro mamma, sedute sul pavimento della loro cameretta.

In questo Corso, non vi chiederò di giocare con le barbie, e neppure con i giocattoli di vostro figlio; vi chiederò di inventare delle fiabe, con i personaggi che arriveranno nella vostra mente come per magia, e saranno quelli di cui avete bisogno in questo momento della vostra vita,

per risolvere un problema che vi assilla, e al quale non avete saputo trovare una soluzione, o raggiungere l'obiettivo che desiderate.

Una volta appreso il metodo, potete usarlo con le persone che volete aiutare, e nella vita professionale.

Se ancora non hai risolto un problema, o a raggiunto un obiettivo che ti sta a cuore, generalmente le hai provate tutte e le diverse soluzioni si sono rivelate inutili, se non dannose. Per risolvere il problema hai bisogno di osservare la realtà da un nuovo punto di vista, proprio come accade quando sei dentro di te e inventi una fiaba. Lo stato mentale si modifica e tutto diventa possibile.



# Corsi on Line di Erba Sacra

## LABORATORIO CREATIVO

SUSANNA GARAVAGLIA



*Questo corso è riconosciuto come credito  
didattico valido per la formazione professionale  
per educatori olistici dell'Accademia Opera*



## PROGRAMMA DELLE LEZIONI

### LEZIONE 1: imparare a guidare un gruppo

- Cosa significa educare
- Retto Equilibrio
- Retta Parola
- Cosa è l'intelligenza?
- La Multidimensionalità dell'essere umano
- Abbassare la frequenza
- Creatività e legge dello sforzo inverso
- Come avviare un gruppo di lavoro, primo rilassamento (t.a.)
- Per l'educatore (versione su se stessi):
- Come gestire una prima condivisione

### LEZIONE 2- La formazione del Gruppo

- Gioco della Presentazione: come rompere il ghiaccio
- Presentazione nome con battito di mani: essere riconosciuti e ricordati
- Perché sono qui -scoprire le proprie motivazioni
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): quali sono i miei obiettivi
- Volersi bene
- Il bisogno di approvazione
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): il bisogno di approvazione
- Meditazione-come stimolare l'immaginazione
- Il respiro, il Tao, le due energie
- Movimento libero con musica
- Condivisione con Testimone-Accoglienza e Empatia

### LEZIONE 3: Ascoltare, Affidarsi, Amare

- Gioco dei Cartellini come rendere coeso il gruppo
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): gli altri per me
- Spiegazione con commento: Separazione, Scarsità, Lotta
- Il Bambino Interiore e la Bambola
- Esercizio della Bambola-affidarsi o lasciarsi manipolare?
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): il tuo Bambino Interiore e la tua Bambola
- Immaginazione creativa con radicamento
- Condivisione
- Esercizio di Scrittura dell'Anima
- Cosa dire agli studenti
- Condivisione: imparare ad ascoltare senza giudizio
- Movimento con musica (ancora sulla Bambola)
- Condivisione finale

### LEZIONE 4, in Viaggio

- Le resistenze
- Fiducia: affidarsi o non affidarsi?
- Condivisione con Testimone
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi):lasciarti andare
- Gli Archetipi e il Viaggio
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): da quali archetipi mi sento guidato ora?



- Movimento con musica (ritmo e melodia)
- Condivisione
- Diade di gruppo (esprimersi con immagini)
- Parole-stimolo: risposta mentale-emotiva-fisica a determinate circostanze date.
- Condivisione con testimone
- La prossima tappa, cosa lasciar andare
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): lascia agire il Distruttore

### **LEZIONE 5, la Comunicazione Profonda**

- Ancora sul lasciar andare
- Problemi: il contatto corporeo
- Esercizio di contatto
- Condivisione con testimone
- Il senso di una comunicazione profonda
- L'abbandono/accudimento nella relazione
- Condivisione a coppie (ancora sull'ascolto senza giudizio)
- Condivisione in gruppo con testimone
- Il linguaggio emozionale
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): che valore ha per te una Comunicazione Profonda e quale esperienza ne hai nella tua vita?

### **LEZIONE 6 , Portarsi al centro**

- Passarsi l'energia
- Il Guerriero
- La osservazione di sé
- Esercizio di Autoservazione
- Condivisione con Testimone
- Scrittura: i sogni segreti
- Condivisione
- Problemi: la condivisione di quanto scritto
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): i sogni segreti
- Il Triangolo di Karpman (per l'Educatore/Operatore): Vittima, Persecutore, Salvatore
- Lo Stereotipo, spiegazione ed esercizio
- La Falsa Personalità
- Portarsi al centro
- Esercizio di disidentificazione
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): la disidentificazione

### **LEZIONE 7, le Dinamiche Dominanti**

- le Dinamiche Dominanti (D.D.)
- Spiegazione delle Dinamiche Dominanti
- Fiducia (per ulteriore coesione del gruppo)
- Condivisione con Testimone
- Lavoro a coppie sulle Dinamiche Dominanti
- Far agire la Dinamica
- Meditazione con focalizzazione sulla D.D.(quale decisione ho preso per paura?)
- Condivisione con Testimone

-Per l'Educatore/Operatore: (versione su se stessi): decisioni prese per paura

### **LEZIONE 8, Le risorse della fragilità**

- Ancora sulla Disidentificazione
- Scrittura dell'Anima con discesa a coppie: io non sono
- Il difetto principale (o, meglio, la fragilità principale)
- In cima alla vetta
- Camminare verso la vetta, esercizio di movimento
- Per l'Educatore/Operatore (versione su se stessi): la disidentificazione

### **LEZIONE 9, Scissioni e Armonie**

- Per l'Educatore/Operatore: (versione su se stessi): i contrasti in te
- Contrasti e sintonie, esercizio a coppie
- Condivisione con Testimone
- Lo Specchio (spiegazione per l'educatore)
- Spiegazione per gli studenti
- Esperienza dello Specchio a coppie
- Lavoro individuale sullo Specchio (per l'educatore)
- Esercizio a coppie: Scultore e Creta
- Condivisione a coppie
- Nuovo esercizio a coppie: Fragilità come luci non ancora orientate
- Meditazione (nota per l'educatore), riflessioni sull'immaginario
- Riflessione individuale scritta sul lasciarsi andare (per gli studenti e anche per l'educatore)
- Condivisione
- Esercizio a coppie, bendati, sull'abbandonarsi
- Condivisione con Testimone

## LEZIONE 1: Imparare a guidare un gruppo

### Indice:

- Cosa significa educare
- Retto Equilibrio
- Retta Parola
- Cosa è l'Intelligenza
- La Multidimensionalità dell'essere umano
- Abbassare la frequenza
- Creatività e legge dello sforzo inverso
- Come avviare un gruppo, primo rilassamento
- Per l'Educatore/Operatore, versione su se stessi: come procedere



### Cosa significa educare

*La natura umana non è una macchina da costruire secondo un modello e da regolare perché compia esattamente il lavoro assegnato, ma un albero, che ha bisogno di crescere e di svilupparsi in ogni direzione, secondo le tendenze delle forze interiori che lo rendono una persona vivente.*  
(John Stuart Mill)

Cosa significa prendersi cura di un'altra persona o di un gruppo, cosa implica essere un operatore olistico? Cosa vuol dire essere un educatore olistico?

Partiamo dal termine "educatore", facendo una lettura da applicare a qualsiasi ruolo che si ponga come accompagnamento all'interno del proprio mondo interiore, al fine di portare alla luce potenzialità e ricchezze.

Educare, dal latino educere, significa "portar fuori", portare alla luce tutte le qualità, le potenzialità, i doni, i talenti e accompagnare "lo studente" di qualunque età a vivere quelle situazioni che possono permettergli di passare dalla potenza all'atto, di diventare quello che è. Come il seme contiene in sé, in potenza, la pianta che, diventando tale, trasformerà in atto quel seme, così ogni persona può evolversi secondo le sue potenzialità.

Scrive Aristotele nella "Metafisica":

*"L'atto è l'esistere della cosa, non però nel senso in cui diciamo che è in potenza: e diciamo in potenza, per esempio, un Ermete nel legno) la semiretta nell'intera retta, perché lì si potrebbe ricavare, e diciamo pensatore anche colui che non sta speculando, se ha capacità*

*di speculare; invece, in atto l'altro ...E l'atto sta alla potenza come ad esempio chi costruisce sta a chi può costruire, chi è desto a chi dorme, chi vede a chi ha gli occhi chiusi ma ha la vista, e ciò che è ricavato dalla materia alla materia e ciò che è elaborato a ciò che non è elaborato. Al primo membro di queste differenti relazioni si attribuisca la qualifica di atto e al secondo quella di potenza.*

Educare, allora, è accompagnare a passare dalla potenza all'atto, a permettersi di essere secondo la propria natura e non come crediamo che gli altri vorrebbero che fossimo. E, per farlo, è necessario diventare consapevoli dei nostri punti di forza e dei doni che, sviluppati, possiamo portare nel mondo; e, allo stesso modo, è importante diventare consapevoli che le nostre fragilità altro non sono che i nostri punti di luce orientati nella direzione per noi sbagliata, quella direzione che non ci aiuta a crescere ma blocca la nostra evoluzione. Il ricordo di questo impegno che abbiamo con noi stessi, di questo compito affidato a ciascuno di noi se vogliamo crescere e diventare consapevoli e sempre più coscienti va stimolato, in alcuni momenti della nostra esistenza, da un educatore, da una figura che ci alleni a non dimenticarlo.

In questo corso strutturato in una serie di incontri ti propongo alcuni esercizi pratici che tu, se sei o vuoi diventare un educatore o un operatore olistico, potrai far fare ad un gruppo di persone di qualunque età. Analizzeremo insieme i concetti che sono alla base di ogni singola esperienza che potrai proporre anche sotto forma di seminario e che, comunque, ti servirà per comprendere i concetti fondamentali a una formazione olistica e capire come applicarli concretamente e renderli azione viva e fertile.

Ogni lezione, infatti, tratta una particolare tematica, articolata su una serie di esercizi correlati l'uno all'altro e può diventare, se è applicata interamente, un incontro che potrai proporre ai tuoi studenti.

Puoi studiare questa mia serie di lezioni se sei un educatore o se vuoi diventarlo ma anche se sei un operatore olistico e desideri conoscere esercizi ed esperienze magari diverse da quelle che sei abituato a proporre, trovando tra queste pagine anche la spiegazione concettuale di quello che poi via via applicherai.

Sarai tu però la prima persona alla quale consiglio di applicare questi concetti su te stesso, prima ancora di proporli ai tuoi studenti. Ogni esperienza, infatti, può anche essere affrontata individualmente con una modalità che di volta in volta ti spiegherò.

È importante infatti sapere non solo quello che stai facendo ma anche perché lo fai, è essenziale che tu conosca le basi teoriche di ogni esercizio e soprattutto che tu sia consapevole del perché funziona. Potrai perfino sperimentare su di te i limiti della singola esperienza, i suoi aspetti potenzianti ma anche le difficoltà alle quali si potrebbe andare incontro applicandola magari in modo sbagliato, non corretto o in tempi e ritmi che non sono quelli giusti alla particolare situazione.



## Retto Equilibrio

*“Rendi cosciente l'inconscio altrimenti sarà l'inconscio a guidare la tua vita e tu lo chiamerai destino”*  
(Carl Gustav Jung)

L'educatore infatti, per essere tale, deve partire dalla propria umanità, dalla conoscenza di sé e dalla capacità di sondare all'interno del proprio mondo interiore per cogliere i suoi punti di luce ma anche le sue fragilità. Deve accostarsi a chi vuole educare con il cuore aperto e la mente pronta, deve essere in grado di affrontare con equilibrio il suo approccio all'altro distribuendo bene il proprio peso per poter trasformare ogni aspetto caratteriale un punto di forza su cui fare affidamento. L'educatore deve agire con i piedi ben piantati per terra, deve essere ben radicato e allo stesso tempo però diventare un canale tra la terra il cielo, il cielo e la terra: deve essere in grado, cioè, di sondare prima di tutto la propria interiorità perché solo così potrà diventare un ponte tra la personalità e il mondo interiore di chi vuole educare. L'educatore deve camminare con i piedi ben piantati per terra, non sulle punte perché sarebbe proiettato verso il futuro, soltanto verso il futuro e quindi vivrebbe il suo ruolo sempre con ansia e preoccupazione e con un desiderio di dare che rischia di diventare invasivo; allo stesso modo, però, non deve nemmeno camminare sui talloni, quindi rivolto al passato, cercando di spiegare le problematiche nei suoi studenti nell'infanzia, nel rapporto con i genitori o nelle vite passate. Non deve fare psicoterapia, ma aiutare i suoi studenti a cercare nel presente, nel qui e ora, ogni carica, ogni stimolo, ogni carica. E non deve nemmeno vivere di rimpianti, rimpiangendo il tempo passato quando si poteva educare in un altro modo, quando i ragazzi leggevano, studiavano, capivano in un modo diverso da quello di oggi. All'educatore si chiede equilibrio, la capacità di distribuire bene il proprio peso.

Chi educa deve attenersi prima di tutto ad una retta comunicazione, deve cioè saper usare la parola in modo corretto, perché ogni parola che dirà, una volta deposta, non la potrà più ritirare.

In questo laboratorio ti proporrò degli esercizi di indagine, conoscenza di sé, presa di consapevolezza della propria dimensione corporale, mentale, emotiva e anche spirituale, perché l'essere umano è espressione di una sintesi armonica in cui lo spirito e il corpo, come ogni altra coppia complementare, si incontrano come sintesi dell'energia vitale.

Se lavori con i giovani ma anche con le persone adulte e con te stessa, con te stesso, avrai visto che nelle tensioni muscolari, così come nel dolore, spesso si sono fissati problemi e disturbi profondi.

*“Avviene un corazzamento-dice Reich-psicologico e fisiologico- come risultato degli sforzi di adattamento al mondo esterno”*

E il guscio esterno è spesso il mezzo per non far esplodere quanto represso in noi e questo diventa anche un ostacolo alla creatività: molti, a qualunque età, si sentono poco creativi solo perché il loro io si è irrigidito in un blocco che non gli permette di esplorare la sua energia plastica, di lasciarla fluire per vivere in armonia e raggiungere una vera trasformazione.

Ti propongo quindi delle esperienze che facciano parlare il corpo per liberare l'energia attraverso lo spazio, il movimento, il ritmo. Il corpo esprime e racconta il nostro stato d'animo e la nostra storia per poterci accompagnare alle disidentificazione da tutto ciò che ci impedisce di progredire.



## Retta parola

*“Le parole hanno il potere di distruggere e di creare. Quando le parole sono sincere e gentili possono cambiare il mondo.” (Buddha)*

Questo corso sarà anche un viaggio di esplorazione della intelligenza delle persone che vorrai educare o, comunque, accompagnare nella loro trasformazione, e quindi anche nella tua. Ma cosa intendo per “intelligenza?” Non certo il QI di chicchessia ma la capacità che

ognuno di noi ha di cogliere il mondo, di affrontarlo, di capire e di saper interagire con la sua realtà; è la capacità di risolvere problemi, è la capacità di collegamento, la capacità di sintesi e di analisi, la capacità di cogliere il problema, qualunque esso sia, da punti di vista differenti. È la capacità di esercitare una Retta Parola, quindi di esprimersi attraverso delle parole che sostanzialmente siano vere e corrispondano alla verità. Se parlo qui di verità non intendo dire che bisogna evitare le bugie ma che si sappiano usare parole ispirate alla verità, che corrispondano alle nostre emozioni, a quello che veramente noi sentiamo. Retta parola è anche il non parlare tanto per parlare, quindi non evadere in pettegolezzi inutili, in analisi superficiali della realtà e questo è un punto molto importante per l'educatore perché tutto questo è spesso all'origine di situazioni di bullismo. Molto spesso la povertà del lessico, una scarsa conoscenza delle parole e l'incapacità di collegarle alla mente e al cuore porta il giovane a non saper esprimere le emozioni in modo adeguato, quindi a tenerle dentro e a trasformarle poi in atti di violenza e di aggressività. Retta Parola è inoltre possedere un linguaggio chiaro, comprensibile e questo implica una chiarezza interiore e mentale. Molto spesso il linguaggio è farraginoso proprio perché si "gira intorno al problema" non sapendolo individuare in modo preciso e puntuale. Questo è abbastanza fisiologico nella persona giovane ma diventa patologico se, crescendo, la situazione non migliora. Retta Parola è ancora sapere, potere, volere parlare sempre in positivo. Anche questo non significa dire bugie ma significa, soprattutto in alcuni momenti e in alcune situazioni sapere anche spostare l'attenzione sui punti di luce. Anche se si è giovani è importante saper cogliere il senso delle vibrazioni del suono e il suo collegamento alla nostra mente, alle nostre emozioni e perfino al nostro corpo. Greg Braden ricorda a questo proposito che noi *"pensiamo con le parole, parliamo con le parole, ascoltiamo i messaggi verbali dei pensieri inconsci"* e come le parole, anche della nostra quotidianità, possano influenzare direttamente la programmazione del nostro cervello determinando quindi non solo come pensiamo ma persino cosa siamo capaci di pensare. E a questo proposito ti ricordo che al centro del cervello c'è una ghiandola che si chiama talamo che trasferisce le informazioni sensoriali alle altre aree del cervello che, quindi, interpretano i segnali del talamo e reagiscono regalandoci la nostra visione del mondo in funzione delle parole che noi usiamo. Pensa che la struttura del talamo cambia nel tempo in funzione delle parole, dei pensieri e delle emozioni consapevoli: è importante quindi che tu possa ricordare che i cambiamenti di questa ghiandola influiscono sul modo in cui percepiamo la realtà. Ecco pertanto perché è così importante per un educatore portare l'attenzione all'uso della parola. Ed ecco perché

in questo seminario ti accompagnerò a far usare ai ragazzi meno parole possibili o, comunque, soltanto quelle collegate al cuore, quelle che nascono dai nostri livelli interiori profondi. Perché la parola trasforma.



### **Cosa è l'intelligenza?**

Intelligenza anche sapere come raggiungere i nostri obiettivi, c'è poi quella logico matematica, la capacità di analizzare in modo logico la realtà, quella musicale che è molto importante risvegliare nei giovani con la capacità di comporre, riconoscere e cogliere la musica esplorandone i suoni, quella spaziale, la capacità di orientarsi e capire come i vari oggetti si orientano nello spazio. E arriviamo all'intelligenza corporea, detta anche cinestesica che utilizza il corpo cogliendone l'armonia del movimento e la capacità di muoversi nello spazio, quella interpersonale, la capacità di cogliere le relazioni con gli altri, le loro motivazioni, quello di cui hanno bisogno. E quella intrapersonale che è il saper riconoscere il proprio mondo interiore, i propri sentimenti, le proprie emozioni, i punti di forza e le fragilità. L'intelligenza va coltivata perché è un insieme di abilità, di emozioni, di comportamenti e atteggiamenti, è la capacità di stare alla a cabina di comando e gestire tutta la nostra realtà. È l'attitudine ad acquisire conoscenze sempre nuove affrontando "in modo intelligente" esperienze sempre nuove e sviluppando nuove sinapsi nel nostro cervello. Gli aspetti dell'intelligenza su cui lavoreremo in questo corso sono soprattutto quelli emozionali, intrapersonali e interpersonali.



### **La Multidimensionalità dell'essere umano**

Tu sai, ed è bene che tu sappia spiegarlo a chi vuoi accompagnare nella scoperta della sua interiorità, che l'essere umano è multidimensionale, ha cioè un corpo fisico, quello che puoi vedere allo specchio, toccare, percepire nella sua manifestazione esterna e anche nei suoi organi interni; un corpo eterico (o energetico, o pranico) che veicola l'energia vitale, distribuendola al corpo fisico ed è anche il veicolo del pensiero; il corpo astrale (o animico, o emotivo), sede delle emozioni, degli stati d'animo, dell'affettività, delle relazioni con il



mondo esterno, mutevole che tende a espandersi come l'aria; il Sé dove alberga la nostra vera essenza.

Si tratta di quattro dimensioni totalmente correlate che devono sempre comunicare tra loro perché ciascuno di noi riesca a rapportarsi in modo equilibrato alla sua esistenza. Nelle mie lezioni di Comunicazione Vibrazionale puoi trovare alcuni percorsi di concetti ed esercizi che approfondiscono e applicano questo tema, la nostra multidimensionalità. Lo scopo del Corpo Fisico è fornire una struttura per entrare in relazione e agire sul mondo sensibile, esercitando quindi azione e volontà. È la nostra componente solida che abbiamo in comune con il mondo minerale (di cui quindi facciamo parte) e che ci collega all'elemento Terra. Il Corpo Eterico ha lo scopo di fornire vita al Corpo Fisico e funge da supporto alla nostra capacità pensante. È in comune con il regno vegetale, il suo stato è liquido ed è collegato all'elemento Acqua. Il Corpo Astrale contiene e gestisce le emozioni, è in comune con il regno animale, il suo stato è gassoso ed è collegato all'elemento Aria e ci consente di esercitare il sentire. Il Sé, la parte spirituale, appartiene all'umano, il suo elemento è il Fuoco e la sua funzione è l'essere.



### **Abbassare la frequenza**

Tu sai, ed è bene che tu sappia spiegarlo a chi vuoi accompagnare nella scoperta della sua realtà di vita, che il tuo cervello è formato da due emisferi collegati tra di loro da un corpo calloso che, quindi, ci suggerisce che non siano separati ma lavorino insieme. Si tratta dell'emisfero sinistro e di quello destro, quello sinistro collegato alla parte destra del nostro corpo, quello destro collegato alla parte sinistra. Più i due emisferi lavorano insieme e quindi sono capaci di dialogare tra di loro e di aiutarsi reciprocamente, più si sviluppa la capacità di utilizzare la nostra intelligenza globale. Ma ognuno dei due emisferi è preposto alla gestione di particolari aspetti del nostro essere nella realtà: l'emisfero sinistro si occupa soprattutto dello sviluppo della nostra parte logica e analitica. È bene insegnare ai ragazzi che il nostro cervello produce elettricità, cioè delle scariche elettriche, che c'è quindi un'attività elettrica del cervello che si può registrare con un apparecchio che si chiama elettroencefalografo che misura la frequenza della corrente elettrica, il numero di cicli e il numero delle volte che il pennino va su e giù nel giro di un secondo. La corrente elettrica

del cervello va da 21 cicli fino a mezzo ciclo al secondo. Utilizzandole le lettere dell'alfabeto greco si chiama ritmo Beta quello che va da 21 a 14 cicli al secondo, Alfa da 14 a sette cicli al secondo, Theta da sette a quattro cicli al secondo, Delta quello che va da quattro a mezzo ciclo al secondo. Ognuno di questi ritmi rappresenta uno stato diverso del nostro modo di essere, anche se in realtà i diversi punti del cervello danno origine a ritmi diversi anche contemporaneamente. Comunque per ora diciamo che il ritmo Beta, legato all'attività razionale, rappresenta una situazione di logica, di ragionamento, ogni momento di lucidità mentale; mentre il ritmo Alfa porta a momenti di non razionalità, quindi di intuizioni, di creatività, di fantasticherie. I ritmi Theta e Delta sono pertinenti al sonno, ognuno di questi è fisiologico quindi è assolutamente normale e nell'arco della giornata noi passiamo attraverso ciascuno di questi ritmi che spesso sono sinergici e cioè lavorano insieme. Quello che è interessante insegnare ai ragazzi è come passare a volontà dall'uno all'altro ritmo, in particolare insegnare a passare da Beta ad Alfa. L'Alfa è attivo soprattutto nello stato creativo e immaginativo: attraverso le esperienze che ti insegnerò li aiuterai a entrare in contatto con la loro parte emozione, interpersonale e intrapersonale. Il Beta è lo stato razionale, quello che si pretende da loro nel momento in cui diciamo di fare delle operazioni di matematica, delle addizioni o l'analisi logica, oppure quando devono programmare qualcosa per la loro vita. Il primo passo per sviluppare l'Alfa, per passare da Beta ad Alfa è uno stato di rilassamento, quindi la prima cosa che possiamo fare con i ragazzi se gli abbiamo in gruppo è metterli in cerchio e aiutarli a raggiungere uno stato di calma e di tranquillità. Li si può far sedere a terra e aiutarli ad abbassare la frequenza della corrente elettrica, a rallentarla per imparare quindi a gestire la mente in un tono più dolce, senza sforzo, senza tensione. Apro una parentesi: lo stato Alfa non arriva soltanto quando noi lo chiamiamo inducendo uno stato di rilassamento ma siamo in Alfa tantissime situazioni nella nostra giornata, quando sogniamo ad occhi aperti ad esempio, quando facciamo qualcosa di ripetitivo che non implica un'attenzione logica né una presenza di controllo, quindi è uno stato assolutamente naturale ed è la condizione migliore per fare molte cose nelle quali appunto non sia richiesto un atteggiamento logico. Siamo in Alfa quando facciamo qualcosa che non ci impegna perché lo svolgiamo in automaticità; te ne puoi accorgere quando guidi la macchina in una strada vuota e dritta oppure che conosci benissimo e potresti percorrere ad occhi chiusi. O quando stai per addormentarti o al mattino al primo risveglio. È vero che il pensiero razionale è importante ma se esistesse soltanto il pensiero razionale non saremmo riusciti a progredire come in realtà abbiamo fatto, perché pensare in modo

razionale vuol dire pensare secondo schemi di logica già precostituiti. Se, ad esempio, qualcuno avesse parlato ai nostri antenati che era possibile andare sulla luna, il suo sarebbe stato giudicato un pensiero irrazionale perché non esistevano in quel periodo dei parametri per controllare se questa possibilità fosse attuabile. E quindi c'è stato bisogno di qualcuno che in stato Alfa, quindi attraverso la parte immaginativa, ipotizzasse la possibilità di andare sulla Luna, qualcuno che avesse un'intuizione e quindi poi sull'intuizione (che è appunto Alfa) inserisse la struttura logica per poter ottenere effettivamente quello che si è immaginato, stabilire le traiettorie nel caso della luna, pesi, propellenti e via dicendo. Ma il momento creativo è di tipo Alfa, quindi attenzione anche a definire irrazionale quello che non conosciamo, potremmo definirlo "non ancora razionale".



### **Creatività e legge dello sforzo inverso**

Lo sviluppo della creatività è molto importante nei ragazzi e anche negli adulti, insieme all'intuizione, all'immaginazione e alle fantasie sono caratteristiche dello Stato Alfa che si raggiungono, come dicevamo, con il rilassamento; uno psicologo francese all'inizio del 1900, Emile Coue, che in realtà era un farmacista, ci regala una regola molto importante, la "legge dello sforzo inverso" :*se tu vuoi una cosa con tutta la tua volontà e contemporaneamente immagini il contrario con tutta la tua immaginazione non otterrai quella cosa ma il suo contrario*. Tra la volontà (io voglio assolutamente imparare a sciare) e l'immaginazione (quando mi metto gli sci ai piedi cado) vince sempre l'immaginazione, perché la volontà è tensione e Beta è sforzo, mentre l'immaginazione è rilassamento e Alfa è creatività.

Lo studente che vuole ottenere un bel voto all'interrogazione ma si immagina, mentre si sta preparando, che la maestra o il professore facciano delle domande difficili e con un atteggiamento duro che mette loro paura, da un lato con la volontà desidera poter rispondere ma l'immaginazione lo sta programmando per il brutto voto. È quindi importante che i ragazzi riscoprano un modo di pensare immaginativo e l'utilizzino per sé e non contro di sé. È vero che magari la maestra in prima elementare ha detto loro *tu saresti un ragazzino molto intelligente ma hai sempre la testa tra le nuvole*, quindi è vero che spesso l'aspetto

immaginativo è stato messo in secondo piano ma è un modo di pensare importante perché ci fa uscire dall'ottica del *non posso farci niente, le cose stanno così*.



### **Come avviare un gruppo di lavoro, primo rilassamento (T.A.)**

Immaginiamo quindi ora un primo incontro. Farai mettere in cerchio seduti su dei materassini e, prima ancora di incominciare a parlare, a chiedere di presentarsi o di dire perché sono qui potrai accompagnarli ad uno stato di rilassamento, invitandoli a chiudere gli occhi e respirare profondamente. Ecco cosa dirai se questa dovesse essere la prima esperienza di rilassamento:

Mettetevi comodi, trovate una posizione comoda senza incrociare né gambe né braccia. Chiudete gli occhi e portate la vostra attenzione alle palpebre, sentite le vostre palpebre, rendetevi conto di avere le palpebre e rendetevi conto dei piccoli muscoli che sono intorno agli occhi. E rilassate questi piccoli muscoli, lasciateli andare e sentite che questo rilassamento si propaga come un'onda scendendo lentamente su tutto il corpo. Ora respiriamo insieme, ispirate profondamente, riempite i polmoni d'aria completamente. Tenete un pò l'aria nei polmoni e poi lentamente fatela uscire, espirate lentamente, ispirate ancora una volta, trattenete e poi espirate. Ora portate la vostra attenzione al braccio destro, sentite il braccio destro, rendetevi conto del vostro braccio destro e sentite che si appesantisce a poco a poco. Il braccio destro diventa pesante, pesante, il mio braccio destro è pesante, molto pesante. Il braccio destro è effettivamente pesante, totalmente pesante e voi state respirando perfettamente, il vostro respiro è calmo, profondo e ritmico. Ora portate la vostra attenzione al braccio sinistro e sentite che anche il braccio sinistro diventa pesante, pesante. Il mio braccio sinistro è molto pesante. Il vostro braccio sinistro è effettivamente pesante, completamente, totalmente pesante e voi state respirando perfettamente, il vostro respiro è calmo, profondo e ritmico. Ora portate la vostra attenzione alla gamba destra e sentite che anche la vostra gamba destra diventa pesante, pesante, la vostra gamba destra è pesante, la mia gamba destra è molto pesante e completamente totalmente pesante. E voi state respirando perfettamente, il vostro respiro è calmo, profondo e ritmico. Ora portate la vostra attenzione alla gamba sinistra e sentite che anche la gamba sinistra diventa

pesante, la gamba sinistra è pesante, la mia gamba sinistra è effettivamente pesante, è completamente totalmente pesante. E voi state respirando perfettamente, il vostro respiro è calmo, profondo e ritmico. Tutto il vostro corpo è pesante, completamente e piacevolmente pesante. Vi sentite bene, rilassati, sereni. Abbandonatevi completamente, lasciatevi andare a questa piacevole sensazione di pesantezza e di rilassamento. E ora portate di nuovo l'attenzione al braccio destro e sentito che il braccio destro, pesante, viene piano piano invaso da una piacevole sensazione di calore. Il sangue circola caldo nelle vostre vene e il vostro braccio destro è caldo, caldo. Il mio braccio destro è caldo, è completamente e piacevolmente caldo. Pesante e caldo, pesante e caldo. Ora portate l'attenzione al braccio sinistro, anche il braccio sinistro diventa caldo, caldo, è caldo. Il mio braccio sinistro è caldo, il braccio sinistro è effettivamente caldo, è completamente e piacevolmente caldo, pesante e caldo, pesante e caldo. Ora il calore invade anche le vostre gambe, la gamba destra e la gamba sinistra diventano calde, la gamba destra è calda, la gamba sinistra è calda, sono pesanti e calde, pesanti e calde. Il sangue circola caldo nelle vostre vene e tutto il vostro corpo è caldo, pesante e caldo. Voi siete sereni e tranquilli, vi lasciate andare, vi lasciate sprofondare in questo piacevole stato di rilassamento che aumenta sempre di più. Lasciate che il vostro corpo sia pesante e caldo, pesante e caldo, pesante e caldo. Ora smetterò di parlare per qualche istante per permettervi di percepire meglio questo piacevole stato di pesantezza e di calore. Il vostro corpo è pesante e caldo (pausa)

Ora lentamente, seguendo quello che vi dirò, uscirete da questo piacevole stato di rilassamento e riprenderete la vostra condizione abituale. Riprendete consapevolezza delle vostre braccia, siate di nuovo coscienti delle vostre braccia. Ora riprendete il ritmo abituale della respirazione, riprendete consapevolezza delle vostre gambe, del vostro corpo, di tutto il vostro corpo e ora aprite gli occhi, vi sentite distesi riposati e rilassati.



### **Per l'Educatore/Operatore ( versione su se stessi):**

È bene, se non sei già abituato a meditare, che tu provi su te stesso questa discesa prima di farla fare ai tuoi studenti.

Questo è l'esercizio base di Training Autogeno (sviluppato negli anni trenta da Johannes Heinrich Schultz, uno psichiatra tedesco che lo ha messo a punto come prodotto di ricerche

sull'ipnosi e sull'autoipnosi, e consiste nella induzione volontaria dello stato di quiete che, ripetuto più volte, porta a modificare la risposta emozionale a fattori stressanti).

Se hai bisogno di spiegare l'esercizio puoi dire che quella del rilassamento è una condizione alla quale non siamo molto abituati perché viviamo in un mondo che fatto soprattutto di tensione, anche di tensione muscolare. Sarà capitato a te e magari anche a qualcuno di loro di pensare svegliandosi al mattino *questa mattina mi sono alzato più stanco di quando sono andata a dormire*. Cosa vuol dire questo? Vuole dire che i muscoli non si sono rilassati nemmeno durante la notte, nemmeno dormendo. Ma essere rilassati è il modo migliore per fare qualunque cosa, anche per ascoltare qualcuno che vi sta parlando.



### **Indicazioni generali su come gestire una prima condivisione**

Al termine del rilassamento di Training Autogeno puoi anche chiedere ai ragazzi di dire come si sono sentiti, magari puoi dire *alzi la mano chi si è rilassato molto, alzi ora la mano chi si è rilassato così così, la alzi ora chi non si è rilassato per niente*.

Una indicazione molto molto importante che ti passo adesso perché va sempre ricordata è di non fare confronti- anche se avete fatto alzare la mano così, per renderli inizialmente un pò attivi- è ripetere loro che ciascuno di noi ha i propri ritmi e i propri tempi e può essere benissimo che una persona reagisca subito ad uno stimolo mentre un'altra ci metta un pò di più. Ma non è detto che chi ci mette un pò di più non riesca a far penetrare quello che sta imparando ancora più profondamente di chi ci è riuscito subito. Quindi è fondamentale ricordare di non fare mai i confronti.

Naturalmente quello che noi faremo in questo Laboratorio Creativo è molto simile al gioco, quindi non dovrebbero esserci delle resistenze, ma se qualche studente dovesse dirvi che ha avuto male da qualche parte perché doveva stare lì fermo, potete tranquillamente dire che è la novità della condizione di rilassamento. Potete aggiungere che magari sono così poco abituati a essere rilassati che alcune parti del corpo sentono dolore perché è come se quella mano, quella schiena, quello stomaco dicessero *“cosa stai facendo?”*. Allo stesso modo sensazioni eventuali di formicolio alle mani e ai piedi è un sintomo di buon rilassamento. Qualcuno potrebbe dire che non è riuscito a sentire il calore, va benissimo,

non importa, non è così importante: l'indurre il calore e l'indurre la pesantezza sono mezzi per raggiungere l'obiettivo che è lo stato di rilassamento, quindi se qualcuno dovesse dire *ma io non ho sentito il calore non l'ho sentito pesantezza* basta domandare: *ma ti sei sentito rilassato? stavi bene? eri distesa e abbandonato?* Se rispondono di sì allora puoi dire *basta non ti preoccupare del calore perché l'importante è raggiungere l'obiettivo.*

Se qualcuno dovesse dire *non ci riesco*: ecco questo è un concetto importante, se qualcuno dovesse dire *non ci sono riuscito, non ci riesco* insegnate la frase magica che è insegnare loro di aggiungere sempre un "ancora". *Non ci riesco ancora.* Aggiungere *ancora* è come lasciare la porta aperta per il futuro, permettendoci in un secondo momento la possibilità di riuscirci .

Questo è un concetto fondamentale che approfondiremo quando ti parlerò dell'uso corretto della mente e dei pensieri e che vale per qualunque argomento, non solo per il rilassamento.

Nelle prossime lezioni del Laboratorio Creativo vedremo insieme come potrai strutturare gli incontri con i tuoi studenti utilizzando una serie di modalità che ti illustrerò via via, fornendoti anche le spiegazioni concettuali, la struttura di ogni singolo esercizio, rilassamento, meditazione e, dove necessario, anche le parole esatte da utilizzare.

Ti accompagnerò non soltanto nel tuo viaggio di Educatore o di Operatore ma anche nel lavoro che potrai continuare a fare su te stesso, qualunque sia il tuo punto di partenza nella tua ricerca interiore. Al prossimo incontro!

Susanna Garavaglia



# Corsi on Line di Erba Sacra

## MUSICOTERAPIA

**Docente: Dott.ssa Marilena Seminara**

### Lezione 1

#### Programma

Lezione 1	Perché la Musica?
Lezione 2	La Musica incontra la Terapia
Lezione 3	Uso catartico della musica : dalla dea Cybele a Maria di Nardò
Lezione 4	La storia continua: dai rituali dell'argia alle comunità terapeutiche senegalesi
Lezione 5	La musicoterapia dei sufi
Lezione 6	Musicoterapia in pillole e pillole di Musicoterapia
Lezione 7	Più intelligenti con Mozart?
Lezione 8	Musicoterapia e Neuroscienze
Lezione 9	Siamo ciò che ascoltiamo
Lezione 10	Un ISO per tutti
Lezione 11	Consigli per l'ascolto e postludi
Bibliografia	



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione di  
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*



# I

## Perché la Musica?



*“Se noi viviamo virtuosamente  
siamo costantemente  
sottomessi alla sua disciplina (della musica),  
ma  
se noi commettiamo ingiustizia  
rimaniamo  
senza musica”<sup>1</sup>*

*Cassiodoro*

*(485 circa – 580 circa)*

---

<sup>1</sup> *Institutiones divinarum et saecularium litterarum* 5: cfr. Trad. Ingl. a cura di A. B. Mynors, Clarendon Press, Oxford 1937, p. 142

## *Musicofili vs Superni*

*“Mi è stato detto che tutti gli uomini sono artisti fino a un certo grado, così che ognuno è capace di creare qualche cosa, sia pure a un livello rudimentale [...] se tutti gli artisti sono anormali e tutti gli uomini sono artisti, il sillogismo che ci troviamo a considerare diviene di particolare interesse...”<sup>2</sup>*

A bordo di enormi e lucenti astronavi i Superni di Arthur Clarke arrivano sulla terra per studiare gli ultimi esemplari di Homo Sapiens. Ai loro occhi gli uomini sono strane creature che mantengono verso l'arte un atteggiamento psicologicamente incomprensibile: si tratta forse di una incosciente aberrazione infantile?

L'ispettore superno, incaricato di osservare cosa accade durante un concerto sinfonico, sopporta l'esecuzione “di buona grazia” arrivando persino a complimentarsi con i compositori per la “grande inventiva dimostrata”, ma “per quello che se ne sapeva, i Superni potevano anche essere del tutto sordi alla musica”.

Creature senza musica come i Superni sono per fortuna molto rare tra gli esseri umani. Il 4% della popolazione è affetto da una forma di amusia: sordità al ritmo, sordità al senso tonale o peggio ancora alla musica nella sua totalità. Si tratta di patologie, congenite o drammaticamente acquisite nel tempo in seguito a danni cerebrali, che rendono le percezioni della musica un vero e proprio caos per il cervello. Così lo scrittore Vladimir Vladimirovič Nabokov descrive in *“Speak, memory”*, la sua autobiografia, sensazioni assimilabili a quelle di una possibile profonda amusia:

“...la musica, mi rincresce dirlo, mi sembra soltanto una successione arbitraria di suoni più o meno irritanti...il pianoforte da concerto e tutti gli strumenti a fiato mi tediano a piccole dosi e mi esasperano a dosi maggiori.”

---

<sup>2</sup> Arthur C. Clarke, in *Le Guide del Tramonto (Childhood's End, 1953)*, Mondadori, p. 127

Nabokov (come la madre e successivamente la moglie ed il figlio) era un sinesteta: vedeva tutte le singole lettere dell'alfabeto colorate, ciascuna di un proprio preciso colore, eppure sembra soffrisse terribilmente nel sentire qualunque melodia.

Se tralasciamo queste rare eccezioni, la musica occupa felicemente gran parte del tempo e delle attività degli esseri umani.

Oliver Sacks, celebre neurologo americano, così descrive quanto importante ed efficace sia *questa cosa chiamata musica*:

“...sulla quasi totalità di noi, la musica esercita un enorme potere, indipendentemente dal fatto che la cerchiamo o meno, o che riteniamo di essere particolarmente «musicali». Una tale inclinazione per la musica traspare già nella prima infanzia, è palese e fondamentale in tutte le culture e probabilmente risale agli albori della nostra specie. Questa «musicofilia» è un dato di fatto della natura umana. Può essere sviluppata o plasmata dalla cultura in cui viviamo, dalle circostanze della vita o dai particolari talenti e punti deboli che ci caratterizzano come individui; ciò nondimeno, è così profondamente radicata nella nostra natura da imporci di considerarla innata, proprio come Edward O. Wilson considera innata la «biofilia», il nostro sentimento verso gli altri esseri viventi. (Forse la stessa musicofilia è una forma di biofilia, giacché noi percepiamo la musica quasi come una creatura viva).”<sup>3</sup>

Rispetto al passato, la *musicofilia* contemporanea risente di profondi cambiamenti: la musica digitale è come l'acqua, “onnipresente e sfuggente”, fluidità ed ubiquità le garantiscono infiniti percorsi con cui giungere alle nostre orecchie e non sempre in maniera piacevole, gradita ed opportuna: dalle radio accese ovunque, alle tv musicali dei locali di ritrovo, sino alle suonerie dei telefonini che ripropongono, in maniera fortuita o secondo il proprio gusto, temi di sinfonie classiche o note di successi pop<sup>4</sup>.

Ubiquità che spesso porta, nel quotidiano, ad una banalizzazione della musica, pur restando essa parte inscindibile dell'uomo ad ogni latitudine ed in ogni cultura.

---

<sup>3</sup> Oliver Sachs, in *Musicofilia*, Milano, Adelphi, 2008, p. 14

<sup>4</sup> Si rimanda per l'argomento al testo di Gianni Sibilla, *Musica e Media Digitali*, Bompiani, 2008

Non deve necessariamente avere un legame con il mondo reale, eppure essa viene trasmessa alle future discendenze senza un apparente contributo alla lotta per l'esistenza tra tutti i viventi.

Il filosofo tedesco Arthur Schopenhauer scriveva:

“La musica oltrepassa le idee, è del tutto indipendente anche dal mondo fenomenico, semplicemente lo ignora, e in un certo modo potrebbe continuare ad esistere anche se il mondo non esistesse più: cosa che non si può dire delle altre arti. [...] Perciò l'effetto della musica è tanto più potente e penetrante di quello delle altre arti: perché queste esprimono solo l'ombra, mentre essa esprime l'essenza.”<sup>5</sup>

Comporla, leggerla, suonarla, ascoltarla, persino pensarla o immaginarla, viverla insomma in qualunque sua possibile dimensione, che vantaggio può garantire alla specie umana? A che cosa può servire?

Era il 1871 ed un naturalista britannico riconosceva alla musica un preciso valore nella storia evolutiva della specie umana: la produzione dei primissimi suoni articolati avrebbe preceduto e originato il linguaggio. Quel naturalista era Charles Darwin e scriveva così:

“È probabile che l'uomo primitivo o qualche progenitore di esso usasse per la prima volta la voce per produrre vere e proprie cadenze musicali, cioè per cantare, come fanno oggi i gibboni: possiamo quindi concludere in base a tante analogie che questa attitudine si deve essere particolarmente esercitata durante il corteggiamento amoroso - per esprimere emozioni come l'amore, la gelosia, il trionfo- e deve essere anche servita per sfidare i rivali. È probabile perciò che l'imitazione di grida musicali fatta con suoni articolati abbia dato origine a parole esprimenti complesse e svariate emozioni.”<sup>6</sup>

Ancor prima di Darwin, un filosofo (in realtà anche scrittore e musicista), Jean Jacques Rousseau, ed un fisico e chimico tedesco, Wilhelm Ritter, avevano affrontato l'argomento da una simile angolazione.

---

<sup>5</sup> A. Schopenhauer, *Il mondo come volontà e rappresentazione*, I, 52 in *Grande Antologia Filosofica*, Marzorati, Milano, 1971, vol. XIX, pp. 690-691

<sup>6</sup> Charles Darwin, *L'origine dell'uomo*, a cura di Franco Paparo, Edizioni Studio Tesi, Pordenone, 1991, p. 109

Il pensiero di Rousseau risente di quella rivalutazione del primitivo che ha alimentato tutta la cultura del '700: nel suo *Essai sur l'origine des langues* del 1781, egli ricostruisce la possibile idea di un uomo allo stato di natura che, in un mitico passato, iniziò col "sentire" piuttosto che col "ragionare": l'esigenza di esprimere necessità morali, emozioni e passioni dovette avvicinare i primi uomini, stimolando una primordiale forma di comunicazione musicale fatta di versi e suoni:

"Con le prime voci si formarono le prime articolazioni o i primi suoni, secondo il genere della passione che dettava le une o gli altri. La collera strappa grida minacciose che la lingua ed il palato provvedono ad articolare: ma la voce della tenerezza è più dolce, è la glottide a modularla, e questa voce diventa un suono. Questo suono verrà accentato con maggior o minor frequenza e con inflessioni più o meno acute in base al sentimento che lo accompagna [...]

Non ci fu altra musica che la melodia, nè altra melodia che il suono modulato della parola; gli accenti formavano il canto, le quantità formavano la misura e si parlava sia per mezzo dei suoni che del ritmo che delle articolazioni e delle voci".<sup>7</sup>

Questa primordiale comunicazione musicale imitava passioni e sentimenti umani; la civilizzazione dunque avrebbe col tempo impoverito fortemente il linguaggio, privandolo della sua musicalità/emotività originaria e riservandogli il solo fine di esprimere asettici ragionamenti destinati a creare distanza tra uomo ed uomo. Questo il pensiero di Rousseau che nella sua analisi si spinge oltre, sino a considerare il percorso formativo ed evolutivo delle principali lingue, nordiche e meridionali, in base al maggior grado di civilizzazione raggiunto ed al conseguente calo di musicalità subito nel tempo.

Nel 1810, anno della sua morte, a soli trentaquattro anni, il chimico e fisico tedesco Johann Wilhelm Ritter, pubblicò i *Frammenti dalle carte postume di un giovane fisico* in cui descriveva un modo di concepire il rapporto fra musica e linguaggio che avrebbe influenzato tra gli altri anche Schumann.

Nell' Appendice dei suoi Frammenti leggiamo:

---

<sup>7</sup> Jean-Jacques Rousseau, *Essai sur l'origine des langues*, Edizione Elettronica in lingua francese realizzata sulla base dell'Ed. A. Belin, Paris, 1817, pp. 501-543

"L'essere e l'attività dell'uomo sono suono, sono linguaggio. La musica è parimenti linguaggio, universale, il primo degli uomini. Le lingue esistenti sono individualizzazioni della musica: non musica individualizzata, bensì esse stanno alla musica come i singoli organi al tutto organico. La musica decadde nelle lingue. Per questa ragione, ogni lingua può servirsi della musica quale sua accompagnatrice; è la rappresentazione del particolare nei confronti dell'universale; il canto è musica doppia, universale e particolare nello stesso tempo. In esso, la parola particolare viene innalzata alla intelligibilità universale - in primo luogo, a quella del cantante stesso. I popoli di tutte le lingue comprendono la musica; tutte [le lingue] vengono comprese dalla musica e da essa tradotte nell'universale. E tuttavia il traduttore resta sempre l'uomo. Può sembrare strano che quella lingua universale non gli sfugga, ma essa gli è data con la sua stessa coscienza e assieme ad essa si manifesta. Poiché l'uomo è autoconsapevole solo esprimendosi; ciò accade dapprima nella lingua universale e poi nelle lingue particolari. Così ogni parola da noi pronunciata è un canto segreto, poiché è sempre accompagnata interiormente dalla musica. Nel canto spiegato la voce interiore s'innalza insieme a quella esterna. Il canto diviene lode al Creatore, esprime interamente la dimensione dell'esistenza".<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Citato in Charles Rosen, *La generazione romantica*, Adelphi, 1997, p. 84.

*“In un mondo come il nostro, pieno di crudeltà e di sfruttamento, in cui il volgare ed il mediocre proliferano all’infinito in nome del profitto finanziario, è necessario capire perché un madrigale di Gesualdo o una passione di Bach, una melodia di sitar indiana o un canto africano, il Wozzeck di Berg o il War Requiem di Britten, un gamelan balinese, un’opera cantonese o una sinfonia di Mozart, Beethoven o Mahler, possano essere profondamente necessari alla sopravvivenza umana.”*<sup>9</sup>

*John Blacking,*

antropologo e musicista irlandese

(1928-1990)

Quello che pensatori appartenenti alle più vaste e diverse branche del sapere non hanno tralasciato è che la musica, da sempre, veicola la comunicazione tra uomo e uomo dando senso a questo apparentemente inutile ed incomprensibile dispendio di energia nel gioco con i suoni. Dal passato sino ai contributi più recenti troviamo linee di pensiero che si sovrappongono: se Rousseau immaginava il suono e la parola originariamente indistinti l’uno dall’altra, anche l’archeologo britannico Steven Mithen elabora una teoria simile pubblicando nel 2008 *Il canto degli antenati: le origini della musica, del linguaggio, della mente e del corpo*. Secondo Mithen "senza musica il mondo preistorico sarebbe semplicemente troppo silenzioso per risultare credibile": la mente neandertaliana era caratterizzata da una combinazione di protomusica-cum-protolinguaggio, si comunicavano significati emotivi tramite suoni/versi/gesti ossia tramite un codice che doveva riunire in sé molteplici abilità, quello che Mithen denomina *HMMM* (Holistic-mimetic-musical-multimodal: olistico, mimetico, musicale, multimodale).

Fino a qualche decennio fa si era soliti immaginare la musica, come le altre arti, da una prospettiva prettamente umanistica e storica.

---

<sup>9</sup> John Blacking, in *Com’è musicale l’uomo?* a cura di Francesco Giannattasio, Milano, Ricordi-unicopli, 1986, p. 126.



Oliver Sacks, neurologo dei nostri giorni, così descrive l'attualità del proprio ambito di studio e di ricerca:

“prima degli anni Ottanta le neuroscienze non si erano praticamente mai occupate della musica. Questa situazione è del tutto cambiata negli ultimi vent'anni, e oggi [Sacks scrive nel 2007] disponiamo di nuove tecnologie che ci consentono di osservare il cervello di un essere umano vivente mentre ascolta e immagina - e perfino mentre compone - della musica.”<sup>10</sup>

In effetti nel 1997 Steven Pinker, famoso neuroscienziato, una delle poche voci fuori dal coro, poteva ancora pensare di dedicare solo poche pagine alla musica, dichiarando nel suo ormai celebre “Come funziona la mente” l'irrelevanza neurofisiologica della musica ridotta ad un “auditory cheesecake”, un dolcetto per le orecchie, una leccornia uditiva del tutto inutile in termini di cause ed effetti biologici. Sembra quasi fare eco ai Superni di Arthur Clarke, datati 1953!

Le cose oggi sono molto diverse.

Altro che dolcetto, la musica è “pane per le neuroscienze”!!!<sup>11</sup>

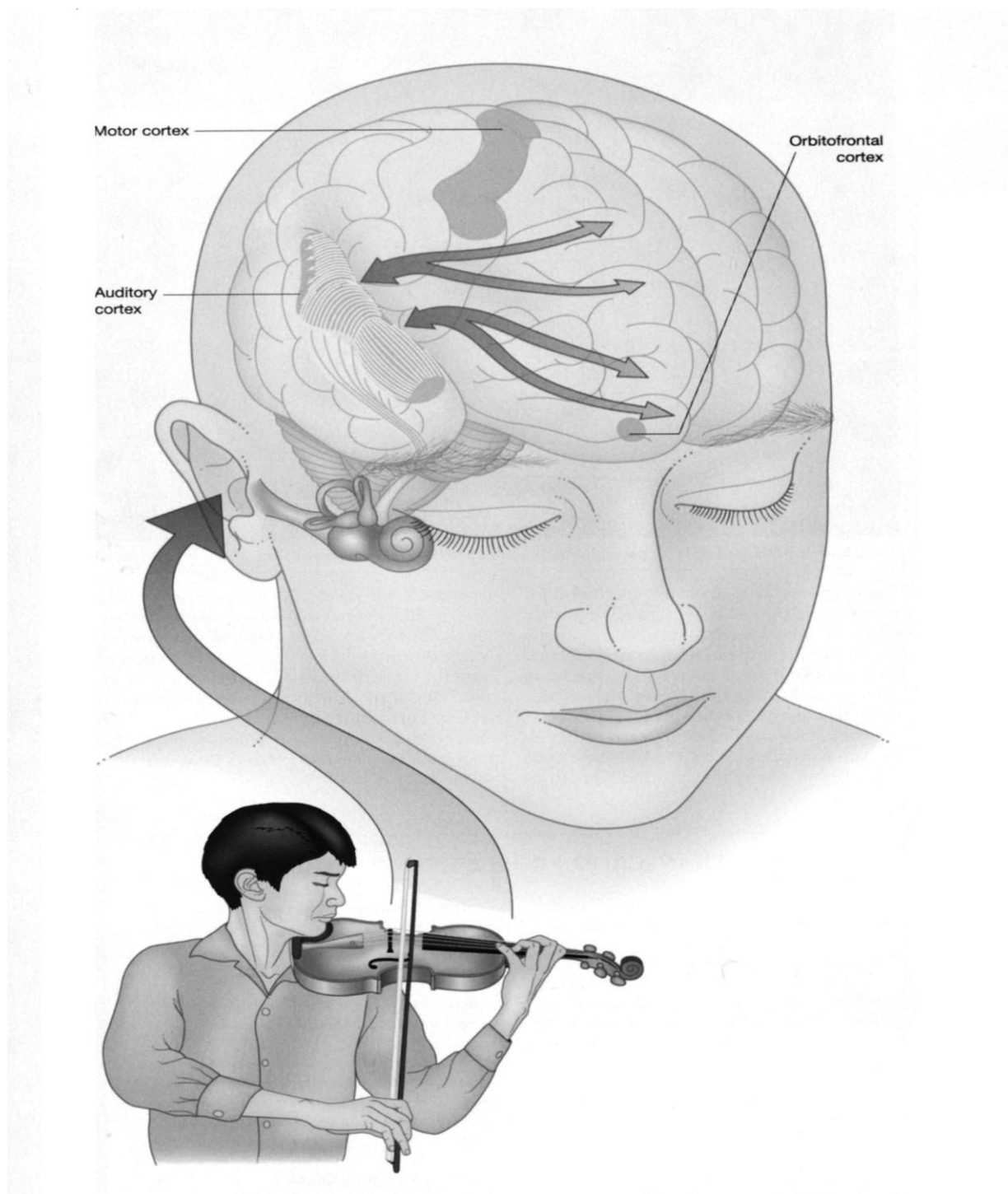
Robert Zatorre, uno dei massimi esperti di neurobiologia della musica, afferma che “la musica offre un'opportunità per studiare numerosi aspetti delle neuroscienze: dall'acquisizione delle abilità motorie all'emozione” essendo essa implicata praticamente in ogni funzione cognitiva. Lo studioso riconosce nei musicisti un “meraviglioso oggetto di studio” che consente di osservare la plasticità cerebrale, ossia il modo in cui il sistema nervoso si adatta alle influenze ed agli stimoli dell'ambiente:

“Sta ormai emergendo un numero di scoperte molto chiare che ci aiutano a capire come il cervello è scolpito dall'esperienza musicale. Molti di questi lavori mostrano che l'allenamento musicale promuove l'attività di certi sistemi neurali. Per esempio, aree della corteccia motoria corrispondenti specificamente alle dita della mano sinistra mostrano una reattività elettrica migliore tra i violinisti.

---

<sup>10</sup> Oliver Sacks, in *Musicofilia op. cit.*, p. 18.

<sup>11</sup> “*Music, the food of neuroscience?*” È il titolo di un articolo di Robert Zatorre comparso su *Nature* 2005; 434:312-5



Questi cambiamenti sono direttamente collegati all'età alla quale è iniziato l'allenamento: coloro che hanno iniziato a studiare musica nella prima infanzia mostrano le modificazioni più estese nella risposta cerebrale; quelli che hanno atteso fin dopo la pubertà mostrano

benefici molto più ristretti. Effetti simili sono stati descritti per la reattività della corteccia uditiva ai suoni prodotti dagli specifici strumenti. Inoltre cambiamenti anatomici accompagnano questi miglioramenti nella prontezza cerebrale. Molti studi hanno riportato una maggiore densità del tessuto nervoso o un allargamento delle strutture correlate alle capacità motorie e uditive tra i musicisti, indicando che anni di allenamento cambiano effettivamente la sottostante struttura del tessuto nervoso.”<sup>12</sup>

L’esperienza musicale può dunque scolpire il nostro cervello, ma può anche scatenare le emozioni agendo sul nostro stato umorale?

Sembrerebbe proprio di sì.

Con i suoi studi condotti presso il Neurological Institute della McGill University di Montreal, Zatorre ha dimostrato che uno stimolo astratto come la musica ha in sé la capacità di generare forti emozioni (il cosiddetto effetto dei brividi lungo la schiena) correlate con il rilascio di dopamina nell’area del corpo striato:

“La musica può attivare parti del cervello di solito associate a stimoli importanti dal punto di vista biologico, per esempio aree legate all’euforia e al piacere del cibo o a quello sessuale. La musica sembra attivare circuiti neurali molto antichi [...]”<sup>13</sup>

Forse la musica e tutte le arti in un certo senso, riescono a trascendere la semplice percezione, precisamente perché entrano in contatto con la nostra neurobiologia più primordiale”<sup>14</sup>

Sembra quasi possibile l’affermazione secondo la quale noi uomini nasciamo tutti musicisti:

“Il bambino sembra venire al mondo con un cervello già ben preparato a elaborare il proprio mondo musicale. Ogni madre conosce il modo con cui il bambino risponde al tono e al ritmo della sua voce. Ma i bambini sono dei mini-musicisti sorprendentemente sofisticati: sono in grado di distinguere scale e accordi, e, ad esempio, mostrano di preferire combinazioni armoniche rispetto a quelle disarmoniche. Possono riconoscere a

---

<sup>12</sup> Robert Zatorre, in *Music, the food of neuroscience?* Traduzione di Roberta Arena, pubblicato in *Musical-mente*, Quaderni acp 2007; 14(1): pp. 22-25

<sup>13</sup> Intervista a Zatorre apparsa su *Panorama*, *Il cervello in musica*, 22/1/2007

<sup>14</sup> Robert Zatorre, in *Music, the food op. cit.*, p. 25

distanza di giorni e settimane melodie che hanno ascoltato, e sono capaci di notevoli prodezze di apprendimento, una volta entrati a contatto regolarmente con i suoni.”<sup>15</sup>

La musica scolpisce il nostro cervello passando attraverso esperienze uditive, emozionali ma anche motorie:

“Teniamo il tempo della musica senza volerlo, anche quando non siamo consapevoli di prestarle attenzione, e con il volto e le posture del corpo rispecchiamo la «trama» della melodia, insieme ai pensieri e ai sentimenti che essa provoca.

Gran parte di ciò che accade durante la percezione della musica può aver luogo anche quando essa «è suonata nella mente». L’immaginazione della musica, perfino in individui relativamente poco musicali, tende ad essere assai fedele all’originale: non solo nella melodia e nel sentimento, ma anche nell’altezza assoluta e nel tempo. Alla base di tutto questo c’è la straordinaria tenacia della memoria musicale, così che gran parte di quello che viene udito nei primi anni di vita può rimanere «inciso» nel cervello per il resto dell’esistenza.”<sup>16</sup>

Ed è così sin dagli albori della musica, sin dalle melodie preistoriche di una grotta di Hohle Fels, dove un precursore dell’Homo Sapiens dovette assemblare il primo flauto ricavandolo dall’osso di un’ala di grifone: suonava cinque note e con i suoi 35/40mila anni di età deve aver suonato la musica più antica del mondo.

---

<sup>15</sup> *Ibid.*, p. 23

<sup>16</sup> Oliver Sacks, in *Musicofilia op. cit.*, pp. 15-16



# Corsi on Line di Erba Sacra

## PRATICA DEL MANDALA – VIA DI GUARIGIONE

**Docente: Carmela Parisi**

### LEZIONE 1

#### Programma completo del corso

- Lezione 1. BREVE EXCURSUS
- Lezione 2. NOTE DELL'AUTORE prima di iniziare la pratica del Mandala
- Lezione 3. COSA E' (e cosa non è!) IL MANDALA
- Lezione 4. RELAZIONE TRA MANDALA, ARTE, ARTE TERAPIA, RELIGIONE
- Lezione 5. PERCHÉ PRATICARE IL MANDALA
- Lezione 6. COME, QUANDO E PERCHÉ IL MANDALA "FUNZIONA"
- Lezione 7. MANDALA: CERCHIO CHE ACCOGLIE SIMBOLI, FORME E COLORI
- Lezione 8. MANDALA, SINERGIE E VERSATILITÀ



*Questo corso è riconosciuto come credito  
didattico valido per la formazione di **OPERA**  
Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

## BREVE EXCURSUS DEL PERCORSO

*... della Via possiamo dire cosa non è,  
quali le insidie e quali le gioie,  
come fare a percorrerla,  
ma non possiamo dire cos'è.  
Fuà*

Le nostre vite ormai sono come un'autostrada trafficata in cui è vano ogni tentativo di riservarsi uno spazio e un tempo introspettivo da dedicare interamente alla conoscenza del nostro sé ed esplorare in profondità la vera natura del nostro essere e la sua sacralità. È necessario organizzarsi e bloccare il traffico (di pensiero, azioni, emozioni, ...), fermarsi e fissare le coordinate spazio-tempo per individuare il luogo e il momento da riservare alla nostra pratica di introspezione, meditazione, contemplazione e ogni altra iniziativa volta all'ascolto



interiore, a creare il silenzio. Il Mandala è un ottimo alleato nell'allenamento al silenzio. Il silenzio non è solitudine, apatia, vuoto, assenza, ma presenza, vita, fonte di creazione. Immergersi nel Mandala, nelle sue forme, simboli, colori porta a sperimentare l'osservazione dall'interno, la conoscenza di se stessi al di là delle emozioni, del

contingente; il Mandala introduce e accompagna il praticante lungo il viaggio della conoscenza di se stessi per afferrare il proprio posto nell'universo. Attraverso la regolarità della pratica, impegnandosi giorno dopo giorno, l'auspicio è riuscire a "vivere in presenza", nel "qui e ora", espandere lo spazio sacro alla vita quotidiana, lavorativa, relazionale, sociale. È la conquista cui tutti aneliamo: attingere pace e gioia accedendo allo spazio sacro che abbiamo scoperto dimorare nel nostro cuore, nella profondità del nostro essere, nel nostro Centro-Essenza.

Fin dall'antichità in molte culture il Mandala ha avuto un ruolo importante nel raffigurare, contenere ed esprimere il sacro. I Mandala possono essere realizzati in molte forme, dalle incisioni su pietra ai rosoni e alle cupole nelle cattedrali, dalle danze rituali e ai cicli del calendario. Indipendentemente dalla forma, il Mandala offre una via per esaminare in profondità la nostra realtà interiore, di integrare la comprensione dei nostri sé (psichici, le varie facce dell'ego) e di sentirsi in contatto con l'Universo più grande. Il presente CORSO che mi auspico tu possa viverlo come PERCORSO, ti introdurrà in un viaggio interiore che ti porterà ad esplorare un territorio sconosciuto; è necessaria l'apertura del cuore, lo stupore e la gioia del bambino che si riscopre in ogni momento e in ogni dove. Un cammino di conoscenza che ti permetterà di familiarizzare con "chi sei veramente". Sarà un'esperienza che vivrai in prima persona, non si può prendere a prestito l'esperienza di un altro! Il viaggio interiore con il mandala è un'esperienza personale, intima, che riguarda la totalità dell'essere.

Avrai occasione di conoscere e sperimentare il Mandala attraverso il Metodo di Fuà. È la convergenza del pensiero orientale e occidentale, una



fusione sinergica di pratica meditativa, di insegnamenti di fisica quantistica, di geometria sacra, di simbolismo, di archetipi e di antica saggezza.

Il cerchio accoglie, protegge, contiene e organizza immagini simboliche. Creare, colorare, realizzare e meditare Mandala (che quasi sempre presentano e

sottendono la forma circolare) è di supporto alla parte cosciente nel dialogo con l'inconscio: il Mandala offre alla parte inconscia una finestra per affacciarsi alla parte conscia.

Il Mandala è uno strumento che ti consente di ricercare l'armonia imparando a comporre il tutto. È un'occasione di meditazione, di raccoglimento interiore per allontanarsi dalla quotidianità; immergersi nel cerchio di luce e colori può rimettere ogni cosa nella giusta prospettiva. Sovente il Mandala è un'occasione per far pace con se stessi, rielaborare ricordi dolorosi, ascoltarsi e riconoscere il valore dei propri successi; il Mandala può aiutare a non dar retta ai dubbi, né alla voce della gelosia, del rancore, della tristezza e, soprattutto, consente di fare la “quadratura del cerchio” dei desideri del cuore.

La pratica del Mandala, sia essa disegnata, colorata o visualizzata è benefica per il benessere psico-fisico e per il processo di crescita, evoluzione e risveglio. Seguendo le primarie regole d'oro che disseminerò lungo il



percorso che stai per intraprendere, imparerai ad affidarti al Mandala tutte le volte che avrai la sensazione di aver perso l'orientamento nella vita.

I Mandala attivano collegamenti tra mente e corpo. I Mandala, che sono simbolici e simboli allo stesso tempo, possono contenere più livelli di significati e, come tali, possono "lavorare" su più livelli (fisico - emozionale -



astrale - mentale - eterico - spirituale); esprimono contemporaneamente il nostro più antico senso di identità, aiutano ad integrare le esperienze attuali e indicare la direzione futura per la crescita. Quando i Mandala vengono "vissuti" con rispetto reverenziale, - riconoscendo l'importanza della pratica del Mandala, la sacralità del cerchio che accoglie e protegge, l'opportunità di conoscersi e scoprire la via dell'Amore per se stessi, gli altri e il Creato - i messaggi che il praticante coglie possono diventare fondamentali nel processo di consapevolezza e, quindi, di evoluzione e conoscenza; l'informazione può essere più facilmente integrata dal nostro ego nel processo graduale che C. G. Jung ha definito "processo di individuazione del sé" (il sé junghiano va inteso come SE', ovvero il sé Superiore). Quando cogliamo i messaggi nei nostri Mandala impariamo a conoscere e familiarizzare con la guida interiore, il vero Sé, centro dove convergono psiche, anima e spirito. Questo allineamento consente di

essere pienamente informati sui nostri desideri e bisogni quando prendiamo decisioni.

Creare, colorare, meditare e più in generale lavorare con la “Pratica del Mandala: via di guarigione” offre un modo di conoscere meglio e più in profondità se stessi. La conoscenza, la scoperta di se stessi è il *leitmotiv* che dovrebbe muovere nei cuori e nella mente di tutti coloro che si avvicinano a tale pratica. Ogni altro obiettivo è fuorviante, non consente di cogliere il potere e le potenzialità dello strumento in tutta la sua pienezza.



Come avrò modo di illustrare nel prosieguo del presente percorso, il Metodo Mandala di Fuà è un oculato, ricercato e sperimentato “insieme sinergico” di meditazione, Mandala, tecniche, approfondimenti di numerologia, simbologia, scrittura meditativa, colori, forme, tutti introduttivi e

corroboranti l’esperienza stessa con il Mandala.

Percorrendo la “Via del Mandala”, di cui questo corso/percorso è solo un’introduzione, potrai muoverti nel cerchio della vita e sviluppare abilità per superare le fasi più critiche senza perdere il punto di riferimento, il Centro, te stesso e la parte più profonda di te.

Il percorso del Mandala, spesso all’inizio vissuto come autoespressione creativa, con il metodo di Fuà presto si tinge delle note di autoguarigione

(intesa nell'accezione meglio specificata nel proseguo), di rinnovata consapevolezza ed elevazione spirituale.

I Mandala di Fuà introducono il praticante in un percorso interiore volto alla conoscenza di se stesso e alla scoperta delle risorse interiori per poter affrontare, comprendere e superare il disagio e la disarmonia, verso l'allineamento corpo - anima - mente - spirito.

L'allineamento corpo - anima - mente - spirito è la chiave di volta alla base di ogni processo di autoguarigione, inteso come potenziale reattivo e spontaneo della persona al superamento del disagio.

Intanto, per scongiurare equivoci ed erronee interpretazioni, è bene precisare il modo di intendere il termine *autoguarigione* e il senso in cui lo impiegherò in questo contesto.

Il concetto di autoguarigione è strettamente correlato alle prerogative del Mandala (che opera secondo meccanismi subliminali). Per intenderci, ARCHETIPO - PRINCIPIO ORDINATORE - SIMMETRIA RADIALE (argomenti che trovano adeguata trattazione nei corsi avanzati e aggiornamenti) sono principi basilari in base ai quali il Mandala dispiega gli effetti di: auto-orientamento, centratura, equilibrio, armonizzazione ...

E' scientificamente provato che dietro ogni malattia si cela un disagio interiore che comporta emozioni negative; quando l'emozione negativa, lo stato d'animo negativo persistono e si presentano con costante ciclicità e ripetitività, prima o poi compare la patologia.

Trasformando emozioni, pensieri, credenze con l'ausilio del Mandala possiamo trasformare la nostra vita e attivare le nostre risorse per

preservare la nostra salute e il benessere psicofisico, vivendo in armonia e in equilibrio.

Questo corso/percorso ti coinvolgerà in prima persona poiché non si può conoscere lo strumento senza vivere l'esperienza. Ogni lezione sarà un processo stimolante e interattivo. A tale scopo, troverai più sezioni dedicate a *"learning to doing"* che ti aiuteranno nella pratica del Mandala non solo confrontandoti con i vari pattern di Mandala, specificamente di Fuà, ma anche con esercizi, meditazioni, tecniche esecutive, energetiche che ti stimoleranno a intraprendere la Via della guarigione con il Mandala.

Durante il *"learning to doing"* è essenziale riservarsi un spazio tranquillo e un momento di silenzio. Occorre fare in modo di non essere disturbati per il tempo stimato necessario e che, di volta in volta, sarà indicato unitamente al materiale che occorrerà avere a disposizione prima di iniziare l'esperienza. Questi piccoli accorgimenti si rendono necessari e sono propedeutici al buon fine dell'esperienza che stai per vivere.

Non avere fretta. Nulla avviene per caso, ogni cosa si rende visibile quando è tempo che accada e ogni tessera del mosaico troverà il suo giusto posto quando lo spazio da riempire sarà pronto ad accoglierla.

Iniziare dedicando il tempo a questa attività di preparazione aiuta a far convergere tutte le risorse che ti saranno necessarie durante l'esperienza.

*Nulla è lasciato al caso, il caso non esiste!*

Il caso non esiste neanche quando ricevo la telefonata dal mio amico Sebastiano che mi sprona a creare questo corso online. Seduta nella mia postazione preferita, con matita in mano e nuova pagina del mio *"mandala workbook"*, gioco con le linee, danzo intorno al centro del cerchio che via

via prende la forma del “Mandala di inizio”: apro le danze, compare il titolo, gli argomenti, quindi l’indice. Sono nel flusso della creazione del corso online “PRATICA DEL MANDALA, VIA DI GUARIGIONE” con il compagno di viaggio sempre al mio fianco, il Mandala: “Contenitore dell’Essenza” che accoglie e rivela l’essenza che stai per scoprire. È così da quella telefonata, mentre



vivo il tempo lineare della realtà quotidiana, sono nel flusso creativo e ogni giorno danzo con l’energia del Mandala, delle forme e dei colori che si evolvono e riecheggiano tutto ciò che si muove a un livello più profondo. Ora è tempo di rivelare il potere del Mandala, i principi che sorreggono la sua modalità di azione; è tempo di condividere la via di un nuovo livello di consapevolezza su cui sintonizzare l’esistenza. E così oltre ai corsi tradizionali, workshop, seminari e conferenze in cui presento il Mandala, il Facilitatore Mandala<sup>®</sup>, il Metodo di Fuà, superate le barriere auto-limitanti che si sintetizzano in “un corso online non può rendere”, “non può rappresentare e trasmettere i significati profondi del Mandala”, arrivo a questa pagina, a questo corso online, con cui voglio invitarti a fare esperienza autentica con il Mandala.

L’esperienza mi ha portato a comprendere che il Mandala è come la punta di un grande iceberg. In superficie affiora il 10 per cento della parte visibile a tutti: sono i benefici immediati che si percepiscono durante la pratica del

Mandala (rilassamento, concentrazione, leggerezza, liberazione, ...). Il 90 per cento dell'iceberg, la parte nascosta e immersa nell'acqua, rappresenta l'insieme dei processi invisibili che consentono a quel 10 per cento di essere recepito, compreso e finalmente "lavorato consapevolmente". È qui che risiede il potere e il mistero del Mandala che presto esploreremo. È uno spazio che contiene in potenza le capacità di trasformazione e crescita personale in direzione del riallineamento di tutti gli aspetti della nostra personalità, processo che culmina in una rinnovata consapevolezza, in un senso di pienezza e gioia profonda alimentata dalla fiamma eterna del nostro cuore.

Da quando lavoro consapevolmente con l'alchimia del risveglio che innesca il Mandala, la comprensione intellettuale si dissolve nel vivere la Verità in ogni singolo istante. Si tratta di diventare consapevoli e di rimanere consapevoli.

Da questo risveglio scaturisce un naturale impulso creativo: un'autentica espressione di Sè che nasce spontaneamente dalla realizzazione di Sè.

Quando siamo connessi con il nostro centro, frutto dell'allineamento mente e cuore, esprimiamo la nostra vera essenza, ci riscopriamo autentici. Nel senso che quando risuoniamo della stessa frequenza della nostra anima, viviamo nella Verità e il prodotto del nostro flusso creativo diventa preghiera che eleva l'anima fino ad abbracciare lo Spirito.

Ti esorto ad immergerti piano piano nelle acque della pratica del Mandala, mentre cerchi di scoprire la tua essenza affidandoti a questo corso/percorso. Un'immersione sincera, a qualunque livello, ti consentirà

di scoprire la tua essenza e di esprimerla in modo autentico, nel Mandala, nella famiglia, nel lavoro, nel tuo quotidiano e nel mondo.

Ti invito ad aprire la mente e il cuore e a lasciare che il Mandala compia la sua magia.

La pratica del Mandala è una via: un accesso ad un nuovo livello di consapevolezza e alla libertà di essere ciò che sei per trasformare l'autostrada trafficata della vita in un processo di risveglio e rendere più accessibile, vivo e stabile il senso della sacralità e della connessione.

Lasciati alle spalle il passato, volta pagina e immergiti con me.



# Corsi on Line di Erba Sacra

## PSICOLOGIA DELL'ETA' EVOLUTIVA

Docente: Dott.ssa Stefania Vesica

### LEZIONE 1



#### Programma completo

Lezione 1	Introduzione - Nozione di sviluppo
Lezione 2	Psicologia dell'età evolutiva come scienza
Lezione 3	Lo sviluppo cognitivo
Lezione 4	Lo sviluppo mentale secondo Jean Piaget
Lezione 5	Psicoanalisi: Freud
Lezione 6	Teorie di Erikson
Lezione 7	Teoria della personalità
Lezione 8	Sviluppo del comportamento sociale - Conclusioni



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione di **OPERA**,  
Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*





## INTRODUZIONE

E' comprensibile che a molti che ignorano i problemi e la complessità dei fenomeni dello sviluppo, la definizione dell'età evolutiva possa apparire come un problema di delimitazione cronologica. Ci si domanda cioè quali siano le età che vengono accettate come inizio e come fine del processo evolutivo psicologico.

il limite meno discusso è senza dubbio quello iniziale che si tende a identificare nella nascita.

Appare invece più incerto il limite terminale dell'età evolutiva. Fattori ereditari, climatici, culturali ecc. possono spostare questo termine secondo la popolazione che viene considerata. Il limite stesso varia molto anche secondo il criterio che si vuole assumere come riferimento.

I criteri anatomici e fisiologici sono molto importanti per lo psicologo dell'età evolutiva. In genere non è dimostrabile un rapporto diretto tra i dati anatomo-fisiologici come ad esempio dimensione e struttura del cervello, rapporti funzionali del sistema nervoso, delle ghiandole endocrine ecc., e i dati psicologici come ad esempio lo sviluppo intellettuale, gli indici di stabilità emotiva ecc..

A .Adler riteneva che “la base dell'educabilità sta nello sforzo del fanciullo di compensare la sua debolezza. A migliaia sono le persone di talento e capaci arrivate a tanto perché spronate dal sentimento della propria insufficienza”.

I diversi aspetti dello sviluppo fisico e psichico vengono considerati nel loro insieme e non separati se si vuole stabilire a che età una certa popolazione raggiunge la maturità dell'adulto.

Una trasformazione notevole e complessa popolarmente accettata come termine dello sviluppo fisico è data dalla pubertà, dal periodo cioè durante il quale l'apparato genitale diviene capace di funzione generativa.

In psicologia è ben noto come la teoria psicoanalitica di Freud abbia attribuito importanza centrale alla genitalità come criterio di raggiunta maturità.

Per quanto riguarda i fenomeni involutivi del comportamento sessuale, i dati di A. C. Einsey fanno ritenere che “gli atteggiamenti e le altre caratteristiche psicologiche non sono così strettamente legate a fattori fisiologici come si riteneva precedentemente”.

Il termine dell'età evolutiva potrebbe anche venire identificato in eventi che sanciscono nelle diverse culture, l'ingresso del ragazzo nella società degli adulti, come ad esempio i riti di iniziazione degli adolescenti nelle società primitive, l'inizio di un lavoro redditizio ecc.

Le aspettative della società non si manifestano solo precisando per legge l'inizio dell'età adulta, ma anche nei rapporti tra adulti e adolescenti.

“Numerosi autori, fra i quali Cottorell considerano che i noti conflitti dell'adolescenza derivano dalla mancanza di definizione di uno status specifico nella nostra società. Questa indeterminazione colloca il giovane in una situazione analoga a quella dell'uomo “marginale”. Effettivamente egli ha già superato l'infanzia senza essere però pervenuto nell'età adulta e resta quindi in margine alla maggior parte delle relazioni della società. Lui stesso si sente conteso fra il desiderio di essere un adulto indipendente e rivestito di prestigio e quello di restare fissato al ruolo di bambino, garanzia di sicurezza”.  
(A.M.Rocheblave).

Nell'ambito strettamente psicologico si può discutere se assumere come limite la fine dello sviluppo intellettuale (18/25 anni circa) e il pieno sviluppo di altre fondamentali caratteristiche della personalità matura. In molti convergono nell'indicare fra i 18 e i 25 anni il termine

dello sviluppo dell'intelligenza. In queste stesse età si nota un arricchimento sensibile di interessi.

La maturità è la meta dello sviluppo ed è giusto considerarla come modello finale cui tende lo sviluppo. B. English e A. C. English definiscono la maturità come segue:

- 1) Lo stato o condizione in cui un organismo raggiunge struttura e funzione completa e adulta
- 2) una condizione vagamente definita che può riferirsi a: saggezza pratica (maturità intellettuale) in contrasto con intelligenza; comportamento stabile e socialmente accettabile (maturità emotiva); padronanza di tecniche sociali efficienti (maturità sociale). Il termine può venire usato relativamente all'età cronologica
- 3) un periodo arbitrario tra i 21 e i 65 anni.

Non si può rilevare, infine, come la maturità in tutti i suoi aspetti, costituisca una difficile conquista quotidiana anche nello svolgersi dell'età adulta. Inoltre non è mai un equilibrio definitivo ed indipendente dalle circostanze della vita.

In questo corso vengono affrontate alcune delle teorie che riguardano lo sviluppo dell'età evolutiva partendo dalla teoria degli stadi di Jean Piaget fino ad arrivare all'approccio socioculturale, passando per le teorie di Sigmund Freud e Erik Erikson per dare una visione quanto più completa sull'argomento.

## NOZIONE DI SVILUPPO

Si sentono comunemente contrapporre i concetti di età evolutiva e di età involutiva. Quello che distinguerebbe l'età evolutiva da quella involutiva sarebbe la presenza nella prima di fenomeni evolutivi e nella seconda di fenomeni involutivi. Possiamo affermare che l'età evolutiva è quel periodo della vita che è caratterizzato dal prevalere di fenomeni evolutivi se si considera l'adulto come schema di riferimento finale dello sviluppo.

Lo sviluppo è costituito da fenomeni di accrescimento e da processi di trasformazione che si svolgono secondo direzioni fondamentali.

### L'accrescimento

Si possono misurare in età evolutiva successive singole caratteristiche somatiche e psichiche del bambino e raffigurare il progresso in funzione dell'età, di molte di queste caratteristiche (peso, statura, intelligenza, stabilità emotiva, ecc).

### Accrescimento fisico

“L'accrescimento fisico, per quanto ne sappiamo oggi, non procede per periodi di riposo seguiti da salti ed accelerazioni ma si effettua in modo continuo e progressivo. Vi è un periodo che fa in una certa misura eccezione a questa regola ed è l'adolescenza” (J.M.Tanner).

Una parte dei fattori che influenzano l'accrescimento fisico dipende dal patrimonio ereditario dell'individuo, tra i fattori organici

dell'accrescimento hanno particolare importanza gli ormoni (sostanze organiche prodotte dalle ghiandole a secrezione interna e influiscono sulle funzioni di cellule o sistemi agendo in piccole quantità) e soprattutto l'ormone ipofisario della crescita o somatotropo, l'ormone tiroideo, gli androgeni che originano dalla corteccia surrenale e dalle gonadi. Fra le condizioni estrinseche, quelle alimentari hanno un ruolo preminente, insieme alla situazione socio-economica, geografica e climatica.

Nel corso dell'infanzia si delineano caratteristiche morfologiche e funzionali che permettono di classificare il bambino in tipi costituzionali.

Si possono delineare molte tendenze fondamentali dello sviluppo. Una è la direzione di sviluppo cefalo-caudale, ossia della testa verso i piedi. Per esempio la testa del feto è ben sviluppata molto tempo prima che le gambe assumano la loro forma finale. Le braccia compaiono, nella loro forma embrionale, prima delle gambe. Dopo la nascita la regione della testa si sviluppa prima delle parti più basse del corpo. I progressi nella fissazione visiva e nella coordinazione occhio-mano precedono l'uso delle braccia e delle mani per afferrare. Il bambino raggiunge queste abilità prima che sappia usare adeguatamente le gambe per stare in piedi e camminare.

Lo sviluppo inoltre procede in direzione prossimale-distale cioè le parti centrali del corpo maturano e divengono capaci di funzionare prima di quelle periferiche.

Un'altra direzione dello sviluppo è costituita dal procedere da attività massa verso attività specifiche o dai muscoli più grandi verso i

muscoli più piccoli. Gran parte delle prime reazioni del bambino sono movimenti di massa, diffusi, indifferenziati dall'organismo nel suo insieme o di grandi parti di esso. Questi primi movimenti grezzi sono gradualmente sostituiti da reazioni più fini, differenziate, precise e efficienti. Così i primi tentativi di afferrare del bambino sono grossolani ed approssimativi, comparati ai movimenti più fini del pollice e delle dita che il bambino manifesta pochi mesi dopo. Anche i primi passi del bambino sono accompagnati da movimenti eccessivi di massa, movimenti che diminuiscono gradualmente finché diviene capace di usare soltanto i muscoli e gli arti appropriati per camminare.

Gli psicologi russi, iniziando da Ivan Pavlov, hanno posto in evidenza alcune importanti tendenze di età nell'orientamento del bambino verso il mondo che lo circonda. Essi parlano del riflesso di orientamento che è la prima importante risposta a stimoli inaspettati e sconosciuti. I primi riflessi di orientamento presenti alla nascita sono costituiti dai grandi movimenti posturali che si verificano in risposta a situazioni come il venir tenuto dritto o il cadere; fanno parte di questi riflessi di orientamento anche quei movimenti del capo del bambino nel ricercare il seno materno o il biberon.

Fra la seconda e la quinta settimana di vita il bambino comincia a muovere gli occhi e la testa in risposta a stimoli sonori e visivi. Si tratta di risposte ancora passive e primitive che vanno incontro a una successiva elaborazione nel corso della quale vengono eliminati movimenti eccessivi, realizzando una maggiore precisione e una direzione più definita. Queste risposte vengono in seguito usate più attivamente in rapporto a ogni stimolo nuovo. Il bambino sviluppa un

atteggiamento più esplorativo verso l'ambiente all'età di sei mesi, girando la testa nella direzione di provenienza di suoni o voci, ricercando e afferrando oggetti per esaminarli. I riflessi di orientamento diventano meno frequenti con il procedere dello sviluppo, nelle situazioni ben definite e familiari. È da queste prime risposte che emergono le tendenze verso la curiosità e l'esplorazione di nuove situazioni.

In una sua importante pubblicazione, Lewis discute alcune delle trasformazioni di comportamento che si verificano durante lo sviluppo ponendo poi in evidenza come queste trasformazioni possono venire rappresentate in armonia con la sua teoria della personalità.

## **VARIETA'**

È ovvio che nel corso dello sviluppo aumenta la varietà delle attività, delle emozioni, dei bisogni e delle relazioni sociali

## **ORGANIZZAZIONE**

Non soltanto le attività diventano più versatili con l'età, esse dimostrano anche importanti cambiamenti nella loro organizzazione. Il comportamento diventa anche più gerarchico nella sua struttura. Il comportamento può anche diventare più complesso nel senso che il bambino di età maggiore può dedicarsi a parecchie attività contemporaneamente mentre il bambino più piccolo è molto più distraibile, fa una cosa alla volta e quando è interrotto è facile che non ritorni alla attività interrotta.



## **ESTENSIONE DELLE AREE DI ATTIVITA'**

Il bambino di età maggiore ha più libertà di movimento del neonato. Inoltre con l'accrescere dell'età si estende la sua nozione di tempo. Il bambino di età minore vive quasi esclusivamente nel presente. Crescendo diventa capace di pensare al passato e di fare piano per il futuro.

## **INTERDIPENDENZA DEL COMPORTAMENTO**

È di osservazione comune il fatto che il bambino presenti reazioni diffuse dell'intero corpo. Lewis denomina questo comportamento semplice interdipendenza o stato indifferenziato.

Con una maggiore maturità si differenziano dalle attività di massa forme di azioni più specializzate e indipendenti. L'unità semplice del comportamento infantile è seguita da una pluralità di azioni. L'integrazione reale si raggiunge solo attraverso quello che Lewis chiama interdipendenza organizzativa che consiste nel combinare e integrare attività o bisogni separati in un insieme maggiore. Suonare uno strumento, giocare a costruire qualcosa o scrivere una storia richiedono di mettere insieme un gran numero di attività separate. Lewis pone in evidenza che l'attività di massa decresce con l'età, l'organizzazione gerarchica aumenta con l'età, il grado di unità basato sulla interdipendenza organizzativa oscilla con l'età.

## **GRADO DEL RAPPORTO CON LA REALTA'**

Con il progredire dello sviluppo di solito si diventa più orientati verso la realtà. Il bambino di età minore non distingue chiaramente fra ciò

che è reale e ciò che è immaginario. Finché non riesce a fare questa distinzione non può sviluppare il senso della realtà.

## LO SVILUPPO FISICO

Nel momento in cui il bambino nasce ha già nove mesi di vita prenatale nella quale si realizzano eventi che portano all'organizzazione di un individuo maturo e capace di sopravvivere nell'ambiente esterno.

Oltre a sviluppare il patrimonio genetico trasmessogli dai genitori, il feto è esposto a una serie di fattori ambientali a causa dello stretto rapporto con la madre nella vita intrauterina. Attraverso il sangue materno passano non soltanto il nutrimento e l'ossigeno ma anche una serie di agenti, sostanze chimiche, ormonali, che possono lasciare tracce sullo sviluppo successivo del bambino.

Si possono distinguere due fasi nello sviluppo prenatale:

- lo sviluppo dell'embrione: il periodo embrionale va dalla terza alla fine dell'ottava settimana di gestazione. Durante questo



periodo l'embrione diventa un feto, cioè un organismo con caratteristiche umane riconoscibili. Le cellule si differenziano dando origine alle diverse parti del corpo e a tessuti come quello muscolare e nervoso. All'inizio della quarta settimana si sviluppano le

cellule del sangue e inizia la formazione del sistema nervoso

del cuore. A partire dalla quinta settimana prende forma il cervello e il midollo spinale, gli occhi, le orecchie e il naso e si iniziano a formare i reni e i polmoni. All'inizio del secondo mese l'embrione è lungo circa cm 2,5.

- Lo sviluppo del feto: il periodo fetale inizia alla nona settimana e si conclude al termine della gravidanza. I diversi sistemi dell'organismo sono formati e iniziano a funzionare dal terzo mese. Fin dal quarto mese la madre può avvertire i movimenti del feto, il quale apre e chiude la bocca, compie alcuni movimenti con la testa e si succhia il pollice. Fra il quarto e il



quinto mese i polmoni sono sviluppati ma pieni di liquido amniotico e non ancora funzionanti. Dopo i cinque mesi la pelle è sviluppata. Compaiono i capelli e le unghie. Il feto alterna momenti di sonno a momenti di attività. Al sesto mese apre gli occhi e può distinguere la luce dal buio. Negli ultimi mesi si completano l'accrescimento e la maturazione funzionale degli organi.

Il bambino nasce con le competenze necessarie per sopravvivere nell'ambiente extrauterino e si trova ad affrontare una serie di compiti nuovi come respirare autonomamente, nutrirsi attraverso la sua bocca.

Nel corso della gravidanza il feto si prepara a rispondere allo stress della nascita producendo livelli elevati di “ormoni dello stress” che gli permettono un'importante protezione dalle situazioni sfavorevoli.

La crescita post natale la possiamo suddividere in cinque fasi:

- Periodo neonatale, dalla nascita al 28° giorno di vita
- Prima infanzia, da 0 a 2 anni
- Seconda infanzia, da 2 a 6 anni
- Terza infanzia, da 6 a 10 anni
- Adolescenza, da 10 anni al completamento dello sviluppo sessuale

L'accrescimento, cioè il cambiamento delle caratteristiche fisiche, è diverso da individuo a individuo, e i parametri che si rilevano per ogni bambino vanno confrontati con quelli di gruppi di soggetti di pari età e sesso per individuare variazioni che si discostino dalla norma.

La maggior parte di quello che il neonato è capace di percepire dipende da quello che chiamiamo il suo stato. Heinz Preehl distingue cinque “stati di coscienza”: sonno profondo, sonno attivo, veglia tranquilla, veglia attiva e irrequietezza.

Il neonato passa dal sonno profondo a un sonno leggero, all'irrequietezza e alla fame, quindi alla veglia attiva dopo di che diventa sonnolento e si addormenta di nuovo in un sonno profondo.

Nella prima infanzia si verifica un rapido sviluppo delle capacità motorie.

Nei primi due anni di vita il bambino acquisisce le principali capacità motorie. Notiamo per prima cosa la sua tendenza a raggiungere una

sempre più completa mobilità seguita dalla ricerca di una stabile posizione eretta e iniziare a camminare (sviluppo posturale).

La deambulazione presuppone la capacità di stare in piedi e rappresenta la parte più importante nella vita del bambino.

Nel corso del primo anno e mezzo si sviluppa anche la manipolazione il cui progresso dipende sia dalla maturazione neuromuscolare che dall'esercizio. Inizialmente impara ad afferrare, poi a trattenere in mano l'oggetto, osservandolo, manipolandolo e portandolo alla bocca, successivamente deve imparare a "lasciarlo cadere". All'inizio l'oggetto gli cadrà spontaneamente perché la mano gli si apre involontariamente, poi imparerà a lasciare cadere l'oggetto volontariamente.

Le tappe dello sviluppo indicano una progressione che in realtà non è così lineare né identica in tutti i soggetti. Ogni bambino ha il proprio ritmo di sviluppo e impara le diverse abilità scegliendo i tempi e i modi che meglio si adattano a lui.

## **LO SVILUPPO SESSUALE**

Al momento della fecondazione si stabilisce il sesso cromosomico dell'embrione. Durante le prime fasi dello sviluppo non vi sono differenze, che diventano riconoscibili circa all'ottava settimana periodo in cui si distinguono i testicoli. Alla nona settimana si differenziano nel testicolo le cellule che producono il testosterone.

Alla pubertà l'individuo raggiunge la completa maturazione degli organi deputati alla riproduzione. Questi cambiamenti riguardano sia i caratteri sessuali primari che quelli secondari.

Lo sviluppo puberale si caratterizza non solo per l'aumento delle dimensioni del corpo, ma anche per i cambiamenti nella sua forma.

Le modificazioni che completano la differenza tra i sessi riguardano tutti gli organi e gli apparati come ad esempio la larghezza delle spalle, la forza muscolare, la larghezza dei fianchi.

## **LO SVILUPPO DEL SISTEMA NERVOSO**

Nel corso della gestazione la crescita del sistema nervoso è molto rapida ed è maggiore rispetto a quella di altri tessuti. Alla nascita è già presente la maggior parte dei neuroni anche se le connessioni tra loro ancora non sono perfette.

Sulla superficie cellulare si sono formate le strutture attraverso le quali sostanze chimiche e informazioni vengono ricevute e inviate da una cellula all'altra.

Un altro processo importante è la mielinizzazione che inizia durante la gravidanza e continua fino all'età adulta.

La mielina è la sostanza che avvolge le fibre nervose e svolge la funzione di aumentare la velocità di trasmissione dell'impulso nervoso.

Un ruolo importante nella formazione e organizzazione dell'architettura cerebrale lo ricopre l'esperienza. Infatti riscontriamo che, in particolari momenti critici, collocati orientativamente nelle fasi precoci dello sviluppo postnatale, in cui un individuo può aver vissuto esperienze anomale o traumatiche, si possono produrre effetti profondi sull'organizzazione cerebrale.

## **LO SVILUPPO PSICOLOGICO**

Di fatto non esiste un sistema concordemente riconosciuto degli stadi dello sviluppo psicologico dell'infanzia. Il massimo accordo concerne il periodo fra 0 e 1 anno come stadio distinto dello sviluppo.

La parola "stadio" deriva dal greco "stadion", unità di misura di lunghezza. In campo biologico e psicologico e specialmente in psicologia dell'età evolutiva, sussiste un'apparente concordanza nella definizione generica del termine che va oltre i confini linguistici. H.B. English e A.C. English parlano di stadio nel suo uso più generale e lo definiscono come "divisione presumibilmente naturale e non arbitraria di un processo mutevole".

Piaget identifica gli stadi come segmenti dello sviluppo che hanno certi caratteri, per esempio:

- 1) Perché vi siano stadi occorre che l'ordine di successione delle acquisizioni sia costante. Si possono caratterizzare più stadi di una certa popolazione mediante una cronologia ma questa cronologia è molto variabile; dipenda dall'esperienza anteriore degli individui e non soltanto dalla loro maturazione e dipende

soprattutto dall'ambiente sociale che può accelerare o ritardare l'apparizione di uno stadio o anche impedirne la manifestazione.

- 2) Il carattere integrativo cioè le strutture costituite ad una data età diventano parte integrante delle strutture dell'età seguente
- 3) Piaget insiste sulla nozione di sfasamento, nozione che è di natura tale da fare ostacolo alla generalizzazione degli stadi e che induce a considerazioni di prudenza e di limitazione.

Tutte le caratteristiche di abilità che una persona acquisisce e tutti i cambiamenti che si verificano nel corso dello sviluppo risultano da due processi basilari e complessi: **apprendimento e maturazione**. Dato che i due processi interagiscono sempre tra loro è difficile separarne gli effetti e specificare il relativo contributo di ciascuno di essi allo sviluppo del bambino. L'apprendimento è stato anche definito in diversi modi, ma il termine generalmente si riferisce a cambiamenti nel comportamento o delle prestazioni come una conseguenza dell'esperienza.

E.R. Hilgard definisce l'apprendimento come "il processo a mezzo del quale un'attività si origina o si modifica attraverso procedure di esercizio (sia in laboratorio che in ambiente naturale); l'apprendimento va distinto da modificazioni non attribuibili all'esercizio".

Un bambino apprenderà una risposta più efficacemente e più accuratamente se è motivato, cioè se ha il bisogno o il desiderio di apprendere la risposta stessa. Apprenderà una risposta meglio se viene compensato per apprenderla, cioè se la risposta stessa viene



rinforzata. Quanto più la risposta è compensata, tanto più diviene forte e tanto maggiori sono le probabilità che si ripeta.

Le relazioni tra i processi di maturazione e di apprendimento sono chiare nello sviluppo motorio, specialmente nelle risposte posturali, nella locomozione e nella manipolazione.





# Corsi on Line di Erba Sacra

## PSICOSINTESI DELLA COSCIENZA

Autori:

D.ssa A. Caprio, D.ssa L. Malfiore

**TUTOR: MANUELA MATTIOLI**

### Lezione 1: La Coscienza

#### Programma completo del corso

- Lezione 1: La coscienza
- Lezione 2: La costituzione dell'uomo e l'ovoide
- Lezione 3: La stella delle funzioni
- Lezione 4: Le subpersonalità – parte prima
- Lezione 5: Le subpersonalità – parte seconda
- Lezione 6: La disidentificazione
- Lezione 7: La trasformazione delle energie
- Lezione 8: La volontà – parte prima
- Lezione 9: La volontà – parte seconda
- Lezione 10: Le tipologie
- Lezione 11: Il Sé Transpersonale
- Lezione 12: La Meditazione



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione di  
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

## Breve storia della Psicosintesi

La psicologia è una scienza relativamente giovane che nasce ufficialmente nella seconda metà dell'800 ad opera di un gruppo di studiosi che trasferirono allo studio dell'uomo il metodo e le tecniche delle scienze naturali, soprattutto di quegli aspetti misurabili, come la sensazione, la memoria, l'apprendimento. Nacque così la *psicofisiologia* che confluì più tardi nel *comportamentismo* (i cui esponenti maggiori furono Watson e Skinner), una psicologia a due dimensioni, poiché con essa l'uomo viene studiato dall'esterno e in superficie.

Qualche anno dopo iniziarono gli studi di psicologia *clinica*, che si occupavano principalmente di patologia, delle malattie mentali dell'uomo, arrivando a tutta un'altra serie di conoscenze molto importanti per l'inquadramento delle patologie psichiche e per un approccio terapeutico alle stesse.

A seguito delle osservazioni sull'ipnosi, sulla suggestione e sulle dissociazioni psichiche, ebbe inizio l'indagine lungo una terza dimensione della psicologia, quella in profondità, ad opera soprattutto di Freud. La *psicoanalisi* si occupò (e si occupa tuttora) degli aspetti inferiori della natura umana e delle sue componenti istintive, poiché fin dall'inizio il campo studiato era soprattutto quello patologico e i primi Autori trascurarono completamente gli aspetti sani e superiori della psiche umana. Lo stesso Freud scrisse, in una lettera a Binswanger (uno psicoanalista): "*Mi sono sempre mantenuto al piano terra dell'edificio*", con ciò ammettendo che l'*alto* non fu oggetto delle sue ricerche.

Naturalmente Freud e i suoi allievi hanno avuto il grande merito di riconoscere che l'uomo non ha solo una parte conscia, come si era ritenuto fino ad allora, ma è un essere a più dimensioni. Si è sviluppata così la *psicologia del profondo*, che include anche quelle correnti più o meno divergenti, compresa quella di Jung. Quest'ultimo indagò anche gli aspetti superiori della psiche e affermò l'importanza delle esperienze e dei valori spirituali, nonché degli elementi che attraversano orizzontalmente tutte le culture umane, introducendo l'importante concetto di '*inconscio collettivo*'.

Successivamente l'indagine approfondita di quei livelli della psiche umana è stata svolta da studiosi diversi e di diversa estrazione, ma nel suo complesso la disciplina che se ne

occupa può essere definita "*psicologia umanistica*", poiché il suo punto di partenza è l'essere umano vivente e sano.

Questi ricercatori utilizzarono metodi introspettivi, i dati biografici e varie tecniche d'azione interna. Le sue caratteristiche principali, che la differenziano dalle altre psicologie, sono:

- lo studio della natura e delle qualità dell'essere umano sano
- il riconoscimento dei suoi aspetti migliori
- la scoperta delle sue potenzialità latenti
- lo sviluppo e l'uso delle tecniche adatte ad attuare quelle potenzialità
- la loro messa in opera in ogni campo della vita individuale e collettiva.

Esponenti importanti di questa terza forza della psicologia sono William James, Rollo May, Eric Fromm, Abraham Maslow, Carl Rogers, Gordon Allport, Victor Frankl.

La psicologia umanistica è considerata la *Terza Forza* della psicologia ed è ormai saldamente affermata tra la psicologia comportamentista e la psicoanalisi.

Essa non rappresenta però l'ultimo sviluppo degli studi sull'uomo, vi è ancora di più.

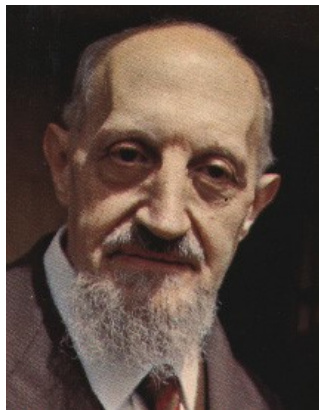
Sul suo terreno si è sviluppata una psicologia degli aspetti superiori che sono definiti spirituali. È stato proposto il termine "*Transpersonale*" per indicare un livello o un'altezza superiore a quella umana "*normale*" e personale.

La psicologia transpersonale ammette un "*a priori*" nell'essere umano, il Sé Transpersonale, ed è anche definita la *Quarta Forza* della psicologia.

Gli stessi James e Maslow ne sono stati i precursori ed esponenti, e poi Richard Bucke con il suo libro "*La coscienza cosmica*", divenuto ormai un classico (Edizioni Crisalide).

## Roberto Assagioli

Roberto Assagioli, fondatore della Psicosintesi, è considerato in tutto il mondo uno dei precursori della psicologia umanistica e poi di quella transpersonale.



Medico psichiatra italiano, nasce a Venezia nel 1888, col nome di Roberto Marco Grego. Divenuto orfano del padre all'età di 2 anni (nel 1890), assume il cognome del genitore adottivo, il medico Emanuele Assagioli, dal quale è molto amato e aiutato.

Viaggia molto, fatto inusuale per uno studente dell'epoca, incontrando vari personaggi rappresentativi della sua epoca: Einstein, Tagore, lo scrittore James Joyce, il maestro zen Suzuki, il

Lama Govinda e molte altre personalità che hanno fatto la cultura del '900.

Laureatosi in medicina a Firenze nel 1910 con una tesi dal titolo *La psicoanalisi* preparata al famoso istituto Burghözli di Zurigo, fu indicato da Freud e da Jung come colui che avrebbe introdotto la psicoanalisi in Italia, cosa che del resto avvenne nelle sue varie attività: la pratica clinica; l'appartenenza, unico italiano, alla società Psicoanalitica Internazionale; la collaborazione attiva negli anni 1909-1910 alle riviste fondate da Freud; la pubblicazione su *Psiche* (1912) del primo scritto di Freud, tradotto da Assagioli dietro l'approvazione dello stesso Freud.

Collabora attivamente anche con Jung, ma dopo un primo momento di interesse Assagioli prende le distanze dal movimento psicoanalitico ed elabora un suo metodo terapeutico, incentrato sull'esigenza di creare un'unificazione, un'integrazione delle varie parti della personalità, un ordine interno, una sintesi che elevi al di sopra dei conflitti che hanno origine dalle differenti tendenze che sono presenti nell'essere umano.

Già dal 1914 quindi si distacca dal pensiero freudiano, ritenendolo troppo limitato nella sua visione della psiche umana e mette a punto il suo modello, teorico e pratico, autoformativo e terapeutico, definito *Psicosintesi*, in cui all'aspetto analitico affianca il lavoro di sintesi dei processi dinamici della mente e sviluppa interessi per la dimensione spirituale, da lui definita *trascendente*.

Assagioli mantiene comunque per tutta la vita rapporti cordiali con Jung. Ritiene infatti la psicologia analitica di Jung il modello dell'uomo più vicino alla Psicosintesi, soprattutto per il rilievo dato ai bisogni spirituali e all'autorealizzazione. La Psicosintesi si differenzia da questa per l'importanza data alla *volontà* e agli aspetti di sintesi personale, interpersonale e transpersonale.

Nel 1926 pubblica l'opuscolo *Psychosynthesis. A new method of healing*. Lo stesso anno fonda a Roma l'Istituto di Psicosintesi, chiuso durante il fascismo, e riaperto poi a Firenze dove tuttora ha sede e da cui si diramano i molteplici centri sparsi su tutto il territorio nazionale. I suoi scritti sono stati tradotti in otto lingue e la Psicosintesi è ora presente con Centri ed Istituti in Europa, Sudamerica, Stati Uniti, India, Australia. Va purtroppo detto, però, che nonostante sia nata in Italia, la Psicosintesi è più conosciuta ed apprezzata nel mondo anglosassone che in patria.

Assagioli muore nel 1974 nella sua casa di campagna in provincia d'Arezzo.

La sua lunga vita non fu priva di dolore. Due furono i momenti particolarmente critici: la persecuzione e l'imprigionamento come ebreo e pacifista e la morte del figlio Ilario all'età di appena 28 anni.

Oltre ad essere un medico, egli fu soprattutto un umanista, un uomo di ampie vedute e di cultura vastissima, un ricercatore, uno studioso che si interessò alla filosofia orientale, alla mistica cristiana e alla teosofia, nella quale militò a lungo; ancora poco diffusi sono i suoi scritti esoterici che firmava con lo pseudonimo *Considerator*.

## Introduzione alla Psicosintesi

Nel termine 'Psicosintesi' è racchiuso tutto quello che essa è, al livello dell'uomo e non solo: sintesi delle differenti parti dell'uomo e sintesi del pensiero migliore di tutti i tempi e di tutte le culture.

La sintesi, come l'esperienza del mondo, anche se ce ne accorgiamo con fatica e con dolore, ci mostra, è lo scopo di tutto l'Universo il cui significato è proprio '*andare verso l'Uno*'. Stiamo procedendo, in altri termini, verso sintesi sempre più ampie, sia a livello personale che di gruppo, di aziende, di nazioni e così via.

Chi si avvicina a questa disciplina trova espresse e proposte, in un linguaggio moderno, le leggi, le verità e i metodi che erano sempre appartenuti solo alla religione, alla filosofia e alle correnti mistiche ed esoteriche orientali ed occidentali.

Il grande merito di Assagioli è stato quello di presentare all'uomo occidentale una sintesi delle parti più significative di differenti discipline con parole che sono comprese dalla nostra mente analitica e razionale.

Detto in altri termini Assagioli ha tradotto in un linguaggio psicologico una grande visione spirituale ed un preciso metodo di autorealizzazione, un metodo per mettere in contatto l'Io con l'Anima. Da questo punto di vista la Psicosintesi si può considerare una *via Occidentale verso l'Anima*.

Sebbene, inoltre, la Psicosintesi possa essere considerata come una sintesi di varie terapie e metodi di educazione, è bene tenere presente che il nucleo centrale essenziale è *originale*.

I suoi obiettivi si possono così riassumere:

- Conoscenza integrale della propria personalità.
- Dominio degli elementi che la compongono.
- Scoperta o creazione di un Centro Unificatore, l'IO.
- Scoperta e attivazione della Volontà, esperienza centrale della Psicosintesi.
- Trasformazione della personalità secondo un Modello Ideale liberamente scelto.
- Conoscenza e realizzazione del Sé Transpersonale.

"*Conosci te stesso*" è l'imperativo che si leggeva sul frontone del tempio di Delfi, nell'antica Grecia.

Per noi occidentali la sola conoscenza che conta e che si rispetta è quella "*utile*", applicabile, funzionale a trovare un lavoro, a procurarsi un piacere oppure a soddisfare una curiosità intellettuale. In genere non ci chiediamo più chi siamo e guardiamo a noi stessi e agli altri in termini per lo più utilitaristici. L'uomo conosce ed utilizza le potenti forze della natura, ma ignora quasi del tutto le forze che si agitano al suo interno, lasciandosene di solito dominare e travolgere.

Tanto per fare un esempio, conosciamo il nome d'ogni macchina mentre abbiamo una sola parola per designare una gran varietà d'emozioni, la parola '*amore*'.

Questa ignoranza di chi siamo è densa di conseguenze. Accenneremo brevemente a qualcuna.

Parlando in generale, possiamo affermare che normalmente gli esseri umani vivono seguendo ciecamente gli istinti, gli impulsi e i desideri del momento. Sono '*agiti*' da tutto quello che emerge dall'inconscio, che occupa la coscienza per un periodo più o meno lungo e li porta ad agire, il più delle volte malgrado o addirittura contro la loro stessa volontà cosciente o i cosiddetti '*buoni propositi*'; in altre parole, sono i complessi e i conflitti inconsci a '*possedere*' l'individuo e a muoverlo per raggiungere i loro scopi.

Detto in altri termini, la maggior parte degli uomini reagisce agli stimoli e alle emozioni suscitati dagli eventi esterni o dai loro stessi pensieri. Reagendo, e non agendo, si finisce per non vedere come stanno veramente le cose e così si parla a vanvera, si agisce a caso, senza un progetto o uno scopo. Possiamo davvero affermare che moltissimi vivono in modo automatico, non consapevole di cosa li muove.

Immaginiamo per un momento un cocchiere seduto a cassetta di una carrozza trainata da una bella quadriglia di cavalli, un tiro a quattro. In questa metafora, che ritroveremo spesso lungo il cammino, è come se fossero i cavalli a decidere dove e come andare e non il cocchiere, che rappresenta l'io.



O, ancora, non conoscere noi stessi è come possedere un bellissimo palazzo, con molte stanze riccamente arredate, e vivere soltanto nelle cantine o al massimo al primo piano. Non sapere in pratica nulla delle sale e delle camere dei piani alti che pure ci appartengono.

È per molti una vita a due dimensioni, azione e reazione, perdendo la profondità di campo, le differenti sfumature della vita. Questo significa non cogliere il senso delle cose, il loro profondo significato, la profondità appunto.

Un'altra conseguenza molto usuale è quella di procurare, con le proprie azioni cieche, sofferenza sia a se stessi che agli altri, ed è proprio la pressione della sofferenza che ad un certo momento ci porta a decidere di fare qualcosa, a domandarci il perché, ed è a questo punto che può iniziare il processo che porterà alla consapevolezza.

È cruciale, dunque, conoscere se stessi e questo per tre ragioni fondamentali:

- innanzi tutto per sapere chi siamo veramente e quale funzione abbiamo in questa vita (più di un Saggio ha detto che "conoscere se stessi equivale a conoscere Dio dentro di sé")
- in secondo luogo per diventare padroni in casa propria
- infine, per modificarci ed evolvere.

Teniamo presente che lo scopo dell'evoluzione è sviluppare pienamente la Coscienza: da quella poco più che animale del "selvaggio" a quella dell'uomo perfettamente realizzato che secondo le culture è definito Santo, Maestro, Illuminato, Uomo Perfetto. Questi individui sono riusciti ad integrare perfettamente l'Anima Spirituale e sono in grado di attuare la Volontà Spirituale, o Volontà di Dio. In altri termini l'evoluzione porta allo sviluppo della Coscienza dell'Anima che è poi anche lo sviluppo della perfetta capacità di amare.

L'Evoluzione avviene per stadi successivi: dallo stadio di coscienza pre - individuale, o coscienza di massa, alla coscienza individualizzata, o auto - coscienza, fino alla coscienza spirituale. Possiamo concludere affermando che noi siamo *Coscienze Evolventi* che,

attraverso un lungo processo evolutivo, arriveremo alla scoperta prima di *avere un' Anima*, poi di *essere un' Anima* incarnata in un corpo fisico, infine ad *identificarci* completamente con l'Anima, definita dalla Psicosintesi *Sé Transpersonale*.

Questi tre scopi rappresentano esattamente quanto la Psicosintesi propone:

- Conosci te stesso
- Possiedi te stesso.
- Trasforma te stesso.

La Psicosintesi è soprattutto una *prassi*, nel suo significato di "azione", va vissuta e sperimentata su se stessi, la conoscenza teorica non è sufficiente.

L'utilità di tutto questo va oltre noi stessi, è la base per creare giusti ed armonici rapporti con gli altri, con il mondo nel quale viviamo e un giorno con altri mondi e sfere d'esistenza. A mano a mano che l'uomo impara a conoscere se stesso automaticamente impara a conoscere la qualità che sottostà ad ogni apparenza.

### **Psicosintesi della Coscienza: ma cos'è la Coscienza?**

Si parla molto di coscienza, ma non si sa esattamente cosa essa sia. La si confonde, di volta in volta, con la mente, con l'Anima, con la coscienza morale, con la consapevolezza di veglia, e così via.

Cerchiamo di definirla alla luce della Scienza dello Spirito e della Psicosintesi.

Prima di procedere, però, è doveroso riprendere il discorso fatto all'inizio sulle radici spirituali della Psicosintesi. Avevamo sottolineato il fatto che "chi si avvicina a questa disciplina trova espresse e proposte, in un linguaggio moderno, le leggi, le verità e i metodi che erano sempre appartenuti solo alla religione, alla filosofia e alle correnti mistiche ed esoteriche orientali ed occidentali".

Per una migliore comprensione diamo allora anche una definizione di *Esoterismo*: l'insieme delle conoscenze, le cui origini risalgono alla notte dei tempi, che hanno da sempre

spiegato il lato nascosto dei fenomeni, tutto ciò che non è immediatamente dimostrabile con i mezzi comunemente utilizzati dalla scienza, ma attraverso esperienze dirette da parte del ricercatore esoterico. Esoterico equivale a nascosto, è il *lato nascosto* delle cose e degli eventi.

In altri termini, per accedere a tali conoscenze occorre un lavoro *individuale di ricerca interiore*, tant'è che le conclusioni raggiunte possono essere trasmesse agli altri solo parzialmente. Occorre quindi uno sforzo individuale perseguito con disciplina e costanza per un lungo periodo di tempo, a differenza delle conoscenze scientifiche che possono essere trasmesse a chiunque si prenda il disturbo di studiarle, indipendentemente dal suo livello di coscienza.

In questa affermazione abbiamo la chiave per comprendere che le conoscenze 'esoteriche' sono strettamente legate alla coscienza e al suo sviluppo. Per accedervi occorre sviluppare un 'senso esoterico', in altri termini la capacità di volgersi all'interno di se stessi, nei mondi soggettivi.

Così si esprime Assagioli: *"Senso esoterico significa essenzialmente vivere e funzionare soggettivamente e realizzare un costante contatto interiore con l'anima e col mondo in cui essa dimora, e ciò deve manifestarsi interiormente mediante l'amore attivamente dimostrato, mediante la saggezza costantemente irradiata e mediante quella capacità di includere in sé tutto ciò che vive e respira e di identificarvisi, che costituisce la caratteristica predominante di tutti i Figli di Dio che manifestano la loro Divina natura. Io intendo dunque significare un sostenuto atteggiamento interiore della mente, che può volgersi in qualsiasi direzione a volontà"*.

Possiamo, infine, definire l'insieme delle conoscenze profonde col nome di *Scienza dello Spirito* o di *Saggezza Eterna*, ad indicare la fondamentale unità e universalità di dette conoscenze, come la *Scienza dell'Interiorità*, cioè il lato Soggettivo dell'uomo.

La Scienza dello Spirito afferma che:

1) *Nel nostro Universo manifestato esiste l'espressione di una Energia o Vita Unica, causa responsabile delle diverse forme di esseri che compongono la totalità di tutto ciò che esiste. Questa grande Vita è la base del Monismo e tutti gli uomini illuminati sono Monisti, "Dio è uno".*

Spirito ed energia sono quindi termini sinonimi ed intercambiabili. Una sola vita pervade tutte le forme e tutti gli esseri animati ed inanimati, espressione dell'energia centrale universale. Quest'energia è la causa prima di tutta quanta la manifestazione.

Si può anche dire, con altre parole, che l'Assoluto, manifestandosi, da Uno si è diviso in Due, lo spirito e la materia, dalla cui interazione è nato tutto ciò che esiste nell'Universo.

L'Assoluto in manifestazione è la causa della dualità, la quale è evidente quando siamo nel corpo, cioè nella forma, e scompare con lo svanire della stessa, in altri termini alla morte della forma stessa.

I termini per indicare tale dualità sono molti, i più usati sono:

Spirito	Materia
Vita	Forma (corpo, apparenza)
Padre	Madre
Maschile - Yang	Femminile - Yin
Positivo	Negativo
Luce	Tenebre
Logos	Eros

2) *Questa Vita Unica, manifestandosi attraverso la materia, produce un terzo fattore che è la Coscienza.*

La coscienza è il risultato dell'unione dei due poli, spirito e materia, ed è l'anima di tutte le cose esistenti. Permea tutta la sostanza, sottostà a tutte le forme, atomo, pianta, animale, uomo, pianeta, sistema solare.

Tutte le vite di cui è formata la Vita Unica si rivestono di materia e assumono forme per mezzo delle quali realizzano il loro specifico stato di coscienza e le loro possibilità di manifestazione.

Quindi possiamo dire che la vita è energia, o *principio attivante*, che misteriosamente si ritrae al momento della morte, e parzialmente durante il sonno o l'incoscienza, e che, per quanto riguarda l'essere umano, usa il cervello come strumento della sua attività e da lì dirige il funzionamento dell'organismo.

Al livello umano la Vita che ci anima è il simbolo microcosmico dello Spirito.

L'uomo allora è costituito da una trinità formata da Spirito, o Vita; Anima, o Coscienza; Corpo, o Forma.

In altre parole tutto è Spirito, a vari livelli di manifestazione o, se si preferisce, di vibrazione.

I termini organico ed inorganico creano molta confusione riguardo alla vita, perché portano a differenziare nettamente materia e spirito; questi due termini hanno portato a rifiutare l'essenziale *identità* della natura dei due aspetti. Non esiste in realtà materia inorganica nell'Universo, tutte le forme sono costituite di *vite infinitesime* che nel loro complesso formano una Vita. Ogni cosa possiede una coscienza, naturalmente al suo livello di sviluppo. Queste vite, composite o elementari che siano, a loro volta fanno parte d'una Vita ancora maggiore, allo stesso modo che le cellule del corpo umano, dotate singolarmente di una coscienza individuale, si strutturano in un organismo complesso come è appunto quello dell'essere umano.

La scienza ufficiale si occupa della forma, dello studio delle leggi che sottendono alla materia, delle loro interrelazioni e dipendenze. Le domande che cosa è la vita, che cosa è l'energia, o che cosa è il processo del divenire e la natura dell'essere, rimangono senza risposta. Tali domande sono considerate da larghi settori della scienza sterili, speculative e praticamente insolubili.

La risposta a queste domande e la comprensione della Realtà si possono trovare nel corretto uso della ragion pura e nello sviluppo dell'*intuizione*, da qui l'importanza della ricerca interiore personale. Se chiamiamo Dio il Tutto e se ipotizziamo che Dio sia anche dentro di noi, sotto forma di una Scintilla di Luce, allora è vero che "conoscere se stessi equivale a conoscere Dio dentro di sé".

Cercare di definire quindi la Vita è un compito arduo per la mente umana ordinaria, mentre possiamo agevolmente vederne gli effetti che sono:

- L'**attività** degli atomi e delle cellule di cui il corpo fisico è composto. E' la totalità delle piccole esistenze di cui gli organi umani e tutto l'uomo sono composti; vite che hanno una esistenza propria e una coscienza individuale. Tutte insieme esse danno origine alla *forma*.
- La forza di **coesione**. E' la qualità essenziale che rende ogni uomo differente da un altro, che produce la complessa manifestazione di stati d'animo, istinti, impulsi, desideri, qualità, complessi, inibizioni, sentimenti e caratteristiche, che determinano la particolare psicologia di un uomo. E' il risultato dell'interazione tra spirito e materia, e dà la nota individuale all'uomo; stiamo parlando dell'*anima*.
- La **volontà** direttiva, il proposito, l'incentivo fondamentale. E' l'energia dinamica che la porta in manifestazione, l'accompagna nel corso degli anni, determina la durata della vita, e si astrae al termine del suo ciclo di vita. E' lo *spirito* nell'uomo che si manifesta come volontà di vivere, di essere, di procedere, di evolvere.

Ecco di nuovo la tripartizione dell'uomo: corpo, anima e spirito. Sono aspetti differenti della medesima energia, uno in tre, tre in uno. L'uomo è fatto ad immagine e somiglianza di Dio e riassume in se stesso tutta quanta la Creazione.

L'uomo ha dentro di sé tutte le gradazioni della realtà, dal livello spirituale più elevato fino alla materia più densa, e perciò vive su varie dimensioni e, poiché l'evoluzione non è altro che una lenta trasformazione dell'energia in coscienza, il processo d'autorealizzazione dell'uomo è in realtà un graduale sviluppo della coscienza.

Lo ripetiamo: secondo le dottrine spiritualistiche, la coscienza è l'essenza stessa dell'Assoluto che permea di sé tutto quanto esiste, è l'energia fondamentale dell'Universo, la Vita che pervade e che anima ogni essere, a tutti i livelli, dall'atomo allo Spirito.

Naturalmente, ogni essere ha un determinato livello di coscienza ed è dunque in grado di esprimere quella porzione di consapevolezza e sensibilità che gli permette il suo sviluppo.

La Coscienza si manifesta in vari gradi ed è soggetta a sviluppo ed espansione continui.

Possiamo considerare 4 grandi stadi dell'espansione di coscienza:

- coscienza semplice
- coscienza individualizzata
- coscienza di gruppo o coscienza universale
- coscienza divina o cosmica.

La Coscienza semplice è presente ovunque nella materia, è l'intelligenza naturale insita in ogni cosa, in ogni forma, in tutti i regni della natura, in tutta la materia, dall'atomo alle grandi galassie. Anche la scienza ha dimostrato l'esistenza di ricettività, sensibilità e risposta in tutta la materia.

Questa forma elementare di coscienza si manifesta in modo embrionale nel regno minerale. Nel regno vegetale subisce una certa evoluzione perché vi è il passaggio dalla materia inorganica a quella organica: ritroviamo nelle piante una certa sensibilità che si avvicina ad una forma estremamente primitiva d'emotività. Nel regno animale la coscienza si sviluppa grandemente: gli animali dimostrano capacità affettive, intelligenza anche notevole, pazienza, devozione, coraggio tali che li porteranno a poco a poco a fare il salto nel regno umano.

Questo passaggio segna la nascita della coscienza individualizzata, tipica dell'uomo.

La Coscienza individualizzata è la coscienza semplice che nell'essere umano s'individualizza, diviene in altre parole *autocosciente*, cosciente di se stessa. Lo stadio della coscienza individualizzata segna una tappa molto importante per l'evoluzione della coscienza, un *punto di svolta*. Essa cresce e si sviluppa molto più rapidamente e in modo consapevole, dal momento che l'essere umano può collaborare al suo sviluppo, essendo

autocosciente. Nell'uomo la Vita - Spirito ha trovato lo strumento più adatto a manifestare la sua origine divina, e realizzare lo scopo di tutta l'evoluzione che è, come abbiamo più volte ripetuto pur con altre parole, sviluppare la coscienza da uno stato potenziale e latente di consapevolezza ad uno stato d'auto-riconoscimento e di coscienza di Sé. Lo spirito e la materia, i due poli della manifestazione, nell'uomo si uniscono per dare vita al figlio, vale a dire che essi danno origine all'autocoscienza. Nell'essere umano lo spirito trova uno strumento adatto (o *veicolo* come dicono gli orientali) per proiettare una parte di Sé, la Monade, la Scintilla di Luce di origine Divina, che unendosi alla Materia, il corpo fisico, produce appunto l'uomo che dimostrerà al termine del suo lungo processo evolutivo la realtà dell'incarnazione di Dio. In tale processo l'essere umano prima dovrà diventare un Io consapevole di se stesso, in grado di gestire e coordinare tutto il suo essere attorno a quel centro di coscienza, per poi riconoscersi nel Sé, scintilla dell'Assoluto.

Si comprende quindi perché è necessario sviluppare la coscienza per conoscere veramente se stessi e le varie dimensioni di cui si è per lo più inconsapevoli.

La Coscienza di Gruppo o Coscienza Universale rappresenta la terza tappa di questa evoluzione. L'Io, riconosciuta ormai la sua vera essenza, vale a dire di essere il Sé Transpersonale, non è più rinchiuso nel suo egoismo separativo, ma diviene consapevole dell'Unità sottostante tutta la manifestazione e impara ad amare e a volere il Bene di tutti i suoi Fratelli. Da individuo egocentrico e separato, accentrato in se stesso, si espande verso i suoi simili con un senso di empatia, di partecipazione, di cooperazione, di fratellanza e di volontà di bene. La sua consapevolezza si allarga sempre di più, includendo gruppi sempre più ampi, fino ad includere il Tutto. Siamo giunti infine all'ultima tappa del nostro cammino.

La Coscienza Divina o cosmica. Di questo stadio evolutivo possiamo solo intuire l'essenza e percepirne qualche barlume in momenti di intensa riflessione, di meditazione, di elevazione o di ispirazione, poiché esso è un'esperienza talmente ineffabile che sfugge alle definizioni logiche e verbali e, per questo motivo, incomunicabile. È un'esperienza intensamente personale e rappresenta il vertice dell'espansione della coscienza nell'uomo realizzato.



Lo stadio che riguarda il nostro studio è, per il momento, quello della coscienza individualizzata. Esso permane per tutta la vita dell'uomo sulla terra e, a sua volta, si può suddividere in vari aspetti. Possiamo distinguere:

- una coscienza di veglia
- una coscienza di sonno senza sogni
- una coscienza di sogno
- una pura consapevolezza o coscienza dell'Essere.

*Coscienza di veglia.* È la coscienza che l'uomo ha durante le sue attività quotidiane, è più o meno limitata, condizionata, separativa e profondamente egoista. Corrisponde a quelli che la Psicosintesi definisce *'i mutevoli contenuti della coscienza'*, vale a dire le sensazioni, i desideri, gli impulsi, i sentimenti e le emozioni, i pensieri e le immagini che di momento in momento si alternano sullo schermo della coscienza e di cui si è consapevoli. Corrisponde al *conscio* della psicoanalisi, che è l'altro polo dell'inconscio. Differisce da persona a persona, dunque, per i contenuti, l'estensione, la profondità, il grado d'autenticità e di sensibilità.

*Coscienza di sonno senza sogni.* Durante il sonno la coscienza sembra svanire nel nulla, non ci sono immagini e si è in uno stato di totale e apparente incoscienza. Apparente, perché potrebbe esservi un genere di coscienza del tutto differente che non è registrata dal cervello fisico e di cui quindi non abbiamo alcun ricordo al risveglio.

*Coscienza di sogno.* Si è molto parlato e scritto sui sogni e sul loro significato. Nella nostra visione essi rappresentano il ricordo, più o meno preciso, delle dimensioni astrale (un altro modo per designare la parte emotiva) e mentale delle quali parleremo diffusamente più avanti. Nel sogno, tuttavia, non c'è autocoscienza: l'io è uno spettatore passivo, vive situazioni ed emozioni spesso illogiche, ma molto più intense di quelle che prova durante la vita di veglia. La logica dei sogni è differente da quella convenzionale, una logica che non tiene conto del tempo e dello spazio, bensì dell'intensità e dell'associazione. Le categorie del tempo e dello spazio, così come le regole del mondo fisico, nei sogni sono completamente trascurate e possono accadere i fatti più straordinari. Anche nel caso del

sogno, però, lo stato di coscienza è differente da persona a persona perché gli individui più evoluti hanno un maggiore controllo e sono più consapevoli. In altre parole spesso sanno di sognare, hanno cioè sviluppato la continuità di coscienza, traguardo che aspetta tutti gli esseri umani. Essi sanno gestire le energie più sottili e sono in grado di affrontare tutte le esperienze con consapevolezza.

Pura consapevolezza o *coscienza dell'Essere*. Per definizione, tutti gli stati di coscienza visti sopra, sono solo il riflesso della *'vera'* coscienza. L'essere umano può, una volta autoidentificatosi con il Sé, che è il Vero Io, sperimentare la pura consapevolezza. A quel punto non vi sono più illusioni, condizionamenti, conflitti e identificazioni varie, esiste solo la Realtà dell'Essere, la coscienza autentica, libera, senza contenuti. Al di là e al di sopra di tutte le energie personali, di tutti i contenuti psicologici, gli impulsi, le emozioni, i pensieri, le sensazioni fisiche, esiste solo il *'centro di pura autocoscienza'*.

Una metafora ci aiuterà a comprendere meglio gli stati della coscienza, così come li abbiamo delineati. Li possiamo paragonare a ciò che accade in un cinematografo in cui sono proiettati diversi filmati: ora un documentario, oppure un cinegiornale, un film surrealista e così via. Il documentario o il cinegiornale li paragoniamo allo stato di veglia; la proiezione di un film surrealista con lo stato di sogno; il buio completo della sala allo stato di sonno senza sogni; lo schermo illuminato allo stato di pura consapevolezza.

Quindi, lo stato di *'pura autocoscienza'* è simile allo schermo bianco che, pur essendo vuoto e senza immagini, è quello che rende possibile la visione degli altri stati. È lo sfondo sul quale sono proiettate le immagini con cui ci identifichiamo e che scambiamo per noi stessi. Infatti, quando raggiungiamo lo stato di pura consapevolezza, ci rendiamo conto che tutti gli altri stati erano limitati, illusori, falsi, e ci accorgiamo di aver scambiato per realtà quello che era solo un riflesso, un'ombra distorta, una proiezione.

Inoltre, ci rendiamo anche conto che quello che consideravamo il nostro *'prezioso'* Io, in realtà non era altro che un insieme di meccanismi, di abitudini, di complessi, di pretese e spesso di ostinazione e di orgoglio.

## Lo sviluppo della coscienza

*“È il sopracosciente il vero fondamento, non il subconscio. Non è analizzando i segreti del fango da cui nasce il loto che si spiega la sua esistenza. Il segreto del loto è nell’archetipo divino che fiorisce per sempre in alto, nella luce.”*

Sri Aurobindo

Abbiamo detto più sopra che l’evoluzione è il processo che porta allo sviluppo graduale della Coscienza fino alla sua identificazione con l’Anima che è poi anche lo sviluppo della perfetta capacità di amare. L’Evoluzione avviene per stadi successivi: dall’incoscienza allo stadio di coscienza pre - individuale, o coscienza di massa, alla coscienza individualizzata, o auto - coscienza fino alla coscienza spirituale, illuminata e a 360°.

La vita umana ha proprio lo scopo di permettere questa presa di coscienza del nostro Vero Essere che la Psicosintesi definisce Sé Transpersonale.

Tutte le *esperienze* che facciamo, sia quelle positive di realizzazione personale e di gioia sia quelle che ci portano sofferenza e fatica, non sono altro che stimoli per risvegliare la coscienza del Sé che continuamente “preme” per venire alla luce.

Lo scopo è diventare quello che già siamo in potenza e inconsciamente. Il Sé è come un ‘seme’ profondamente sepolto dentro di noi che a poco a poco, vita dopo vita, esperienza dopo esperienza, germoglia, cresce, si espande e trasforma l’uomo in un Vero Uomo.

Lo *sviluppo* (nel suo significato letterale di togliere dai viluppi qualcosa che è imbrigliato) della coscienza avviene nelle tre direzioni:

- verso il basso (cioè verso l’inconscio inferiore)
- orizzontalmente (cioè verso gli altri e verso il mondo esterno)
- verso l’alto (cioè verso il Supercosciente ed il Sé).

I termini basso, alto e orizzontale, sono solo modi di dire, poiché in realtà interiormente non esistono né il tempo né lo spazio, ma diversi livelli vibratorii, che producono stati più o

meno elevati di coscienza. Non hanno alcuna connotazione 'morale', ma solo di frequenza e lunghezza d'onda.

Per "basso" s'intende una vibrazione più lenta, che produce uno stato di coscienza più oscuro e limitato; "alto", al contrario, indica una vibrazione più rapida, che produce uno stato di coscienza più raffinato e luminoso.

*Verso il basso.* Il primo lavoro che attende chi aspira a conoscere se stesso è di 'scendere' nelle profondità dell'inconscio inferiore e divenire consapevole di cosa vi si agita, quali conflitti, complessi e così via. È questo lo stadio della conoscenza di se stessi a cui segue l'integrazione dei contenuti nella coscienza. L'inconscio rappresenta il *passato*, poiché tutto ciò che vi si trova è formato di energie istintive, impulsi, desideri repressi, traumi rimossi, automatismi e condizionamenti, che si sono formati in un lungo periodo di tempo e che, come vedremo, sono legati anche alla storia della specie, dell'umanità, oltre che della razza cui apparteniamo, della famiglia e alla nostra storia personale. Tutto questo costituisce un fardello che può ostacolare la nostra crescita che dobbiamo conoscere, integrare, dominare e infine *trasformare* se vogliamo procedere spediti verso la nostra autorealizzazione. Per poter lavorare sull'inconscio, inoltre, dobbiamo essere riusciti a fare un passo verso l'alto, in altre parole essere minimamente capaci di *disidentificarci* dai contenuti che troveremo e autoidentificarci nel centro di coscienza, l'Io. La discesa è proporzionale all'ascesa. In questo lavoro un'altra cosa da imparare è l'accettazione di ciò che siamo, senza lasciarci sconvolgere da quello che scopriamo di noi stessi.

*Orizzontalmente.* Man mano che procediamo nel lavoro di autoconoscenza e di sviluppo della vera coscienza, parallelamente diminuisce il senso di essere separati dagli altri e dal mondo oggettivo. La natura, gli altri, l'universo, non appaiono più esterni a noi stessi, ma parte di noi e noi parte di loro, in una parola cominciamo a sentirci uniti a tutto quanto esiste. Il guscio, che definiamo *senso di separatività*, in cui siamo racchiusi, che mentre ci protegge allo stesso tempo ci imprigiona e ci isola, comincia a diventare permeabile. Diveniamo coscienti dello scambio continuo di energie e vibrazioni fra noi e gli altri esseri umani, fra noi e tutto ciò che esiste a tutti i livelli della manifestazione, diventiamo cioè

ricettivi alle energie del Cosmo e consapevoli che non solo riceviamo, ma allo stesso tempo emaniamo e dunque siamo responsabili di quello che immettiamo nello spazio. Il senso di unione con tutto porta con sé empatia, sensibilità, ricettività, compassione, amore. Inizia il *Servizio* e la conoscenza intuitiva della Realtà.

*Verso l'alto.* L'espansione della coscienza verso l'alto vede due momenti: l'espansione verso il supercosciente e l'espansione verso il Sé Transpersonale. Il supercosciente non è il Sé, come vedremo parlando della struttura della psiche dell'uomo, e dunque i contenuti che provengono da esso rappresentano i 'sintomi' dell'avvicinamento al risveglio del Sé. A questo proposito Assagioli afferma:

*"...Vi è una differenza fondamentale tra il Sé e il supercosciente. Nel supercosciente vi sono contenuti di vario genere attivi, dinamici, mutevoli, che partecipano alle correnti della vita psichica nel suo insieme. Invece il Sé è immobile, stabile, immutabile, quindi diverso da esso"* (pag. 26 - Lo Sviluppo Transpersonale - Astrolabio).

In altre parole, il supercosciente è ancora parte della psiche individuale e personale, mentre il Sé vive in una dimensione che va oltre la personalità, esso è allo stesso tempo individuale ed universale. La coscienza del Sé è uno stato privo di contenuti, è l'Essere allo stato puro, cioè non 'contaminato' dai mutevoli contenuti della coscienza ordinaria. Vi troviamo calma, armonia, pace, unità, autorealizzazione assoluti. L'espansione della coscienza verso l'alto è molto importante perché, a ben guardare, permette le altre due. Occorre molta luce per illuminare gli abissi tenebrosi dell'inconscio inferiore e coscienza dell'unità per andare verso gli altri esseri con comprensione amorevole e compassione. L'alto è la vera dimensione dell'uomo che manifestandosi nella materia si è 'velata' fino a rendersi quasi irriconoscibile ma che, se lo permettiamo, lentamente fa filtrare la sua luce e illumina ogni angolo del nostro essere. Essa si rivela in momenti particolari, con intuizioni e ispirazioni elevate, che illuminano un problema, danno nuova comprensione, mostrano realtà impensate. In quei momenti ci rendiamo conto di essere molto di più di quello che pensiamo. Un altro aspetto della massima importanza da considerare è che il Sé non è sopra di noi, ma al centro, è noi stessi. Lo sforzo che facciamo per svilupparci e maturare è il segno della pressione esercitata dal Sé che preme dall'interno per uscire alla luce e

manifestarsi. Noi, dal basso, dobbiamo togliere gli ostacoli, cioè i viluppi che tengono avvinta la coscienza e impediscono al Sé di esprimersi. Gli atteggiamenti adatti all'espansione della coscienza verso l'alto sono: aprirsi, togliere gli ostacoli lavorando su se stessi, abbandonarsi, avere fiducia nel Sé, comprendere la natura delle energie affluite, assimilarle, interpretarle, collaborare con esse, utilizzarle per la propria trasformazione. Quando l'uomo è capace di mettersi al centro del suo essere e di sperimentare l'Io come il centro della sua autocoscienza, può iniziare la vera e propria espansione, perché è disidentificato dai veicoli personali ed ha raggiunto lo stato dello Spettatore.

## **Conclusione**

Abbiamo voluto tratteggiare, in questa prima lezione, le basi del percorso che la Psicosintesi propone, partendo proprio dal centro dell'essere umano che ne è l'oggetto, vale a dire la Coscienza.

L'obiettivo di tutti i nostri sforzi, riconosciuti o meno che siano, è lo sviluppo, la maturazione e l'ampliamento della coscienza e in quest'ottica i metodi e le tecniche proposte dalla Psicosintesi sono uno strumento straordinario di autoconoscenza e autoformazione. Metodi e tecniche supportate da un impianto teorico ricco e variegato che unisce in sé il meglio delle elaborazioni che la moderna psicologia ha prodotto, integrato dalla ricca conoscenza che Assagioli aveva delle dottrine e delle pratiche orientali che abbiamo riassunto nel termine Scienza dello Spirito.

## QUESTIONARIO di inizio attività.

Questo questionario è un primo passo per iniziare un lavoro su te stesso, per aiutare il tutor a conoscerti, per gettare un ponte fra te e colui che segue il tuo percorso. Puoi scrivere in modo sintetico ciò che vuoi e nel modo che ritieni più opportuno.

Cosa conosci della Psicologia in generale?

Hai già letto qualche libro scritto da qualche psicologo famoso? Se sì, quale?

Qual è la motivazione che ti ha spinto ad avvicinarti alla Psicosintesi?

Quali aspettative hai su questo corso? Definisci i tuoi obiettivi a breve, a medio e a lungo termine.

Autobiografia: prova a raccontare in poche righe la tua storia, quali sono le tue caratteristiche e come sei arrivato ad essere quello che sei oggi.

### Bibliografia minima consigliata \*

- Assagioli R.: Psicosintesi, Armonia della vita - Edizioni Mediterranee
- Assagioli R.: L'Atto di Volontà - Astrolabio
- Assagioli R.: Principi e metodi della Psicosintesi Terapeutica - Astrolabio
- Assagioli R.: Lo sviluppo transpersonale - Astrolabio
- La Sala Batà A. M.: Lo spazio interiore dell'uomo - G. Pagnini Editore
- Varetto F. e G.: Il Cantico di Gaia - Edizioni Synthesis

### \* Nota.

Altri libri saranno consigliati al termine delle lezioni che seguono, in sintonia con gli argomenti trattati.



## **Corsi on Line di Erba Sacra**

# **La scrittura creativa**

*Scopri la miniera che è in te*

**Docente: Maria Stella Grillo**





# Programma completo del corso

## Introduzione

### Capitolo introduttivo: La miniera è dentro di te

- La chiave per entrare nella miniera
- La Scrittura creativa è una forma d'arte
- Libertà nella scrittura
- Immaginazione
- Le correzioni
- I temi
- Ma io voglio diventare una scrittrice!
- Il luogo di lavoro
- Come lavorare
- Le idee travolgenti

Step 1: **La tua storia** - 1° Esercizio

Step 2: **Una persona indimenticabile** - 2° Esercizio

Step 3: **L'immaginazione** - 3° Esercizio

Step 4: **Un regalo prezioso** - 4° Esercizio

Step 5: **Le emozioni** - 5° Esercizio

Step 6: **Io ho paura** - 6° Esercizio

Step 7: **Cambiamo il finale di una favola** - 7° Esercizio

Step 8: **Ho bisogno di parlare con te** - 8° Esercizio

Step 9: **Poesie a passo a passo di musica** - 9° Esercizio

Step 10: **Scrivi una piccola sceneggiatura** - 10° Esercizio

Step 11: **Il futuro che vorrei** - 11° Esercizio

Step 12: **Un luogo da scoprire** - 12° Esercizio

Step 13: **Una bambina/o da amare** - 13° Esercizio

Step 14: **Se gli animali potessero parlare** - 14° Esercizio

Step 15: **Se i fiori potessero parlare** - 15° e 16° Esercizio

Step 16: **La colazione del mattino** - 17° Esercizio

Step 17: **Non parlare con uno sconosciuto** - 18° Esercizio

Step 18: **L'incontro con il Tutor del Corso di Scrittura Creativa** - 19° Esercizio

## **Introduzione**

Questo Corso, come gli altri da me realizzati “Teatro Interiore” e “Il Potere delle Fiabe”, è stato pensato per uomini e donne, per singoli e gruppi e per tutti coloro che desiderano trasformare la loro vita usando pienamente le proprie potenzialità e talenti. E’ il frutto di esperienze come Master Practitioner in Programmazione NeuroLinguistica, Counselor in Ipnosi Costruttivista, scrittrice e insegnante di teatro. E’ rivolto a liberi professionisti, Counselor, Coach, Terapisti, Insegnanti, uomini d’affari, manager, addetti alle vendite, sportivi, ma soprattutto a te che desideri migliorare la tua vita professionale e relazionale, ed è per questo motivo che è stato scritto in un linguaggio semplice che possa essere compreso anche dai “non addetti ai lavori”. In alcuni punti, la scelta di rivolgermi a un uomo o a una donna è dovuta unicamente alle limitazioni della grammatica italiana che, al contrario di quella di altre lingue, come ad esempio l’inglese, fa una netta distinzione tra genere maschile e femminile. Il libro è strutturato per l’uso personale e nello stesso tempo contiene indicazioni per la guida di un gruppo.

## **La miniera è dentro di te**

Immagina di aver ricevuto, in dono di nascita, un appartamento che tu hai arredato secondi i tuoi gusti e di cui ti prendi cura ogni giorno. Ma non so se sai che di pertinenza all'appartamento possiedi anche una grande cantina e questa cantina è una miniera di ricchezze e di risorse che potrebbero cambiare la qualità della tua vita.

Lo scopo di questo Corso è proprio quello di fartela scoprire insieme ai tesori che contiene.

### **La chiave per entrare nella miniera**

Per entrare nelle profondità della tua preziosa miniera, puoi usare diverse chiavi: la Musica, la Danza, la Poesia, il Teatro Interiore, Il Potere delle Fiabe, la Scrittura creativa. Come negli altri Corsi: “Teatro Interiore”, “Il Potere delle Fiabe”, anche in questo di Scrittura creativa ti guiderò usando tutti i canali e le chiavi che possono permetterti di entrare nel tuo mondo fantastico e portarlo alla luce.

### **La Scrittura creativa è una forma d'arte**

La Scrittura creativa è una delle forme di arte che porta alla luce i nostri talenti e la ricchezza che abbiamo nel profondo di noi stessi e che spesso ignoriamo, tutti presi come siamo a lavorare con la nostra mente

razionale rigida e poco incline ad allargare gli orizzonti per esplorare nuove strade da percorrere e realizzare i nostri obiettivi e i nostri sogni.

### **Libertà nella scrittura**

La Scrittura creativa è una scrittura libera da ogni schema. Non è previsto l'insegnante con la matita rossa, pronto a sottolineare eventuali errori di grammatica. Quello che conta, in questo tipo di scrittura, è il contenuto, quello che viene alla luce e che vuoi trasmettere anche soltanto a te stessa per renderti conto di quanto sei speciale.

### **Immaginazione**

Affinché tu possa sperimentare questa libertà di espressione, sarai guidata a immaginare di trovarti in situazioni e luoghi diversi, da sola o con altre persone, per osservare, ascoltare, e toccare, con tutti i sensi della fantasia, per poi raccontare, di getto, senza pensare o cercare di correggere, quello che hai visto, hai sentito, hai toccato, seguendo la storia che la tua immaginazione ha già sperimentato. Sarà come il racconto di un viaggio meraviglioso che hai voglia di condividere con gli altri o fermare su un foglio o su un file.

## **Le correzioni**

Le correzioni non sono previste; hai bisogno soltanto di accedere alla tua miniera, far emergere e poi lasciar fluire quella parte di te che non è possibile imbrigliare. L'unica cosa che l'essere umano sa fare bene, purtroppo, è quella di erigere dighe, in nome del giudice razionale che l'educazione ha stabilito in lui. Non ti sto dicendo che questo giudice debba essere licenziato, ma a volte è necessario metterlo a tacere, soprattutto quando apri la porta della tua miniera profonda, dando la possibilità a quel fiume di risorse di uscire liberamente e fertilizzare la tua vita.

## **I temi**

I temi che ti propongo, in ogni capitolo, sono spunti di riflessione per iniziare a lavorare con la tua parte creativa. Attraverso queste tracce potrai entrare nel tuo mondo fantastico pieno di risorse e di possibilità e scoprire come può essere liberatoria e gratificante la Scrittura creativa.

## **Ma io voglio diventare una scrittrice!**

E' capitato durante i miei corsi di sentirmi rivolgere questa domanda: come faccio a scrivere un romanzo se non correggo forma e grammatica? Rispondo a questa domanda con la mia esperienza di scrittrice. Se vuoi diventare una scrittrice, pubblicare un libro, hai bisogno prima di tutto di trasmettere emozioni, di far vivere le esperienze che descrivi ai lettori,

con tutti i loro sensi. Immagina un lettore che mentre legge, riesce a vedere i colori di un tramonto, sentire il suono della risacca e il verso dei gabbiani, o provare la sensazione tiepida della sabbia che scivola nelle sue mani. Solo così i tuoi libri saranno letti con interesse, lasciando una traccia nel cuore dei lettori.

Ora ti spiego come procedere:

Prima di tutto, seguendo le tracce in ogni capitolo, scriverai di getto, senza rileggere e correggere. Solo in un secondo momento potrai rivedere quello che hai scritto, questa volta con gli occhiali della mente, e fare le dovute correzioni, oppure avvalerti di una persona in grado di farle per te. A questo punto sarai pronta per proporre il tuo libro a un editore.

### **Il luogo di lavoro**

Trova un luogo speciale e “molto privato” per seguire le lezioni e scrivere i tuoi racconti, un posto e uno spazio di tempo dove nessuno possa disturbarti. Puoi chiedere espressamente ai tuoi familiari, che condividono l'appartamento in cui abiti, di rispettare il tuo spazio di tempo dedicato alla Scrittura. Sarà bene usare una scrivania o un tavolo sgombro di ogni oggetto che possa distrarti, mettere in silenzio il telefono e avere a disposizione un computer o un quaderno e una penna.

## **Come lavorare**

Il mio consiglio è di lavorare ad un capitolo a settimana, prendendoti tutto il tempo necessario per scrivere, rileggere il racconto e rivivere con l'immaginazione quello che hai scritto.

Alla fine della settimana, prima di immergerti nella seconda lezione potrai inviarmi il tuo scritto. Come già ti ho spiegato, non ci sarà da parte mia alcuna correzione di forma o di grammatica. Se necessario potrò darti qualche spunto che possa ampliare i tuoi orizzonti.

## **Le idee travolgenti**

Personalmente devo tenere ben chiusa la porta della mia miniera, oppure devo avere sempre a disposizione un telefono con la funzione del registro vocale o un quaderno per gli appunti, perché capita di essere travolto da un'idea, un racconto, un personaggio, un'immagine che, se non viene fissata sulla carta, su un file o su un vocale, può dissolversi nel vento.

## **STEP 1:           La tua storia**

Parlare di sé non è facile come potrebbe sembrare. Siamo sicuramente più bravi a parlare o sparlare degli altri, a vedere i loro difetti e arrabbiarci per questo, invece di cercare sempre qualcosa di buono e prezioso nell'altro e in noi.

Possiamo iniziare il lavoro dall'aspetto fisico, prestando molta attenzione ai dettagli per poi passare all'ascolto della nostra voce: del tono, del ritmo, e dei nostri silenzi, come pause in un rigo musicale.

Alla fine però dobbiamo entrare dentro di noi e prendere contatto con le nostre emozioni, con i nostri pensieri, sempre presenti e assillanti, con la nostra vocina giudicante, che sembra non voler ascoltare le nostre ragioni.

E se andiamo un po' più giù, lì dove è nascosto il tesoro più prezioso, troveremo i nostri talenti, le nostre qualità, le nostre risorse.

### **1° Esercizio**

In questa prima lezione ti invito a parlare un po' di te, quello che ti viene in mente del tuo passato, del momento presente, dei tuoi desideri, dei tuoi sogni. Immagina di scrivere il testo per l'aletta di un libro o la quarta di copertina, cioè in quegli spazi di un libro dove viene stampata la biografia essenziale dell'autore e un riassunto o introduzione al testo.



Poi mettiti davanti allo specchio, sorridi a te stessa e descrivi quello che vedi, le parti di te che ami e quelle che vorresti migliorare.

Infine parlami del tuo carattere, delle tue qualità, dei tuoi talenti e delle cose e persone che ami.

Questo corso non prevede un nostro incontro e, per questo motivo, ti chiedo di descrivere te stessa in modo tale che io possa vederti attraverso i tuoi scritti che potrai inviarmi settimanalmente o alla fine del Corso in un unico file PDF.



## Corsi on Line di Erba Sacra

Con meditazioni  
MP3 incluse

# SCRITTURA DELL'ANIMA

Docente: Susanna Garavaglia

## LEZIONE 1: La Scrittura dell'Anima, La Voce del Sé

### Programma completo del corso

LEZIONE 1:	LA SCRITTURA DELL'ANIMA, LA VOCE DEL SE'
LEZIONE 2:	BREVE STORIA DELLA SCRITTURA DELL'ANIMA
LEZIONE 3:	PER UN SUCCESSO CON LA S MAIUSCOLA
LEZIONE 4:	IO SONO NOI, IL VERO SUCCESSO
LEZIONE 5:	INTEGRARE PER CRESCERE, IL SUCCESSO DELL'UOMO E DELLA DONNA NUOVI
LEZIONE 6:	PER UN SUCCESSO SENZA CORAZZE
LEZIONE 7:	NE' SUCCESSO NE' FALLIMENTO, MA SOLTANTO ENERGIA IN MOVIMENTO
LEZIONE 8:	PIANO DI VOLO E' SUCCESSO
LEZIONE 9:	IL SUCCESSO DEL CORPO DI LUCE



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione specialistica di  
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

*“I fogli bianchi sono la dismisura dell'anima /e io su questo sapore agrodolce/vorrò un giorno morire,/perché il foglio bianco è violento./Violento come una bandiera,/una voragine di fuoco,/e così io mi compongo/lettera su lettera all'infinito/affinché uno mi legga/ma nessuno impari nulla/perché la vita è sorso, /e sorso/di vita i fogli bianchi/dismisura dell'anima” (Alda Merini, Fogli bianchi)*



## Verso una Riunificazione

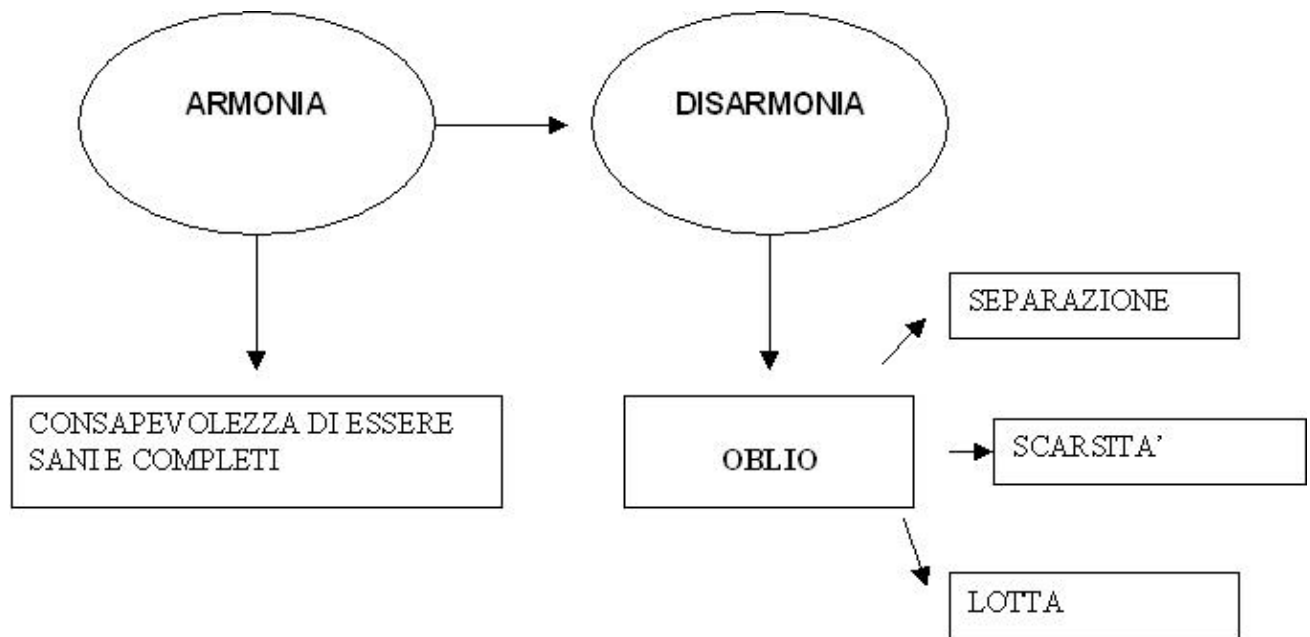
La vita, grande viaggio di Separazione e di Riunificazione, è un continuo passaggio da momenti di Armonia che ci donano la consapevolezza di essere sani e completi, a momenti di disarmonia, quando la Paura prende il posto dell'Amore e tutto perde la sua luce. Perché noi, per primi, entriamo nell'oblio e ci scordiamo di essere scintille divine qui, in questa dimensione, per ri-cor-darci chi siamo. Per ritornare nel cuore e lì fare finalmente quel salto vibrazionale ed osservare e vivere la nostra realtà da un punto di vista più alto.

Ogni stato disarmonico è di per sé un dono se lo affrontiamo con consapevolezza, con la capacità di essere totalmente nella nostra vita e diventare responsabili, accettando di sposare la res, sposare la cosa, entrare totalmente nel nostro potere. Se non ci rapportiamo al disagio con un atteggiamento pessimistico, ma lo sappiamo ascoltare trasformandolo in amico che orienta e non più in nemico da distruggere, diventiamo responsabili, pronti a riportare in equilibrio il nostro sistema che è così intelligente da saperci segnalare che qualcosa non va. Il dono che ciascuno di noi possiede per riappropriarsi della propria armonia, della propria natura divina, è la creatività, cioè la

creazione di una nuova percezione della propria realtà. La sfida è passare dalla testa al Cuore, dal Potere amico della Paura, all'Amore, vero padre della Conoscenza.

Ecco perché ho dato vita alla Scrittura dell'Anima. Questa modalità di lavoro su di sé in stato di rilassamento profondo che utilizza la scrittura non come fine ma come mezzo per andare a catturare, attraverso il pensiero creativo, la voce del nostro Sé. La nostra salvezza sta nell'energia femminile, presente in ciascuno di noi, indipendentemente dal sesso biologico di appartenenza: tutto quello che ci rimanda al contatto con l'interiorità è un'espressione energetica di tipo femminile e così introspezione, affettività, compassione, intuizione, empatia, ascolto, inclusione, ci consentono di affrontare ogni esperienza aprendo il quarto e il quinto chakra, uscendo dalla logica del potere ed entrando in quella dell'amore.

E il disagio ci appare come un saggio aspetto della nostra volontà di ritornare all'armonia, di riconoscerci scintille divine. Con la libertà di ricevere, accogliere e fare esperienza di ogni pensiero che desideriamo perché, lo sappiamo, la vita diventa brutta o bella a seconda di come noi desideriamo vederla. E se fosse questo il vero Libero Arbitrio? La libertà di creare nuove ipotesi su di noi, abbandonando le convinzioni di Separazione, Scarsità e Lotta, abbracciando la certezza di essere collegati con il nostro Sé Superiore, con l'energia dell'Universo, di avere quell'Abbondanza che desideriamo senza la paura di non meritarsela, di trasformare quello che ci sembra opposto in un taoistico elemento di complementarietà e, pertanto, di crescita.



Ma cosa sono Separazione, Scarsità e Lotta? Ecco quanto scrivo a proposito nel libro “La Scrittura dell’Anima”, edito da Tecniche NUove.

*La Separazione è l’incantesimo che ti fa dimenticare la tua vera natura, l’inganno che ti catapulta in una vita fasulla, lontana da te, è la perdita del collegamento con il tuo Sé, l’atomo divino presente in te, è la dimenticanza della sua esistenza; è la sconnessione dall’Energia Universale che ti unisce e collega ad ogni aspetto del creato. La Separazione è l’illusione della dimensione creata dalla Personalità che non sa nemmeno più ascoltare la voce della tua parte interiore profonda, quella connessa con il piano di questa tua esistenza, quella che sa perché sei qui in questa dimensione e conosce bene il tuo progetto e il tuo compito.*

*La Scarsità è la falsa convinzione che tu debba lottare per ricevere amore, accettazione e abbondanza. Ma l’amore è già in te e te ne dimentichi ogni volta che t’identifichi con la paura: amore e paura non possono convivere nello stesso istante. La paura ti catapulta nel mondo dell’ego e lì ti abbandona all’interpretazione e alla proiezione: la realtà che vedi intorno a te ti appare non come veramente è ma come tu credi che sia. E se senti di vivere in un mondo di lupi, ecco che ovunque vedi bestie feroci pronte a sbranarti, se credi di essere una vittima continuerai ad incontrare carnefici, se sei convinto*

*d'essere malato quella sarà la tua condizione abituale. Tu sei libero di scegliere se identificarti con l'amore o con la paura e, a seconda della tua scelta, riceverai abbondanza o scarsità*

*La Lotta è figlia del mondo della percezione che confonde quanto è complementare con ciò che è opposto. Nascendo sei entrato nel mondo del duale con il tuo primo respiro fatto di due tempi, l'inspirazione e l'espiazione; ma tutta la vita ti si è subito mostrata nel suo dualismo: la sistole e la diastole del cuore, la circolazione venosa del sangue e quella arteriosa, l'emisfero destro e quello sinistro del cervello, la luce e il buio, il giorno e la notte, il caldo e il freddo, il sonno e la veglia, la fame e la sazietà .. Tutti elementi non in lotta ma complementari, perché in ognuno è contenuto il seme dell'altro: che cosa succederebbe, infatti, se il tuo inspiro e il tuo espiro si mettessero a lottare per rivendicare l'uno la supremazia sull'altro? Tu non hai bisogno di lottare per creare la tua realtà, sei come il mago della pioggia che arriva dove c'è siccità e porta il suo dono senza fare nulla d'altro che "esserci". Tutto può manifestarsi a te senza sforzo se permetti allo Spirito, al tuo Sé, di farti da guida.*

La Scrittura dell'Anima è uno dei possibili mezzi per la nostra Riunificazione e crea un ponte tra la Conoscenza Oggettiva da un lato e Immaginazione, Ispirazione ed Intuizione dall'altro. Scrivendo in stato meditativo ed abbassando pertanto le frequenze cerebrali si lavora a contatto con i Simboli e con gli Archetipi, modelli originali contenuti nell'inconscio collettivo, che ci influenzano senza che ne siamo coscienti. Quando con la Scrittura dell'Anima usiamo le immagini mentali correlate agli archetipi e lasciamo che le parole scorrano fluide andando a contattare la voce del Sé, quelle immagini ripescano i frammenti di coscienza che abbiamo abbandonato, i vissuti che hanno creato schemi di pensiero che continuiamo a reiterare, e li rendono inoffensivi sostituendoli con nuove ipotesi su di noi. Questo è il dono insostituibile della nostra creatività, la sola capace di riportarci all'armonia, riaccompagnandoci nel qui ed ora e ricordandoci chi siamo.



## La voce del Sé

La Scrittura dell'Anima è una tecnica di scrittura meditativa che ha l'obiettivo di *catturare la voce del nostro Sé* per aiutarci a mantenere il contatto con quel punto di luce che è in noi e nel quale possiamo riconoscere tutta la ricchezza e la bellezza della nostra interiorità, sviluppando quella lucida presenza interiore che trasforma la nostra esistenza da routine a consapevolezza.

Dentro ciascuno di noi convivono una voce interiore che sa sempre che cosa sia meglio per noi, quale sia la direzione che dobbiamo prendere per rimanere fedeli alla nostra gioia di creature ed una sorta di censura che ci porta a lottare contro quello che è dentro di noi non permettendo alla forza creativa di manifestarsi. *Scrivere in rilassamento profondo* è mettersi in contatto con un'area inesplorata di energia, con i nostri desideri, i sogni, le intuizioni, con i nostri pensieri nella loro espressione genuina, non ancora controllati

dall'attività razionale. E' permettere loro di rivelarsi nella più totale verità, senza modificazioni, adattamenti, censure. E' dare fiducia alla nostra interiorità, alla voce della nostra anima per esplorare anche i nostri lati più oscuri, le nostre Ombre: solo prendendone consapevolezza le possiamo trasformare creativamente. La Creatività è la dote umana che più ci rende affini al divino: attraverso il suo linguaggio possiamo ricomporre i pezzetti del nostro puzzle e crescere trasformandoci continuamente.. La Scrittura dell'Anima è pertanto uno strumento per affrontare tematiche di lavoro su di sé partendo da uno di questi piani: c'è chi se ne accosta per **stare meglio fisicamente** e attraverso la Scrittura prende contatto con il significato profondo che quel **disagio fisico** vuole trasmettere alla sua parte inconscia. Si tratta allora di andarlo a decodificare per comprenderne il messaggio. Questo partendo dal concetto olistico che la malattia non sia un incidente di cui sopprimere a forza i sintomi ma un campanello di allarme da ascoltare e comprendere) C'è chi invece parte da una **problematica emotiva**( una separazione, un momento di difficoltà, il desiderio di cambiare lavoro, di cercare qualcosa di nuovo in cui investire le proprie energie, un dispiacere, una scelta difficile e via dicendo), chi la utilizza come porta d'accesso o ulteriore tappa nel proprio cammino **energetico o spirituale**, sviluppando la propria creatività e mettendosi in ascolto della propria voce interiore che sa qual è il suo compito in questa esistenza ma fatica a connettersi con una Personalità spesso distratta o all'inseguimento di falsi bisogni

La Scrittura dell'Anima è una pratica di Autoguarigione e Riarmonizzazione Psicofisica, Trasformativa, Spirituale





## Il caso del Folletto

Ecco ora tre casi per aiutarti a capire quale effetto può indurre la Scrittura dell'Anima. Il primo è quello che ho chiamato il Caso del Folletto: un mio cliente, un manager con grandi responsabilità nell'ambito lavorativo, quando si accinge a cambiare posto di lavoro incomincia a denunciare crisi di asma. Proviamo ad utilizzare, oltre alla consulenza naturopatica e di counseling, anche la Scrittura: in meditazione profonda gli arriva dai suoi livelli interiori profondi, tra le altre, una frase su cui ci soffermiamo: *"Nella mia gola folletti di Natale trasportano le stelle"*. Ma cosa sono queste stelle trasportate dai folletti? Continuiamo a lavorare scrivendo e nasce dalla sua penna un *"..quando il profumo di Stella mi penetrava violento"*. Scopro che Stella era la zia trentenne di cui lui, tredicenne, si era innamorato. Ad una cena di Natale le aveva dichiarato il suo amore e lei prima lo aveva definito *"folle"* e poi lo aveva assalito verbalmente deridendolo. In quel momento lui aveva sentito il profumo di Stella, cioè le sue parole dure, strozzargli la gola e si era sentito piccolo e impotente. Da lì erano nate le prime crisi di asma che si erano riproposte dopo molti anni in occasione del cambiamento di lavoro, quando si era trovato affiancato da una collega femmina dal carattere prevaricante. Gli propongo di estrarre i folletti dalla sua gola: ricominciamo a scrivere e arriva un *"I folletti mi raccontano che sono troppo piccolo e non sono capace"* che mi induce a farlo entrare in contatto con il suo Bambino Interiore. Dopo qualche seduta scrive un addio al Folletto, ringraziandolo di averlo accompagnato fin lì ma *" il tuo profumo si disperde nella valle lontana mentre ti vedo indietreggiare con aria stanca. Il tuo compito è terminato, ti ringrazio e ti libero"*. Gli attacchi di asma spariscono, e gli rinasce la sicurezza in se stesso.

## Il caso del taxi.

Arriva da me una donna di 49 anni in preda a crisi di panico che non riesce più a guidare la macchina. E' in menopausa. Mi racconta che suo padre faceva il taxista e che lei dai suoi 18 anni guida *"bene come un uomo"*. Ma aggiunge che ora, invece quando sale in

macchina per mettersi alla guida è presa dal panico, le gambe le tremano, ha attacchi improvvisi di tachicardia. Trattandosi di menopausa lavoriamo sul Maschile e sul Femminile. Ne esce una Femmina Interiore fragile che però vorrebbe sopravvivere: *“Il mio respiro trema e mi ritrovo ai margini di una strada sporca. Attendo di raccogliere la pozza del mio sangue per bagnarmi di rosso e rinascere”* Appare come un'ombra che si dissolve per rinascere subito. Si chiama Fenice. Il Maschile è un cacciatore con un fucile in mano e le gambe da ballerina. Il Femminile dice al Maschile: *“Tu mi vorresti uccidere ma io avvolgerò le tue gambe tra il fumo della mia fragilità e ti impedirò di danzare la mia morte”* Un femminile combattuto tra la paura di morire (menopausa) e la volontà di resistere. Per resistere blocca le gambe del Maschile impedendogli di danzare, di “stare” nella vita. Il Maschile è un aspetto di suo Padre, conducente di taxi: la reazione era il suo no alla guida. Ma uccidendo il suo Maschile stava castrando se stessa (panico) immobilizzandosi, tagliandosi le gambe. Con la Scrittura abbiamo lavorato sulla armonizzazione tra Maschile e Femminile, fino a che è riuscita a ricominciare a guidare.

## Il caso della fretta

Questo è il caso di una donna 35 anni, devota di un Maestro nel suo cammino spirituale. E' arrivata da me perché si era sentita bloccata da una pratica metodica che l'avrebbe aiutata a “bruciare il karma” Doveva fare degli esercizi quotidiani oltre alla meditazione ma non riusciva ad applicarsi con metodo. Ci siamo chieste da dove venisse questa sua insofferenza alla disciplina. Era una donna ansiosa che voleva tutto subito *“I corpi cucivano mentre assaporavo la mia vendetta e del dolore delle vittime ridevo urlando il mio diritto all'oblio”* Già altrove, nella scrittura, le erano uscite immagini di violenza agita e subita ma sempre in contesti “militari”. Abbiamo ipotizzato che potesse trattarsi di immagini regressive appartenenti a vite precedenti. *“Nel giro delle corrotte esistenze la ruota si placa a tratti, a tratti contorta mi espone alle pene della mia responsabilità”* Il rifiuto della disciplina per bruciare in fretta il karma era servito a farle capire che non poteva affrettare quel passo prima di capire qualcosa. Seguì per un po' un'altra strada imparando ad avere un diverso rapporto col tempo, si calmò, entrò nel suo tempo interiore e dopo due anni prese quella pratica ritornando a seguire il suo Maestro.

La Scrittura dell'Anima, allora, per leggere e scrivere la tua storia presente, passata e futura attingendo a quello spazio senza tempo nel quale ciascuno di noi conosce la Meta e il Percorso. Per attingere alla voce del Sé che non ha dimenticato il tuo compito e può darti le indicazioni utili per affrontare ogni tuo passaggio con consapevolezza. Per non cadere in quelle trappole della Personalità che si chiamano oblio, paura, abbassamento del livello di pensiero, disagio di vivere, malattia. Per imparare a cogliere in ogni evento stimoli ed opportunità di crescita e per assumerti la responsabilità della tua vita in un atteggiamento di centratura e silenzio interiore.

## **Al di là dello Spazio e del Tempo**

***Osi tu ora, anima, camminare con me verso ignota regione, dove non vi è suolo per il piede né sentiero da seguire?*** (Walt Whitman, Osi tu ora, anima)

Con la Scrittura dell'Anima puoi entrare nel momento presente, aprirti all'ascolto e all'accettazione incondizionata di immagini portatrici di simboli dallo straordinario potere di guarigione. Simboli che giungono dal passato, dal presente e dal futuro perché entri in una dimensione al di là dello Spazio e del Tempo.

Slegato dal nesso causale del prima e del poi, puoi accorgerti di come tutti gli eventi siano correlati e di come ogni esperienza sia di per se stessa una rivelazione, pronta a parlarti e a dirigerti verso la tua meta.

E se rimani immerso nel tempo liquido, dove nulla può più essere staccato dall'insieme e racchiuso in una nicchia a se stante, puoi ascoltare la tua rivelazione e farti prendere per mano da ogni coincidenza significativa

E sulla carta, nero su bianco, scrivi la tua storia per ritrovare le risposte di cui hai bisogno tra le parole che sgorgano fluide

*“Pensare che non lo avrei mai detto: scrivere, io! L’ho sempre detestato, mi sembrava una inutile perdita di tempo!”* Quante volte mi sono sentita dire così da chi, esterrefatto, rilegge le sue parole che non avrebbe mai sospettato di contenere in sé.” *E invece scrivendo ho ricominciato ad ascoltare la mia voce interiore e a darle fiducia. Ho ricominciato a guarire la mia vita”*

Guarisci quando riesci ad ascoltare la voce del tuo Sé e a rimetterti in pista secondo i suoi dettami, a riportare la tua vita sulla giusta carreggiata, quando ricominci a vivere l’esistenza che ti appartiene e per la quale sei venuti al mondo, senza limitarti a rosicchiare una sopravvivenza che ti è estranea

Guarire la propria vita è riappropriarsi di sé e non è semplicemente distruggere il nemico perchè la vita non è una lotta in cui il bene e il male si contendono la vittoria

Le nostre Ombre, i punti di fragilità, i disagi, la malattia, sono campanelli che ci segnalano le deviazioni dal nostro cammino. Scrivere è rimanere in ascolto di questi campanelli e ricominciare a suonare la nostra melodia..

## Alcune testimonianze

**Anna** partecipa ad un laboratorio di Scrittura dell'Anima e sembra tesa durante l'esercizio di propriocezione che precede un giro di scrittura, Generalmente una meditazione, un rilassamento, un sogno guidato, un esercizio di Comunicazione Non Verbale preparano la mente, il cuore e i sensi ad allinearsi e a lavorare in armonia con il gruppo. Adulti di ogni età e di diversa cultura sono seduti a terra in una posizione comoda, con la colonna vertebrale eretta: suggerisco di non imporsi una postura forzata ma di cercare in modo naturale la posizione che li aiuti a percepire una sensazione di armonia e di stabilità. Chiudono gli occhi e li guido ad inspirare ed espirare profondamente, fino in fondo. E' l'atto della espirazione quello che conta, è importante che sia lungo e profondo per liberare corpo e mente da tossine, tensioni ed impurità. Ancora una seconda e una

terza volta focalizzano l'attenzione sulla colonna d'aria che dolcemente e profondamente attraversa il loro corpo come un massaggio rigenerante e poi incomincia la propriocezione, la concentrazione attenta sul corpo. Guidati dalle mie parole imparano ad osservarsi dall'esterno, a guardare ed avvertire ogni sensazione, il formicolio dei piedi ed il dolore al ginocchio, il sangue che circola sino alla punta delle dita e lo stomaco che borbotta. Come se tutto fosse altro da sé, fino alla disidentificazione, utile per divenire spettatori e per farsi fedele veicolo dei propri pensieri.

Quando l'esercizio ha termine, al partire della musica Anna afferra la sua penna e incomincia a scrivere freneticamente, quasi volesse fermare l'attimo, afferrare i pensieri prima che riescano a sfuggirle o ad arrivare a lei trasformati. Da tempo ha problemi di non accettazione di sé e del proprio corpo. Scrive per una decina di minuti e non si cura degli altri, ognuno immerso in se stesso a scivolare parole sulle pagine di quaderno e attraverso la propria anima.. Poi, quando la musica ha termine, segno che il tempo per scrivere è momentaneamente sospeso, vuole leggere per prima il suo pezzo. In un gruppo di Scrittura, leggere quello che si è scritto non è un obbligo, si può tranquillamente tacere, anche per dieci volte di fila, anche sempre. Ma è raro che questo avvenga perchè prima o poi tutti sentono il bisogno di leggere. Per comunicarsi l'uno all'altro. Per abbattere anche i miti su di sé che durante un'intera vita ognuno si è cucito addosso: è bello quando permettiamo a qualcuno di vederci e di accettarci esattamente come siamo.

E Anna legge di avere la sensazione di essere sempre stata dentro di sé.

*Ci sono ma mi ero persa. E navigavo dentro ad un fantoccio che mi nascondeva ai miei stessi occhi. Vedevo la luce e volevo emetterla, e basta. La luce era la vita. Mi riconoscevo nei miei occhi e i miei occhi erano diventati il mio segno di riconoscimento. E basta. Quel corpo non ero io. Un modo per nascondermi, per mimetizzare i miei desideri? O forse solo un corpo di transizione in questa mia fase di ricerca?*

La musica, in questo modo di lavorare su di sé, è uno stimolo importante alla sensibilità creativa, con i suoi effetti evocativi e catartici. Stimola la produzione di immagini mentali e l'apertura di canali di Comunicazione Non Verbale, sviluppa nuovi modelli di rapporto con se stessi e con gli altri. Quando scrivono accompagnati dalla musica, da un certo tipo di musica, tutti si sentono ancora più guidati dentro se stessi, pronti ad ascoltare la voce dell'anima, ad afferrare i primi pensieri, quelli più carichi di energia. Il suono esercita

un'azione diretta sulle emozioni e perfino sui ritmi organici e ogni nota ha una sua propria qualità con effetti di armonia o di dissonanza. Per questo è importante lavorare con la musica giusta, che aiuti ad armonizzare, non certo a creare spaccature o distanze dal proprio centro.

Con la Scrittura dell'Anima è bello e importante lavorare sia individualmente che in gruppo. Anche il gruppo è fondamentale perchè aiuta a far circolare energia producendo atmosfere mentali positive, tutte tese ad uno scambio continuo, per una crescita armonica di ognuno. Scrivere insieme al gruppo, leggere a voce alta quello che si è, diventa un'ulteriore presa di coscienza del nostro modo d'essere e di come il mondo ci recepisce. Nel gruppo possiamo finalmente dare e ricevere strokes, coccole, attenzioni, vitamine d'amore in modo assolutamente incondizionato, abbattendo maschere e ruoli che ci stanno stretti e che ci tengono lontani da noi stessi.

Ho chiesto di scrivere un pezzo sulla luce e **Tina** legge senza pause. Ha degli occhi bellissimi che mi hanno perforato l'anima durante un esercizio non verbale. Dolcemente, fino in fondo. Ho visto una scintilla di Dio in quegli occhi, credo. Legge ed entra a capofitto in quello che ha scritto.

*Sono davanti alla finestra chiusa e un po' di luce entra dalle fessure delle antine verdi. Alcuni raggi dividono il mondo a fette, le zone illuminate e poi quelle in ombra che da' la mano alla luce che a sua volta abbraccia l'ombra, e così via. Vorrei dire all'infinito, ma non è vero, quando i confini della finestra toccano quelli della parete la luce è talmente affievolita da confondersi con la zona d'ombra e poi, pian piano, vanificarsi. Questa musica ben si accorda con la luce che muore piano piano. Se appoggio lo sguardo là sulle fette di sole, vedo il mondo che canta piano piano per farsi sentire a poco a poco. Non è il sole che acceca di colpo chi apre la finestra e tutto ad un tratto si getta nel vuoto del contatto con il mondo. Il vuoto del contatto è peggiore della solitudine, più duro dell'eremitaggio. Il vuoto del contatto è l'arsura del sentimento, la piaga di una sensazione rimasta lì a morire. L'anima coperta di ferite, tocchiamo la vita con cautela, per non farci male, quando avvertiamo questo vuoto.*

Tina ha paura del vuoto e i suoi occhi riempiono gli spazi come una scintilla divina. C'è qualcosa, però, che non vuole vedere e se i suoi occhi non si posano su altri occhi di luce, tende a socchiuderli. Soffre di congiuntivite e ha frequenti emicranie. Quando scrive sta benissimo e i suoi occhi parlano. Gli occhi di Dio.

**Marco** sembra nervoso perché da tempo aveva voglia di confrontarsi con un vecchio amore, lo scrivere, abbandonato dagli anni della scuola. Dico di scrivere partendo da un semplice **Scrivo perchè**, un attacco, uno stimolo per incominciare a muovere la mano e a smuovere i pensieri. Pensieri da donare a se stessi e al gruppo, le parole dell'anima che parla attraverso immagini e intuizioni, il nostro Sé spirituale, quello che sceglie, giorno dopo giorno, il tema della nostra esistenza, i compiti da affrontare nella vita. Una voce che non sempre riusciamo ad ascoltare, perchè talvolta non siamo ben sintonizzati con la cabina di regia: le nostre emozioni, le aspirazioni, le sensazioni non ci sembrano in armonia tra loro, talvolta addirittura le percepiamo in opposizione. Una consapevolezza, questa, che ci fa star male perchè percepiamo la lotta di frammenti isolati, non la loro armonia, la loro complementarietà. Un equilibrio che si raggiunge non certo soffocando ciò che non riusciamo a far combaciare nel nostro grande puzzle, ma trasformando quello che percepiamo come zona d'ombra. In realtà i nostri punti deboli non sono draghi da abbattere ma meravigliose opportunità di crescita, se riconosciuti, accettati e ben elaborati nella direzione di una crescita armonica.

Marco parte con la musica e sembra completamente assorbito in un atto sacrale. Non si deconcentra, è pienamente dentro di sé e si sta osservando attraverso le sue parole. Al termine vuole aprire il giro di lettura. Nei suoi scritti dei giorni precedenti c'era un potenziale energetico che stentava ad uscire ma sentivo che era lì, pronto ad esplodere da un momento all'altro.

*Scrivo, scrivo e basta. Scrivo perchè è erotico il colore dei miei pensieri e mi ci tuffo dentro per godermeli fino in fondo. Pensieri accattivanti sono il gioco delle parole che si fecondano per diventare vita. Scrivo perchè ho voglia di farmi l'amore e questo mi basta per sapere che sono. Scrivo con me e con i miei pensieri le storie che si fanno carne. Il tempo non esiste. Scrivo perchè il tempo non esiste ed è un coito che brucia l'attimo e il*

*mio presente è già il domani ed è ancora ieri che non è nulla se non questo prendermi tutto subito, adesso. Scrivo perché tutto scorre, per non dimenticarmi di me, per godere fino in fondo le carezze della mia anima senza più quell'angoscia del piacere. E ricordo quando mia madre mi diceva che mi avrebbe tolto l'amore se non la smettevo di toccarmi là in basso. Io mi contraevo dentro e pensavo che non era giusto. Ero con me, e ci stavo bene con le mie correnti di piacere.*

Marco legge tutto questo d'un fiato, si ferma e dice con tranquillità che raccontare agli altri i brandelli della sua vita lo fa sentire dentro ad un grande corpo dal quale pensa di nascere ancora alla vita.

Ma da dove arrivano questi brandelli?

Tra le varie opposizioni da armonizzare in noi, come dicevamo prima, ci sono due pulsioni che convivono ai nostri livelli più profondi, quella creativa e quella censorea.

Nei gruppi le chiamiamo Il Creativo e Il Controllore, il primo lo immaginiamo pieno di entusiasmo, di energia, di desiderio di creare, di capire, di intuire, Il secondo, invece, è dedito alla censura di quanto Il Creativo è pronto a produrre. Con la Scrittura dell'Anima cerchiamo di catturare i Primi Pensieri portandoli alla luce così come sono, lavorando lungo un percorso che ci aiuta a trasformare il Controllore in Coscienza Critica.

Pensieri che si sono depositati sull'anima anche molto tempo fa. O da pochi minuti.

Carla mi dice che mentre scrive il suo respiro si è confuso con quello di sua madre e con quello della notte. L'ha catturato mentre scriveva, con il suo quaderno tra le ginocchia e la lingua a penzolini.

*I pensieri hanno le loro emozioni antiche e ci riportano nel grembo materno ad osservare le stelle che hanno più luce perchè non le puoi vedere. Forse soltanto le ascolti. Quando il movimento della madre ti culla, forse non vedi ma ascolti: sicuramente ti ascolti, tu che sei ancora vergine di esperienze se non quelle, forse, di qualche vita più in là. Una notte apparente, il buio dell'anima che ha chiuso gli occhi perchè, deve ancora imparare ad usarli.*



Durante una maratona a full immersion, **Piero** cattura una domanda che gli pare provenire dall'acqua, dallo sciabordare dell'acqua mentre un corpo lo culla riaccompagnandolo nel suo passato ad ascoltare la musica dell'acqua e quella del vento. E quella sua paura di soffocare che da qualche anno lo accompagna.

*Paura di morire e, con la morte, paura di non essere più nel momento della vita. Sono incapace di abbandonarmi al mio respiro quando il mondo si mette a voltare pagina ed io non ne sono capace e rimango lì, statico. Una statua che non riesce a spostarsi.*

E' rigido, Piero, in un esercizio di movimento in cui lavoriamo sull'abbandono. Non riesce a lasciarsi andare, le prime volte. Una statua. Poi, d'un tratto, si sblocca ed il suo corpo lascia finalmente andare parte di quelle radici che lo tenevano prigioniero.

In un laboratorio di Scrittura dell'Anima succede anche questo, l'acqua, la madre, il vento e il respiro d'un tratto si collegano in una unica intuizione. Ma tutto quello che emerge, emerge solo se chi scrive è pronto ad accoglierlo. Non sale alla coscienza se non materiale che siamo in grado, in quel momento, di elaborare. Se non è ancora ora, se è troppo presto per noi, rimane ancora latente. C'è un tempo per ogni cosa e noi, ai nostri livelli interiori, lo sappiamo benissimo. Ecco perchè, quando lavoriamo con la nostra parte creativa, non ci imponiamo forzature ma impariamo semplicemente ad amare e rispettare i nostri ritmi, mettendo in atto in modo naturale quel processo di autoguarigione così importante per la nostra crescita. Tutto quello che ci serve è dentro di noi. Basta imparare a riconoscerlo per poterlo utilizzare come balsamo potente e amico.

Paola è tesa, pare ansiosa ed impaurita. Mentre scrive, tutto il suo corpo partecipa a tracciare i segni del suo vissuto su quei fogli che paiono prendere vita. Ai primi incontri non legge, sembra temere il confronto. Poi, finalmente, sollecitata dal gruppo, sussurra le prime parole e la voce aumenta di intensità fino a farsi sicura.

*Mio padre non mi ha mai ritenuto all'altezza della situazione. La mia vita è uno spasmo continuo. Non merito ciò che ho. O è quello che mi appartiene che non mi merita? Non mi riconosco, non riconosco ciò che vive in me. Fantasmi, ossessioni, tortuose paure. E*

*dolore, continuo dolore, qui, al ventre. Paura. Oscuri labirinti ombrosi, sporchi, morti. Perdere, donare, perdonare.*

Dopo alcuni incontri, Paola dice di non avere più quei continui insistenti dolori al ventre. Ha imparato a lasciar andare, con le sue parole, questo continuo trattenere in sé.

E Sara, così aggressiva, dura, sempre sulle difensive. ha male alle ossa e alle articolazioni, fa fatica a stare seduta a terra mentre scrive, mentre medita. Sceglie di rimanere su una sedia, ma anche lì soffre. La prima volta, la seconda, la terza.. Al quarto incontro ricomincia a mettersi a terra, come gli altri. Non ha più i dolori così forti, dice che va un po' meglio. E legge.

*Ho bisogno della mia dolcezza. Un'arrendevolezza recuperata, trovata tra le righe di questo mio quaderno.. Un regalo per me. Per me che non sono mai stata amata. Per me che non voglio diventare donna. Per me che ho ancora bisogno di una madre. Che ho sempre rifiutato di essere donna e ho sempre odiato gli uomini. Per me apparentemente forte ma profondamente fragile. Per me, con tutto il mio bisogno di amore.*

Un modo semplice, efficace, per procedere nel cammino della autotrasformazione: raggiungere i Primi Pensieri, quelli carichi di energia, ancora inesplorati e, per questo, così vitali. Raggiungere con la scrittura la consapevolezza delle ispirazioni, delle intuizioni, delle immagini che costituiscono la nostra materia prima, ciò che noi siamo nella nostra vera essenza, ai nostri livelli più profondi.

Con la Scrittura dell'Anima impariamo a ridurre le resistenze e, dolcemente, a pescare nell'oceano infinito del nostro Sé, divenendo spettatori di ciò che la mano in movimento traccia per noi, finalmente guidata da noi stessi, liberi da opposizioni e resistenze.

Non più, quindi, pensieri, di seconda o di terza mano guidati dall'abitudine, dalla autocensura, dalla paura di un contatto profondo con noi stessi: impariamo a vedere la

vita, il mondo, gli altri e noi stessi da una diversa angolatura, come se fosse sempre la prima volta, con lo stupore di chi si sa meravigliare, di chi vuole capire. E dallo stupore rinasce l'amore di sé, così indispensabile per riuscire veramente ad amare gli altri e la vita.

## **La tematica di questo corso on line di Scrittura dell'Anima**

La Scrittura dell'Anima è un mezzo e non un fine. Ad ogni stage propongo una tematica che diventa il filo conduttore di quel seminario e che accompagna i partecipanti nel loro viaggio interiore attraverso la Scrittura. Gli argomenti variano di volta in volta ed ho scelto per questo corso on line il tema del Vero Successo. Quale è la differenza tra il successo apparente e il vero Successo, quello con la maiuscola? Perché talvolta faticiamo a raggiungere un obiettivo, o, addirittura, quel fallimento si ripresenta puntuale nella nostra esistenza? Siamo bombardati da corsi e da libri sull'autostima che ci vorrebbero spingere ad indossare corazze e ad apparire diversi da quello che siamo. Il vero Successo non è qualcosa che possiamo indossare, nascondendo sotto all'armatura una fragilità senza scampo. E' invece qualcosa che nasce dal nostro cuore e si espande all'esterno fino permeare tutte le nostre cellule. E' la nostra centratura, la presa di potere della nostra stessa esistenza. E' la scoperta del nostro Compito, della nostra Mission, del motivo per cui abbiamo scelto di arrivare in questa nostra esistenza.

Questo ed altro ti accompagnerà a ritrovare, attraverso la Scrittura dell'anima, la chiave del tuo Successo, quello con la S maiuscola.

## Come vivere questo corso di Scrittura dell'Anima

In questo corso, strutturato in nove lezioni, avrai modo di vivere una esperienza di Scrittura dell'Anima insieme a me. Ti basterà avere il tuo computer e leggere sullo schermo le mie parole oppure stamparle se vorrai leggerle in un luogo in totale libertà, magari all'aperto, in riva al mare o sulla panchina durante l'intervallo del tuo lavoro. E poi ti serve un auricolare, una cuffia o quant'altro usi per ascoltare un file audio che puoi però scaricare nel tuo l'pod ed ascoltare quando ti fa comodo. Un quaderno, una penna..

Leggerai alcuni concetti e poi ti lascerai guidare dalla mia voce che ti accompagnerà ad una breve meditazione che sarà per te l'avvio per una esperienza di Scrittura dell'Anima. Incominceremo a scrivere dalla prossima lezione. Per ora goditi una bella meditazione, tutta per te,

**E, per incominciare, trova una posizione comoda, chiudi gli occhi e ascolta la mia voce...**

[SCARICA IL FILE AUDIO](#)



*Chiudi gli occhi, trova una posizione comoda senza tenere né gambe né braccia incrociate.*

*Inspira profondamente, trattieni l'aria nei polmoni e poi espira lentamente fino in fondo, svuotando bene bene i polmoni. E poi ancora inspira, trattieni, espira fino in fondo..Inspira una terza volta, trattieni e poi espira fino in fondo.*

*E ora poni la tua attenzione al punto centrale tra i due occhi e immagina che da qui parta la tua energia, concentra l'attenzione su questo punto continuando a respirare. Quando lo senti fisicamente come fonte di energia immagina che una luce scenda lentamente dalla spalla sinistra lungo il braccio fino alla mano sinistra. Dalla mano sinistra si propaga alla destra, sale lungo il braccio destro fino alla spalla..lungo il collo..fino alla testa.*

*Hai un cerchio dorato davanti a te, un cerchio che ti da' forza e ti scalda. Visualizza questo cerchio come una sfera di luce che ti circonda.. Man mano che respiri si propaga nel tuo corpo..nel busto..nelle gambe..nei piedi.*

*Respira questa luce che è la tua energia*

*Visualizza ora un punto centrale della pianta di un tuo piede dal quale vedi uscire tutto quello che vuoi lasciar andare..tossine, tensioni, paura, rabbia..tutto quello che non ti appartiene più. Dall'altro piede nello stesso punto entra tutto il positivo., tanta luce, tanta energia..tutto quello che sei pronto ad accogliere in te.*

*Respira tranquillamente e senti che il tuo corpo non ha più peso..é sereno, rilassato, tranquillo. Visualizza la sfera che ora e' tutta rossa e trasmette al corpo un senso di leggerezza e rilassamento, il colore rosso.. E ripeti a te stesso Corpo rilassamento.*

*Continua a respirare e concentra la tua attenzione su tutti i tuoi sentimenti..le emozioni..quelle che ogni giorno ti trasmettono agitazione, preoccupazione, ansia.*

*Visualizza ora la sfera che e' diventata tutta blu..senti che anche la tua sfera emotiva si sta calmando..non ci sono più ansie..preoccupazioni..*

*Continua a visualizzare il blu e ripeti a te stesso sentimenti-pace, emozioni-pace.*

*Non sei più solo dentro di te e ti guarda dall'esterno..ti vedi tranquillo. Visualizza ancora il blu e ripeti sentimenti-pace.*

*Continua a respirare, sei tranquillo, ogni ansia ti ha abbandonato, il tuo corpo e' leggero..ti vedi dall'esterno.. tranquillo*

*Concentra la tua attenzione sui pensieri. Guardati dall'esterno. La sfera e' ora gialla e questa sfera gialla calma ora ogni tuo pensiero. Non hai pensieri che volano disordinatamente. Ti stai avvicinando al tuo punto dorato, il punto in cui senti la presenza del divino, in cui comunichi col divino.*

*Osserva la sfera gialla e ripeti a te stesso pensieri-pace.*

*Sei circondato dalla tua energia luminosa che ti scalda e ti vivifica. Ora sei tranquillo in tutti e tre i tuoi piani, fisico, emotivo e mentale e ti osservi dall'esterno*

*Assapora questo momento di intimita' profonda con la tua parte spirituale e senti il punto dorato in te. .Quando arrivi a sentire questo momento cerca di offrire a te stesso i benefici di questa esperienza positiva. Visualizza ad una ad una le persone a te care e trasmetti pensieri di bontà e di amore a ciascuno di loro. Visualizza te stesso come amore, come una forza positiva che va incontro agli altri per vivificare, illuminare, risplendere.*

*Rimani per un poco in questa esperienza di benedizione universale..poi lentamente apri gli occhi.*



# Corsi on Line di Erba Sacra

## TEATROTERAPIA

Docente: Stefania Vesica

### LEZIONE 1

#### Programma completo del corso

Lezione 1	DAL TEATRO ALLA TEATROTERAPIA
Lezione 2	COMMEDIA DELL'ARTE
Lezione 3	LA MASCHERA
Lezione 4	TEATRO TERAPIA
Lezione 5	TEATRO CREATIVO
Lezione 6	TEATRO SOCIALE
Lezione 7	TEATRO DELL'OPPRESSO
Lezione 8	DRAMMA -TERAPIA
Lezione 9	PSICO-DRAMMA
Lezione 10	BIOENERGETICA – BIODANZA
Lezione 11	GIOCO - TEATRO
Lezione 12	ESERCIZI PRATICI, CONCLUSIONI E TEST



Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
valido per la formazione di **OPERA**  
Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)

## INTRODUZIONE

*"Il teatro possiede la terribile e indipendente capacità terapeutica di demistificare gli intrighi e le illusioni che intessono la nostra esperienza, è dunque indispensabile per un vivere autentico" (W. Shakespeare).*

Il teatro ci porta ad apprezzare il divertimento senza scopo, il gioco senza finalità, lo sviluppo delle potenzialità individuali e relazionali. Il corpo, nelle sue molteplici dimensioni, è il custode fondamentale dell'essere e del benessere.

Il teatro nasce dal disordine come nel bacchanale antico del carnevale e si alimenta nella finzione, dove tutto è possibile in quanto tutto è reale e irreali, artificiale e autentico. L'attore interpreta un personaggio che non è lui, ma vi si rispecchia. Il personaggio è una finzione e rappresenta tutto ciò che non è l'uomo attore nella vita quotidiana, ma possiede qualcosa di suo. Nel teatro tutto è spontaneo e preconstituito al tempo stesso.

Il teatro fa veramente bene a chi lo fa e, anche se diversamente, a chi assiste allo spettacolo? La risposta è Sì, perché rimuove blocchi psichici, scioglie il corpo e permette alle emozioni di fluire, induce a momenti di analisi personale e porta a coscienza alcune espressioni interiori.

Il teatro è un mezzo per imparare ad accettare ogni contraddizione dell'io e per salvare la propria Anima.

La teatro terapia intende rafforzare le capacità dell'individuo in un contesto creativo dove la percezione del corpo, l'improvvisazione teatrale e l'azione scenica hanno un ruolo fondamentale.

Nella teatro terapia un aspetto molto importante è la trascendenza o come dice Grotowski, la verticalità:

*"...Con la verticalità non si tratta di rinunciare a una parte della nostra natura; tutto deve tenere il suo posto naturale: il corpo, il cuore, la testa, qualcosa che è "sotto i nostri piedi" e qualcosa che è "sopra la testa". Il tutto come una linea verticale, e questa*



*verticalità deve essere tesa tra l'organicità e awareness. Awareness vuol dire la coscienza che non è legata al linguaggio (alla macchina per pensare), ma alla Presenza..."*

*"...Quando parlo dell'arte come veicolo, mi riferisco alla verticalità. Verticalità, il fenomeno è di ordine energetico: energia pesanti, ma organiche (legate alle forze della vita, agli istinti, alla sensualità) e altre energie, più sottili. La questione della verticalità significa passare da un livello grossolano - in un certo senso si può tra virgolette dire "quotidiano"- a un livello energetico più sottile..."*

L'attività teatrale è uno strumento per favorire la consapevolezza di sé e della nostra relazione con il mondo.

## DAL TEATRO ALLA TEATROTTERAPIA



La teatrotterapia è la messa in scena dei propri vissuti all'interno di un gruppo con l'aiuto dei principi di presenza scenica derivati dal lavoro dell'attore. Dal punto di vista psicologico consiste principalmente nella conoscenza di sé partendo dalle proprie emozioni e da come queste sono espresse nei gesti del corpo. Implica l'educazione e la percezione del movimento del corpo e della voce, un lavoro pre-espressivo indispensabile. Il lavoro pre espressivo è il lavoro dell'attore su se stesso e consiste nell'acquisire profonda consapevolezza del proprio corpo. È un allenamento che

precede l'espressione ed è fondamentale per la manifestazione della reattività. In questo tipo di lavoro il corpo è vissuto come strumento di esplorazione. Ci sono almeno quattro livelli pre espressivi: quello tecnico derivato dall'antropologia teatrale, quello percettivo sensoriale di origine primitiva, quello libero legato al gioco e quello parzialmente regressivo.

Durante i primi incontri il linguaggio non verbale mostra un corpo aperto che si esprime attraverso i suoi movimenti, le posture e la mimica del viso.

L'obiettivo degli incontri consiste nel depurare il rapporto tra mente, corpo, voce, mente e spirito nella relazione con se stessi e gli altri.

Solitamente gli effetti degli incontri di gruppo continuano a produrre un dialogo interiore sul singolo anche successivamente all'incontro stesso, perché gli stimoli ricevuti entrano a far parte di un'esperienza profonda che la persona può parzialmente integrare nella vita quotidiana.

In ogni modo deve essere chiaro che la teatrotterapia non produce diagnosi, né interpretazioni psicologiche e che non può sostituire cura farmacologiche.

La teatrotterapia agisce attraverso la rappresentazione di personaggi per la maggior parte improvvisati che sono soprattutto autocostruzioni dell'ordine dell'attore-cliente-paziente.

Possiamo comunque considerare la teatrotterapia come una rete relazionale di un sistema costituito da una struttura di processi attivi, misurabili attraverso la maturità evolutiva del gruppo. La crescita del gruppo è rappresentata dalla capacità dei singoli individui di sviluppare le proprie dinamiche creative e i propri processi intrapsichici con modalità performative.

Sulla base dell'osservazione sistematica dei fenomeni performativi sviluppati negli ultimi cinquanta anni che hanno riguardato soprattutto il teatro sperimentale, dall'applicazione del metodo Stanislavskij alle ricerche di Artaud, di Grotowski e di Barba, alcuni psicologi e psicoanalisti sono ora in grado di riconoscere i possibili presupposti epidemiologici di questa disciplina che chiamiamo teatro terapia.

Nei primi anni del Novecento, mentre Freud stava strutturando la psicoanalisi, Konstantin Stanislavskij, nella Russia degli anni venti, elabora la teoria della riviviscenza, al cui centro c'è l'attore che crea il sottotesto per provare a vivere e interiorizzare il personaggio.

Stanislavskij sostiene che l'attore ogni sera, alla stessa ora, deve poter volontariamente far nascere il sé le emozioni attingendo alla biografia del personaggio, dal suo comportamento e dalle circostanze dell'azione. L'attore compie un processo psicologico che scatena in lui il sentimento reale, vive l'evento e le sue conseguenze e, invece di accontentarsi di recitare a memoria la parte, crea un'autentica motivazione e si mette in gioco.

Tutto in lui concorre a questo scopo, non solo il pensiero ma anche i suoi nervi, le sue ghiandole, il suo respiro. La parte psichica coinvolge quella fisica: è la scuola del "rivivere" opposta a quella del "rappresentare".

Stanislavskij costruisce un metodo per utilizzare la memoria emotiva come canale per liberare l'affettività inconscia.

Egli sostiene che il ricordo di una vicenda personale può aiutare l'attore a scatenare un'emozione sovrapponendola al personaggio, così da comunicare al pubblico una verità emotiva che lo sconvolgerà. In altri termini per provare un'emozione sincera, Stanislavskij teorizza un inganno psicofisico: l'attore non solo deve truccarsi e vestirsi come il suo personaggio, ma anche camminare, comportarsi come lui, compiere delle azioni fisiche per suscitare l'emozione secondo il detto "Piango e finisco per essere triste" oppure "Corro e finisco per avere paura".

All'epoca delle sue ultime ricerche, Stanislavskij si proponeva di trovare il segreto del ritmo, di cui sospettava la diretta azione sul sentimento.

È proprio dalla qualità dell'azione corporea nello spazio che ha inizio la ricerca di Jerzy Grotowski, considerato un tempo regista, oggi conosciuto come scienziato dell'educazione. Egli non voleva che si razionalizzasse il lavoro dell'attore e spesso diceva: *"Occorre agire e usare il linguaggio di immagini, non il linguaggio che chiama"*

*le cose con i loro nomi*". Così iniziò a lavorare su catene di azioni senza senso, le quali non fanno riferimento all'intelletto, ma alla totalità dell'essere.

In questo tipo di lavoro è molto presente l'influenza della tecnica psicoanalitica delle libere associazioni.

Nel "Teatro delle Tredici File" di Opole in Polonia, Grotowski applicò il training autogeno di Schulz, gli esercizi plastici di Delsarte e l'Hatha yoga che amalgamandosi tra loro, gradualmente si definiscono in una disciplina originale che assume, negli anni Settanta, le dimensioni di una vera e propria filosofia pedagogica.

Alla base di questa filosofia vi è il concetto di "teatro povero" dove l'attore è talmente povero da non possedere più neppure il personaggio, ma recita come se stesse accanto al suo ruolo.

Questa ricerca non ha nulla a che vedere con lo psicodramma, ma si fonda su un lavoro certosino sul corpo in azione, sul canto come suono vocale che diventa parola, sulla danza nello spazio, sulle suggestioni immaginative e sulla ritualità primitiva a cui ci siamo ispirati fin dagli anni Ottanta per elaborare la metodologia che oggi chiamiamo teatro terapia.

Come già detto, non dobbiamo confondere la teatrotterapia con lo psicodramma di Moreno. Tra il lavoro di Moreno e la teatrotterapia vi è una sostanziale differenza. Nello psicodramma l'attore spontaneamente improvvisa una parte che sarà fonte di catarsi profonda tra sé e il personaggio spesso ispirato alla sua vita privata. Nella teatrotterapia, invece, l'attore si prepara al lavoro attoriale con esercizi pre-espressivi ricavati dall'antropologia teatrale, quindi lontani dalla sua vita reale. È educato allo stare in scena da un training particolare che fa i conti con l'arte della presenza consapevole. Inizialmente si chiede all'attore-cliente-paziente di non rappresentare nulla, ma di fare pulizia delle sue buone maniere, liberandosi della riluttanza all'azione spontanea. Il processo di educazione alla scena va di pari passo con l'affrontare in maniera dolce le proprie resistenze.

Mentre nello psicodramma si arriva subito e decisamente al nucleo della nevrosi e della psicosi, in teatro terapia la mediazione artistica permette un percorso più graduale in cui è il paziente che decide quando è il momento di approfondire il conflitto, o meglio, la trasposizione artistica di corpo, voce e movimento a decidere la poetica terapeutica.

A volte, quando in alcuni gruppi si ritiene necessario smuovere situazioni che sembrano un po' stagnanti, si può inserire qualche esercizio di psicodramma ma dobbiamo ritenere questa metodologia un'eccezione.

Le applicazioni della teatrotterapia sono molte, dal teatro in funzione pedagogica nelle scuole, ai laboratori di teatro terapia in ambito aziendale, alla performance come strumento di progettazione delle esigenze di una comunità.

Paradossalmente nel teatro di ricerca la finzione induce alla verità, in quanto nel lavoro di preparazione allo spettacolo si sciolgono le resistenze dell'organismo al processo psichico. Secondo Grotowski formare un attore non significa insegnargli qualcosa, ma eliminare le resistenze, le reticenze e le buone maniere che non permettono l'atto completo. Se la relazione educativa è qualcosa che si scontra con una resistenza psicofisica, il lavoro sul corpo libera l'energia stagnante rimettendo in gioco il rapporto tra anima e corpo.

Il processo psicoterapeutico e quello educativo sono letti come via per l'eliminazione progressiva delle resistenze psicologiche. Per raggiungere questo non è sufficiente lasciarsi andare, ma è necessaria una tecnica, una disciplina che ha un suo specifico metodo e un suo specifico setting.

La teatrotterapia agisce in funzione educativa, discostandosi dall'idea che le rimozioni vanno necessariamente eliminate più in fretta possibile per far fronte ai blocchi emotivi.

Con la teatrotterapia, come con la musicoterapia e l'arteterapia, si cerca di intervenire sulla parte sana della persona, di rafforzare ritualità soggettive, rendendole patrimonio condivisibile nel gruppo.

Nel setting di teatroterapia, i “personaggi” che formano l’Io della persona, hanno modo di essere esternati e interpretati attraverso il gioco del “facciamo finta che”. È un gioco simbolico che mette l’attore in contatto con oggetti, forme e recitati che appartengono sia all’inconscio personale che a quello collettivo.

In questi ultimi venti anni, la teatroterapia è stata sicuramente una pratica che ha portato un grado di innovazione sia in ambito teatrale che in ambito di psicoterapia di gruppo.

La funzione educativa del teatro e la teatroterapia in particolare, è in grado di stabilire un nesso tra il gesto artistico e il segno dell’anima, tra interpretazione e vissuto dell’artista, tra contenuto scenico e simbolico. Freud affermò che la funzione dell’arte consiste nella sublimazione delle pulsioni indesiderate che, nell’artista, emergono spontaneamente nello spostamento sull’opera.

L’arte è un modo per esprimere dei significati; un momento dopo l’espressione si può accertare che un suono, un gesto, un’azione portano con sé un desiderio, un rimosso. L’arte è un processo che presuppone un’intenzione e quindi è un procedere cosciente dalla rimozione alla sublimazione estetica.

Il passaggio dall’espressione a ciò che chiamiamo transizione, spettacolo o performance deve diventare un’opera d’arte una via di traduzione dall’inconscio alla coscienza piena.

Il teatro è una delle forme artistiche che permette all’individuo di effettuare un percorso psicologico particolare, perché mette in gioco non solo la mente, ma anche il corpo.

Alla base della teatroterapia c’è la tecnica dell’improvvisazione, una tecnica altamente creativa per la sua capacità di mettere a contatto la persona con l’inconscio. Nell’improvvisazione l’attore si trova in una situazione totalmente nuova, dove gradualmente ha il sopravvento su di lui un personaggio che emerge direttamente dall’inconscio.

Il carattere terapeutico del teatro di improvvisazione consiste nel processo di lieve dissociazione che permette di fare proprio il carattere psicologico di un altro da sé. L'improvvisazione è paragonabile alle associazioni libere in campo psicoanalitico. Ha un approccio globale sulla persona in quanto agisce sul piano fisico, mentale ed emotivo.

Nel teatro l'attore e il personaggio fanno uso dello stesso corpo ma esprimono due identità psichiche diverse la cui forza risiede nell'ingranamento delle loro intimità, dove per ingranamento si definisce da un lato l'atto di relazionarsi fisicamente di due ingranaggi in presa tra loro, e dall'altro lato l'atto di prendere l'avvio e di trasmettere il moto. Si usa questo termine per chiarire il meccanismo psichico dell'attore quando ingrana il personaggio e ne viene trascinato andando oltre la propria identità principale.

Nell'attore si verifica un meccanismo di sdoppiamento dovuto al fatto che si instaurano due persone psichiche distinte. Il bravo attore è colui che possiede una forma di funzionamento psichico che permette agli ingranaggi di essere in perfetta sintonia.

Il lavoro di gruppo nella teatrotterapia è espressione di energie diverse, emotiva, affettiva e intellettuale, che si compenetrano nel setting. Il processo creativo parte dall'individuo, dal piano fisico, emotivo e mentale. E coinvolge il gruppo, che rappresenta il sociale per poi avviarsi verso il piano artistico.

Questo processo è canalizzato dal conduttore che è il punto focale del gruppo, in grado di guidare e di essere testimone del processo evolutivo. Il conduttore è un leader che all'occorrenza sa mettere da parte il proprio egocentrismo per far crescere il gruppo.

Il suo compito primario è la formazione del setting e la cura delle dinamiche del gruppo e capire quando deve offrire sostegno contenitivo al gruppo. La teatrotterapia si può definire una sorta di psicoterapia di gruppo a mediazione corporea che si basa sull'azione psicofisica in cui anche il conduttore agisce a tutti gli effetti come membro



del gruppo partecipando in modo attivo al movimento, alla scena e al contatto corporeo con tutti i componenti del gruppo.

Importante è anche la fase di condivisione e discussione che deve coinvolgere tutti i partecipanti. La discussione e la condivisione di sensazioni, stati di animo e eventuali problemi riscontrati serve a svelare interazioni di tipo simbolico e transpersonale e il conduttore ha il ruolo principale di tenere insieme il gruppo e mettere tutti in grado di prendere parte attiva alla condivisione.

Nel momento in cui si progettano gli incontri si deve tener conto di vari aspetti tra cui:

### **FINALITA' E OBIETTIVI**

- Allentare le tensioni con tecniche di rilassamento, vocali e percezioni sensoriali
- Coscienza dei movimenti del corpo
- Conoscere nuovi linguaggi del corpo
- Provare nuovi copioni comportamentali attraverso l'improvvisazione
- Verificare l'integrazione cognitiva tra il personaggio che ero e quello che vorrei essere

### **PROCESSO EDUCATIVO-TERAPEUTICO**

- Iniziazione a un linguaggio nuovo in uno spazio protetto
- Stimolo del transfert di gruppo agendo con l'altro per vedere me stesso
- Immedesimazione con il personaggio e sviluppo delle proprie capacità espressive e relazionali

### **LIVELLI DI ESPERIENZA**

- Sensoriale, tecnico, pre-espressivo
- Estetico, affettivo, relazionale, espressivo
- Cognitivo, analitico, artistico, post-espressivo

Durante il training fisico "l'attore" si allena al linguaggio pre-espressivo tecnico ed espressivo creativo, come ad esempio vari movimenti del corpo nei suoi vari segmenti con tutti i possibili movimenti della testa, bocca, lingua, collo, spalle, mani piedi ecc.; si allena ad alterare il suo equilibrio portando il peso del corpo sulle punte o sui talloni, su un piede e poi sull'altro; improvvisando movimenti liberi nello spazio definendo un'improvvisazione con gesti, suoni vocali e ritmi.

Molto importante è la respirazione in quanto l'espiazione e l'inspirazione sono espressioni della nostra esperienza interiore ed esteriore. Quando respiriamo profondamente, espandiamo e contraiamo e con questi movimento possiamo accogliere il mondo esterno dentro di noi fino in fondo solo se siamo in grado di far uscire il respiro completamente. Inspirando creiamo una vibrazione interna che dall'esterno va verso l'interno mentre espirando creiamo la vibrazione opposta. Una buona respirazione ci aiuta a trovare un buon equilibrio tra esterno ed interno.

Anche l'utilizzo della voce è importante. Nella teatrotterapia si propone di utilizzare la voce come pura vocalità, priva di specifico contenuto che riporta la persona a rievocare archetipi di culture antiche. È una situazione nella quale l'emissione della voce è legata più all'imitazione di suoni naturali che a portare contenuti.

Il teatro nasce storicamente dal rito come azione che contiene una componente legata alla persona e una componente che trascende dalla persona umana. La prima possiamo identificarla con l'istinto, la seconda con lo spirito.

Nella dimensione rituale di forma l'unità di corpo e anima, fisico e mente, conscio e inconscio, attraverso la dimensione simbolica del rito. Nelle situazioni rituali si utilizza la danza come momento di scarico delle tensioni, la maschera per trascendere il proprio essere e trasformare le relazioni, l'acqua, la terra, il fuoco quali elementi simbolici della materia, l'incenso e altre sostanze aeriformi quali simboli dello spirito, i fiori e altri vegetali quale sintesi tra materia e spirito.

Il percorso di teatrotterapia si conclude con la messa in scena di uno spettacolo. Lo spettacolo in teatrotterapia è detto transizione, termine che vuole indicare la forma che prende la drammaturgia costruita a partire dalle istanze dell'io dell'attore e che

procede verso l'azione del corpo nello spazio, l'elaborazione del testo generalmente inventato dal suo autore-attore e la costruzione della narrazione di gruppo.

La transizione non è un vero e proprio spettacolo, ma una performance nella quale le forme del processo creativo cedono il posto alle strutture della narrazione scenica per passare poi alla creazione drammaturgica.

Di solito questo tipo di drammaturgia indica il punto di passaggio che consente all'lo dell'attore di transitare attraverso le visioni di sé verso l'evoluzione personale, relazionale e sociale. Durante la prima fase di improvvisazione l'lo perde potere e lascia la visione egocentrica del sé per raggiungere altre dimensioni dove una persona inizia a percepirsi nello spazio del personaggio.

*“Voi dite di un attore che entra in una parte, che si mette nella pelle di un personaggio. Mi sembra che questo non sia esatto. è il personaggio che si avvicina all'attore, che gli domanda tutto quello di cui ha bisogno per esistere a spese di lui e che a poco a poco lo rimpiazza nella sua pelle. L'attore si sforza di lasciargli il campo libero”. Così scrive J. Copeau.*

A questo livello le battute del copione nascono dalla personalità dell'attore che, parlando di sé in terza persona, dà voce al personaggio che l'lo, attraverso il gioco dell'interpretazione può integrare completamente facilitato da un distacco emotivo dovuto proprio al fatto che l'attore stia parlando in terza persona.

Nella fase di riscaldamento si usano alcuni fattori fisici come l'equilibrio, il peso, la direzione dello sguardo, per produrre nel corpo tensioni pre-espressive che generano una diversa qualità di energia e rendono il corpo teatralmente pronto.

Il lavoro dell'attore è il risultato della fusione di tre aspetti:

- La personalità, la sensibilità e l'intelligenza dell'attore
- La particolarità della tradizione e del contesto storico-culturale
- L'utilizzazione delle tecniche del corpo

L'improvvisazione teatrale è la drammatizzazione di situazioni esistenti nella realtà interna del singolo attore per questo due persone che improvvisano creano un'opera narrativa aperta da sviluppare nel qui e ora che rinuncia all'applicazione dei codici utilizzati quotidianamente. Il personaggio che si definisce nell'improvvisazione per l'attore ha diversi significati da un punto di vista psicologico. Oltre a essere l'oggetto del trasferimento di emozioni e fantasie, l'oggetto del rimosso e l'oggetto del desiderio, rappresenta anche la possibilità di riscatto, accettazione, la capacità di cambiare atteggiamento e comportamento in quanto non è il Sé dell'attore ma la sua trasformazione.

Nella teatroterapia un momento importante è dato dall'osservazione che tiene conto anche dei fattori soggettivi dell'osservatore, dell'influenza che l'osservatore esercita sugli osservati e dell'influenza degli attori sul Sé dell'osservatore. Si utilizza un tipo di osservazione diretta e partecipe in cui l'osservatore esterno è nel campo della performance anche se si pone a lato dell'azione e non agisce fisicamente, mentre l'osservatore interno agisce come gli altri mantenendo però un certo grado di estraniamento per poter svolgere il suo compito.

Molti sono i campi dove si può applicare la teatroterapia a partire dalle scuole.

il teatro è un gioco che aiuta a crescere per diversi aspetti: migliora la socializzazione, responsabilizza la persona, mette alla prova le competenze acquisite, dà entusiasmo al gruppo e agli insegnanti, sviluppa la creatività, dà regole e insegna a rispettarle, richiede impegno, fa lavorare su di sé, permette di realizzare un prodotto (lo spettacolo), frutto del lavoro comune, in un tempo definito.

Le finalità pedagogiche del fare teatro sono quelle dell'imparare a esprimersi, a comunicare, a conoscere. Per questo è importante fare teatro con i bambini. I bambini sono in grado di esprimersi una teatralità spontanea che non è ancora teatro ma è un qualcosa che appartiene a tutti e si può ritrovare nella vita di tutti i giorni.

È fondamentale il gioco di finzione per mezzo del quale il bambino si rapporta alla realtà, per incoraggiarlo a sperimentare un teatro che diventerà sempre più preciso

attraverso il successivo utilizzo di strumenti idonei. Il teatro, a differenza della teatralità, nasce dalla relazione che si crea tra chi agisce e chi guarda.

L'obiettivo principale è di avvicinare gradualmente i bambini alle regole teatrali e al suo linguaggio. Per arrivare a questo è importante un atteggiamento ludico in cui nulla viene trascurato e tutto acquista una nuova valenza. Questo atteggiamento ludico verso la vita, dal desiderio e dal piacere di giocare con ciò che ci circonda è utile sia per il singolo che per il gruppo. Il percorso di laboratorio stimola la capacità di ognuno di giocare con il proprio corpo, la propria voce la propria immaginazione, misurandosi con gli altri.

Il teatro ha in sé una grande ricchezza formativa e il teatro nelle scuole non è un "veder fare" ma è un "agire in prima persona". Il laboratorio teatrale è un teatro nuovo perché cerca di abbandonare le modalità antiche di relazione e creazione per sperimentare nuove vie. Quindi non ci sarà un testo già fatto, ma un testo da creare, un testo frutto di un lavoro di ricerca espressiva, pensando al benessere personale, di gruppo e anche degli spettatori. In un laboratorio teatrale tutti sono ricchezza per tutti, ci si confronta, si cerca di capire se stessi, a provare le relazioni e il benessere con gli altri. Nel laboratorio teatrale si pone al centro la persona per darle la possibilità di essere quello che vuole essere, nel confronto e incontro delle storie altrui si possono costruire relazioni di gruppo a loro volta artefici di un progetto comunitario, creativo e sociale.

Possiamo portare la teatroterapia anche nella scuola secondaria e pensare a un'attività da svolgere in forma di laboratorio. La teatroterapia fa riferimento ad un tipo di teatro contemporaneo che riesce a indagare l'essere umano e la sua unità corpo-mente, un teatro evolutivo differente dal teatro ottocentesco. Quindi potremmo sintetizzare le caratteristiche che un laboratorio teatrale destinato ad adolescenti deve comprendere e rappresentare per dare inizio al processo evolutivo attraverso il teatro in:

- Lo studio che l'attore compie su se stesso come individuo relativamente allo spazio e al tempo che occupa nella sua corporeità e alla qualità delle relazioni che stabilisce con le altre persone e gli oggetti
- Una riflessione sul contesto social, politico e storico nel quale si colloca l'attore
- L'acquisizione e l'impiego delle capacità espressive che l'individuo ha a disposizione (il corpo, la voce, l'immaginazione, il silenzio, l'ascolto...)
- L'invito a utilizzare le facoltà immaginative nel momento della rappresentazione

Gli studenti dovranno sperimentare il lavoro dell'attore inteso come tentativo di arrivare al Sé attraverso un linguaggio psicofisico e il percorso è diviso in quattro fasi:

- Lasciarsi andare abbandonando resistenze e pregiudizi
- Entrare in contatto con le parti più profonde di sé
- Liberare le emozioni e lasciarle scorrere
- Accettare le emozioni e rielaborarle

*“L'adolescenza è una scoperta personale, ogni soggetto è impegnato in un'esperienza, quella di vivere; in un problema, quello di esistere”.* Sono parole di Winnicott che ci mostrano la situazione in cui si trova un adolescente. Prima qualcuno prendeva decisioni per l'adolescente, ma ora è egli stesso a gestirsi e avere un approccio critico verso se stesso e il mondo esterno e il suo mondo interiore prende forma e delineare un progetto di vita con un sentire personale. In questo percorso il laboratorio teatrale può essere di grande aiuto. Si possono organizzare incontri sia in orario scolastico che extra scolastico definendo insieme gli obiettivi da raggiungere, i tempi e se lo si ritiene opportuno, la collaborazione dei docenti. Verrà chiesto ai ragazzi di “giocare” a fare gli attori, confrontarsi e inventare personaggi superando ostacoli e pregiudizi.

Si proporranno giochi teatrali per favorire la conoscenza, si faranno esperienze di comunicazione non verbale, improvvisazione a coppia e di gruppo per stimolare la creatività, ci proporrà un'esplorazione espressiva corporea e di contatto fisico, si chiederà di inventare storie per sollecitare la fantasia.

La teatroterapia a scuola è molto importante e aiuta ad affrontare diversi problematiche che si possono presentare all'interno di una classe, dall'accettazione della diversità come risorsa, all'affrontare il problema di classi demotivate e poco interessate al programma didattico. In questo caso specifico il teatro diventa uno strumento con cui riaccendere l'entusiasmo, spezzando la routine e mettendo in luce le potenzialità del singolo e del gruppo. L'attività teatrale stimola l'attenzione nei confronti dell'altro in quanto i ragazzi si sperimentano in ruoli diversi, quello dell'attore che accentra l'attenzione su di sé e quello dello spettatore quando sono chiamati ad osservare il lavoro dei compagni e in questo caso si chiede proprio di fare attenzione a quello che vedono e al lavoro che stanno facendo gli altri per apprezzarne le qualità. La differenza tra i laboratori condotti in orario scolastico e quelli condotti in orario extrascolastico, consiste nel fatto che i primi sono frequentati da ragazzi che appartengono alla stessa classe, mentre i secondi sono "aperti" quindi possono partecipare ragazzi che appartengono a classi diverse e sono su base volontaria. In questo caso chi partecipa è di solito attratto dall'idea di confrontarsi con qualcosa di nuovo e è disposto a dedicare il proprio tempo libero all'esperienza teatrale.

La teatroterapia si può fare anche in ospedale in reparti dove i pazienti devono stare a lungo o che devono frequentare per fare delle terapie o controlli periodici. In questo caso il lavoro teatroterapeutico consiste nella ristrutturazione dell'io del paziente agendo sulle sue angosce per fare in modo che acquisisca un grado di amore per se stesso che gli permetta di volersi bene. In un primo momento si lavora sulla percezione corporea, sull'amore per il proprio corpo per cercare di capire che significato ha la malattia per ognuno e poi qual è la percezione che ciascuno ha del proprio futuro. Successivamente si lavora sulle paure, per imparare a dividerle con gli altri ed infine si lavora sulla messa in scena di quello che è scaturito dalle prime due fasi del laboratorio.

Si può lavorare anche con pazienti in riabilitazione psichiatrica e in questo caso possiamo porci l'obiettivo di raggiungere un alto grado di autonomia sempre relazionandoci alla gravità della malattia, alle abilità del paziente, alla sua storia personale e al contesto familiare e sociale in cui vive.

La teatrotterapia dà al paziente l'opportunità di uscire dal ruolo di soggetto incapace di inserirsi nel contesto sociale a cui appartiene e gli permette di agire da protagonista ed esprimere le proprie idee, gli fornisce un'occasione di successo attraverso la dimostrazione delle sue capacità di collaborare con gli altri alla realizzazione di qualcosa che sarà poi presentato ad un pubblico. Con questi pazienti, ci sarà una prima fase in cui ci si concentra sui concetti di corpo, di spazio, di voce. Successivamente si passa alla scoperta e alla conoscenza del personaggio per arrivare poi alla rappresentazione.

Altro luogo dove si può praticare la teatrotterapia è il carcere dove possiamo vedere il teatro come strumento aggregativo, mezzo di comunicazione e di socializzazione accostando al teatro anche il merito di permettere ai detenuti di superare steccati e arrivare alla libertà mentale dove unire le differenze, integrare culture, lingue ed etnie diverse migliorando il livello delle relazioni tra i detenuti. Anche la preparazione dello spettacolo contribuisce a fortificare nuove amicizie e rendere meno conflittuali i rapporti tra i detenuti.

Il teatro è un grande strumento per favorire la consapevolezza dentro di noi e nella relazione con gli altri e "fare teatro" suscita inevitabilmente benessere sia fisico che mentale. La Federazione Italiana Teatrotterapia ci dà la seguente definizione dicendo che la teatrotterapia *"implica l'educazione alla sensibilità, alla percezione del proprio corpo e agisce attraverso la rappresentazione di personaggi extraquotidiani, principalmente improvvisati, e si struttura su un minuzioso lavoro pre-espressivo indispensabile alla creazione di gesti che rendono possibile e consapevole la reazione simbolica"*.

Il teatro e nello specifico la teatrotterapia, agisce positivamente su eventuali blocchi della creatività, su aspetti psicologici quali la timidezza, la paura di parlare in pubblico, la balbuzie e la paura del contatto con l'altro. Lavora sulle resistenze ad assumere nuovi ruoli nella vita quotidiana aiutandoci ad uscire dal personaggio (o maschera) che ognuno di noi si crea e con il quale si sente protetto. Facilita la flessibilità mentale della persona e la possibilità di mostrarsi in modo differente in nuovi ambiti. Solo attraverso il proprio sviluppo psicologico e relazionale si favorisce il mantenimento



della salute mentale. Attraverso l'interpretazione di ruoli diversi si attua un intervento "curativo" della teatroterapia che aiuta a gestire conflitti sia consci che inconsci. Aiuta a sentirsi liberi di sperimentare capacità espressive per mezzo della consapevolezza corporea e delle relazioni sceniche. Il teatro riesce ad aprire spiragli di comunicazione che aiutano il cambiamento di comportamento della persona nei confronti di se stessa e nei rapporti con gli altri.

Fare questo corso di Teatroterapia aiuta certamente la crescita personale di ognuno in quanto contribuisce anche a un arricchimento culturale che sarà utile sia livello personale che professionale.

Questo tipo di corso è sicuramente uno strumento valido per tutti coloro che vorranno accedere al corso professionale di Counseling a Mediazione Artistica in quanto getta le basi per tutto ciò che riguarda l'arte del teatro e la sua applicazione in ambito di relazione di aiuto.



# Corsi on Line di Erba Sacra

## TEATRO INTERIORE

*Trasforma la tua vita con il Teatro Costruttivista*

**Docente: Maria Stella Grillo**

### LEZIONE 1: Introduzione

#### Programma completo:

- Lezione 1: Introduzione
  - Lezione 2: Come usare questo corso. Definire e raggiungere l'obiettivo
  - Lezione 3: Il tuo personaggio ideale. Il percorso e i suoi passi
  - Lezione 4: Il talismano. Gli obiettivi intermedi
  - Lezione 5: Rilassamento. Incontrare i nostri timori
  - Lezione 6: Cambiare copione. Liberarsi dalle catene
  - Lezione 7: Viaggio nel futuro. Il gioco delle parti
  - Lezione 8: L'album delle fotografie. Punti di forza
  - Lezione 9: Il cerchio dell'eccellenza. I tre collaboratori interiori
  - Lezione 10: Le maschere. Il viaggio dell'eroe
  - Lezione 11: Tempo e ritmo. Giocare con le emozioni
  - Lezione 12: Costruire una sceneggiatura. La danza dei colori. Verifica.
- Bibliografia

#### Esperienze di Teatro Interiore:

- Video (durata 7'35")
- Audio 1 (durata 6'30")
- Audio 2 (durata 7'33")



Questo corso è riconosciuto come credito  
didattico nella formazione di **OPERA**,  
Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)



Trasforma la tua vita  
con il Teatro Costruttivista

Che cos'è la realtà? E' una scoperta? E' un'invenzione?

Per la filosofia costruttivista la realtà è una costruzione.

Costruisci la tua realtà nel palcoscenico interiore e

trasforma la tua vita.

## Indice

### 1° Lezione

Introduzione

Il Teatro Costruttivista

- Il metodo Stanislavskij
- La filosofia costruttivista
- La Programmazione Neuro Linguistica

Trasforma la tua vita con il Teatro

- La mia esperienza teatrale
- Il palcoscenico interiore
- La ripetizione crea il cambiamento
- Un problema va osservato da più punti di vista
- L'esploratore e la mappa
- Costruire il copione

### 2° Lezione

Come usare questo Corso

- Il lavoro su se stessi
- Un problema alla volta
- Esercizi di improvvisazione
- La comunicazione non verbale
- Le esercitazioni
- I questionari e i fogli-diario

I quattro cancelli

- Accoglienza
- Accordo
- Attenzione
- Abbandono fiducioso

Entra nel palcoscenico interiore

Definire l'obiettivo

- Questionario per definire l'obiettivo

Raggiungere l'obiettivo

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

### **3° Lezione**

Il tuo personaggio ideale

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Il percorso e i suoi passi

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

### **4° Lezione**

Il talismano

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Obiettivi intermedi

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

### **5° Lezione**

Rilassamento

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Incontrare i nostri timori

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

### **6° Lezione**

Cambiare copione

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Liberarsi delle catene

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

### **7° Lezione**

Viaggio nel futuro

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Il gioco delle parti

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

### **8° Lezione**

L'album di fotografie

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Punti di forza

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di consapevolezza
- Esercitazioni

### **9° Lezione**

Il cerchio dell'eccellenza

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercitazioni

Tre collaboratori interiori

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

### **10° Lezione**

Le maschere

- Introduzione

- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Il viaggio dell'eroe

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

### **11° Lezione**

Tempo e ritmo

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

Giocare con le emozioni

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

### **12° Lezione**

Costruire una sceneggiatura

- Introduzione
- Esercizio di costruzione
- Esercitazioni

La danza dei colori

- Introduzione
- Esperienza di Teatro interiore
- Esercizio di improvvisazione
- Esercitazioni

### **Esperienze di Teatro Interiore:**

- Video (durata 7'35")
- Audio 1 (durata 6'30")
- Audio 2 (durata 7'33")

### **Questionario di verifica**

### **Bibliografia**

## Introduzione

Questo corso è stato pensato per uomini e donne, per singoli e gruppi, per tutti coloro che desiderano trasformare la loro vita agendo da protagonisti. E' il frutto di esperienze come insegnante di teatro, come Master practitioner in Programmazione Neuro Linguistica, come Counsellor in Ipnosi Costruttivista. E' rivolto a uomini d'affari, manager, liberi professionisti, addetti alle vendite, insegnanti, counselor, coaching, terapisti, sportivi, ma soprattutto a te che desideri migliorare la tua vita professionale e relazionale. Ed è per questo motivo che è stato scritto in un linguaggio semplice che possa essere compreso anche dai "non addetti ai lavori". In alcuni punti, la scelta di rivolgermi a una donna è dovuta unicamente alle limitazioni della grammatica italiana che, al contrario di quella di altre lingue, come ad esempio l'inglese, fa una netta distinzione tra genere maschile e femminile.



## Il Teatro Costruttivista

L'obiettivo del Counsellor esperto in Teatro Costruttivista è quello di aiutarti a diventare costruttore positivo della tua realtà, facendoti agire su un palcoscenico interiore dove potrai vivere esperienze emozionali capaci di far emergere dal profondo di te stessa nuove risorse e potenzialità e percepire così nuove possibilità di azione. Sarai protagonista attiva del cambiamento e regista delle tue creazioni. Scenari fantastici e situazioni magiche, che possono ricordare il mondo delle fiabe, ti serviranno per liberarti dalle credenze limitanti, e saranno solo abbozzati, come in un canovaccio della Commedia dell'Arte, poiché sarà la tua immaginazione a intrecciare la trama, completandola con i dettagli, come i colori, i suoni e le sensazioni, fino ad arrivare a condurre il gioco. Il mio intervento, attraverso gli incontri virtuali, sarà quello di accompagnarti nel palcoscenico interiore, di favorire l'emergere delle tue risorse e potenzialità, di aiutarti a trasferirle nella tua realtà perché tu possa sfruttarle in modo efficace. In questo viaggio di ricerca entrerai in contatto con le tue emozioni, imparando a servirtene, come ci si serve dei cavalli per trainare una carrozza.

Se ancora non hai risolto un problema o a raggiunto un obiettivo che ti sta a cuore, generalmente le hai provate tutte e le diverse soluzioni si sono rivelate inutili, se non dannose. Per risolvere il problema hai bisogno di osservare la realtà da un nuovo punto di vista, proprio come accade quando sei nel palcoscenico interiore, dove lo stato mentale si modifica e tutto diventa possibile.

Il Teatro Costruttivista integra il metodo Stanislavskij con la filosofia costruttivista e le tecniche della Programmazione Neuro Linguistica.

### Il Metodo Stanislavskij

Il Metodo Stanislavskij è uno stile di insegnamento della recitazione messo a punto da Kostantin Sergeevic Stanislavskij nei primi anni del '900. Si basa sull'approfondimento psicologico del personaggio e sulla ricerca di affinità tra il

mondo interiore del personaggio e quello dell'attore. La forza del suo metodo sta nello scoprire e usare ciò che ognuno possiede già dentro di sé. "Sei tu che puoi fare un'azione qualunque, noiosa o interessante, breve o lunga. La questione sta, non nello scopo esterno, ma negli stimoli interiori, nelle ragioni, nelle circostanze in funzione delle quali esegui l'azione...Una parte, una scena non riesce? Basta dire "se" e tutto andrà liscio come l'olio." (da *Il lavoro dell'attore di K. Stanislavskij*)

### **La filosofia costruttivista**

Con il termine "filosofia costruttivista" si indica un orientamento condiviso in molte discipline, secondo il quale la realtà non può essere considerata come un qualcosa di oggettivo, indipendente dal soggetto che la esperisce (da *il "Manuale di Counselling ved. bibliografia*). La realtà è un'invenzione soggettiva che si modifica ogni volta che interviene una novità, un apprendimento, e tutte le volte che si stimolano immagini mentali. Ogni persona partecipa attivamente alla costruzione degli eventi, proprio come uno scrittore partecipa alla costruzione del finale del suo romanzo. "I processi di una persona sono psicologicamente canalizzati in funzione dei modi attraverso i quali anticipa gli eventi costruendone le repliche." (G. Kelly, *La psicologia dei costrutti personali*).

### **La Programmazione Neuro Linguistica**

La Programmazione Neuro Linguistica, solitamente detta in maniera abbreviata PNL, è nata dal felice incontro di due intelligenze davvero perspicaci, uniche ed eccezionali, quella di John Grinder, professore di linguistica, e di un suo allievo, Richard Bandler, studente di matematica e d'informatica. Questi due geniali autori, attraverso l'osservazione acuta dell'operato di alcuni psicoterapeuti di successo dell'epoca: Milton Erickson, Fritz Perls e Virginia Satir, ed un'altrettanto acuta sintesi delle conoscenze scientifiche di vari campi apparentemente distanti fra loro - come l'informatica, la cibernetica e la linguistica - hanno cominciato a supporre che il comportamento degli umani, per

quanto differenziato e talvolta bizzarro possa a prima vista apparire, ha una sua struttura ed è retto da regole che, se conosciute, possono essere utilmente utilizzate per migliorare la qualità della vita di ciascuno. Tuttavia, affinché la conoscenza si trasformi in abilità e competenze, ed affinché queste diventino un “modo di essere e di agire spontaneo”, di modo che l’attenzione non debba più rivolgersi ad esse coscientemente e sia libera di concentrarsi sui “contenuti” delle interazioni, cioè della comunicazione, è necessario che i nuovi apprendimenti vengano sperimentati ed assimilati, fino al punto di sostituire le vecchie abitudini.

## **Trasforma la tua vita con il Teatro**

### **La mia esperienza teatrale**

Prima di conseguire il diploma di Master practitioner in Programmazione Neuro Linguistica e poi di Counsellor in Ipnosi Costruttivista, sono stata attrice e regista teatrale e mi sono occupata di formazione. Ed è proprio in questo ambito che ho fatto una scoperta interessante: ai miei allievi dei corsi di recitazione, dopo un periodo di preparazione e di studio, proponevo un copione da portare in scena e assegnavo loro le parti. Per qualcuno avveniva una vera e propria trasformazione. Dopo aver frequentato il corso di Programmazione Neuro Linguistica e poi quello di Counselling in Ipnosi Costruttivista, ho capito che cosa era successo in tanti anni di insegnamento della recitazione. Intuitivamente avevo dato a quegli attori l'opportunità di sperimentare la realtà attraverso il punto di vista che in quel momento avevano bisogno di sperimentare per trovare le risorse necessarie al superamento del momento difficile che stavano vivendo. Questo consapevolezza mi ha guidato nel creare il percorso proposto in questo corso, affinché questa trasformazione possa avvenire per tutti coloro che lo desiderano. Voglio precisare che questo corso non è un sostituto dei trattamenti medici o psichiatrici e non si propone di risolvere seri disordini psichici.

### **Il palcoscenico interiore**

Il teatro costruttivista si svolge in un primo momento su un palcoscenico interiore dove sarai l'attore protagonista e il regista delle tue creazioni e successivamente si trasferisce nella realtà attraverso esercizi tipici del teatro. Al palcoscenico interiore si accede lasciandosi guidare in un leggero rilassamento da un Counsellor esperto in Teatro Costruttivista o seguendo le indicazioni che troverai in questo Corso. Imparerai come usare l'immaginazione in maniera ottimista per costruire il tuo presente e il tuo futuro. Sarà un viaggio alla scoperta di te stessa e dei tuoi mezzi espressivi.

### **La ripetizione crea il cambiamento**

Affinché i nuovi apprendimenti vengano sperimentati ed assimilati, fino al punto di sostituire le vecchie abitudini, è necessario “fare” e ripetere fino a che il nuovo comportamento diventa automatico. Se vuoi prendere la patente di guida, non ti basterà studiare perfettamente il codice della strada, devi fare pratica. Nel fare pratica all’inizio è necessario prestare molta attenzione nel coordinare le parti del tuo corpo che partecipano alla guida: accendere il motore, azionare la frizione, ingranare le marce, spingere l’acceleratore, girare il volante, azionare i freni, mentre i tuoi sensi e la tua mente sono impegnati a guardare i pedoni che attraversano la strada, l’automobilista prepotente che te la taglia, i segnali e i semafori. Tutto questo fino al giorno in cui la procedura diventa automatica e tu puoi tranquillamente chiacchierare mentre guidi. Il teatro costruttivista ti fa sperimentare e assimilare nuovi apprendimenti che sostituiranno le vecchie abitudini dannose.

### **Un problema va osservato da più punti di vista**

Molto spesso le persone si creano problemi dove in realtà non ce ne sono e i vari tentativi di porvi rimedio non fanno altro che amplificare la sensazione di difficoltà. Sovente è proprio la soluzione, che abbiamo messo in atto per risolvere il problema, a costituire il problema. *Paul Watzlawick* diceva, nel suo noto libro *Change*, che per vedere la soluzione di un problema occorre solo *uscire dagli schemi mentali* che si sono usati per cercare di risolverlo e riporta un simpatico esempio:

*“Il comandante di un distaccamento dell’esercito ha l’ordine di far sgombrare una piazza durante una sommossa. Temendo un bagno di sangue, si rivolge così alla folla: “Signore e Signori, ho l’ordine di sgombrare la piazza dalla “canaille” (siamo a Parigi, nell’800). Vedo però moltissimi cittadini onesti, che invito ad andarsene per essere certo di far fuoco solo sulla “canaille”. In men che non si dica, la piazza si vuotò in silenzio.”*

L'attore, mettendosi nei panni di un personaggio diverso dal proprio, percepisce la realtà attraverso nuovi punti di vista, arricchendo la sua esperienza e il suo bagaglio di risorse. Hai soltanto bisogno di lasciarti accompagnare nel percorso che ti propongo in cui vivrai esperienze emozionali che ti faranno scoprire nuove possibilità di azione. E sarà la tua immaginazione creativa a trovare la soluzione a un problema che ti crea disagio o le risorse necessarie per raggiungere l'obiettivo che desideri.

### **L'esploratore e la mappa**

L'esploratore usa la mappa ma non ne accetta i limiti. Durante il viaggio egli scopre nuovi sentieri e luoghi, che altri non avevano preso in considerazione, e costruisce una mappa sempre più dettagliata e funzionale. Immagina di andare a visitare una città che non conosci; probabilmente porterai con te una mappa che ti servirà almeno all'inizio per muoverti senza smarrirti. E mentre percorri le strade, visiti i musei, i monumenti e i palazzi, gusti le specialità gastronomiche del posto e chiedi informazioni alla gente che incontri, ti accorgi che tutto diventa più familiare e cominci a muoverti con sicurezza. La mappa era ben fatta, anche se mancava dei dettagli che tu hai aggiunto con la tua esperienza. Ma poniamo il caso che nella mappa, che hai portato con te, alcune strade sono state cancellate, i nomi scambiati per errore e il disegno di alcune zone distorto al punto da confondere la percezione della realtà, forse potresti perderti e saresti costretto a fermarti confuso e smarrito. A questo punto, se vuoi andare avanti, hai bisogno di aggiungere dettagli e correggere la tua mappa, in base alle esperienze che farai agendo come un esploratore.

### **Costruire il copione**

I copioni che ti propongo, in ogni capitolo, sono metafore della realtà, che ti permetteranno di costruire nella massima libertà la tua mappa. Si svolgono nel regno della fantasia e si prestano alla trasformazione del regista che c'è in te. Attraverso queste tracce potrai entrare nel tuo mondo fantastico pieno di risorse

e di possibilità, lasciandoti alle spalle l'inutile fardello dei drammi che hai vissuto: acqua stagnante in cui spesso sono annegati i tuoi progetti. Il passato acquista importanza se visto come fucina del tuo presente, il luogo dove hai costruito il tuo futuro che ora si rende manifesto. Non è possibile cancellarlo e neppure andare avanti guardando indietro.

*Per andare avanti è necessario guardare avanti.*





# Corsi on Line di Erba Sacra

## TECNICHE E ARTE DEL COUNSELING

Docente: Dott. Luca Nave

### LEZIONE 1: Indice generale e Introduzione

#### Programma completo:

LEZIONE 1:	INDICE GENERALE E INTRODUZIONE
<b>I<sup>a</sup> PARTE: "ARTE" DELLA COMUNICAZIONE</b>	
LEZIONE 2:	ELEMENTI DELLA COMUNICAZIONE
LEZIONE 3:	LA COMUNICAZIONE NON VERBALE
LEZIONE 4:	LA COMUNICAZIONE EFFICACE NEL COUNSELING
<b>II<sup>a</sup> PARTE: "ARTE" DELLA RELAZIONE</b>	
LEZIONE 5:	IL COUNSELING TRA RELAZIONI D'AIUTO E PSICO-TERAPIA
LEZIONE 6:	ABILITA' DEL COUNSELING
LEZIONE 7:	ATTEGGIAMENTO COMPRENSIVO-EMPATICO
LEZIONE 8:	ACCETTAZIONE INCONDIZIONATA E CONGRUENZA
LEZIONE 9:	L'ASCOLTO ATTIVO E LA RIFORMULAZIONE
<b>III<sup>a</sup> PARTE: "ARTE" DEL COLLOQUIO</b>	
LEZIONE 10:	IL COLLOQUIO DI COMPrensIONE E LE SUE VARIABILI
LEZIONE 11:	LE FASI DEL COLLOQUIO
LEZIONE 12:	ARTE DEL DOMANDARE E DEL RISPONDERE
LEZIONE 13:	APPROCCI E TECNICHE COLLATERALI
LEZIONE 14:	ETICA E DEONTOLOGIA PROFESSIONALE E BIBLIOGRAFIA



Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione di base di  
**OPERA**, Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)



## INDICE GENERALE

### LEZIONE 1: INTRODUZIONE

#### PARTE I: "ARTE" DELLA COMUNICAZIONE

### LEZIONE 2: ELEMENTI DELLA COMUNICAZIONE

1. *Alle origini della comunicazione.*
2. *Elementi di comunicazione globale.*
  - 2a. *La comunicazione lineare.*
  - 2b. *La comunicazione circolare: elementi della comunicazione umana.*

### LEZIONE 3: LA COMUNICAZIONE NON VERBALE

1. *Le modalità comunicative.*
2. *"Codificazione sistematica" e il rischio del dogmatismo.*
3. *Elementi di comunicazione non verbale.*

### LEZIONE 4: LA COMUNICAZIONE EFFICACE NEL COUNSELING

1. *Comunicazione e stati d'animo tra "sanità" e "malattia".*
  2. *Condivisione del codice e decentramento comunicativo.*
  3. *Congruenza dei canali.*
  4. *Competenze comunicative.*
- Esercizi.

#### PARTE II: "ARTE" DELLA RELAZIONE

### LEZIONE 5: IL COUNSELING TRA RELAZIONI D'AIUTO E PSICO-TERAPIA

1. *Counseling e consulenza.*
2. *Il counseling e l'aiuto.*
3. *Amici, parenti e consigli.*
4. *Counseling, psicologia e psicoterapie.*
  - a. *Psicanalisi*
  - b. *Indirizzo cognitivo-comportamentale.*
  - c. *Psicologia umanistica o fenomenologico-esistenziale.*
5. *Antropologia del counseling.*

LEZIONE 6: ABILITA' DEL COUNSELING

1. *Precisazioni terminologiche.*
2. *L'essere in situazione e la visione del mondo del consultante.*
3. *La tendenza attualizzante.*
4. *Abilità del counselor.*
  - a. *Atteggiamento comprensivo-empatico.*
  - b. *Accoglienza e accettazione incondizionata.*
  - c. *Decentramento "esistenziale".*
  - d. *Capacità di ascolto attivo.*

LEZIONE 7: ATTEGGIAMENTO COMPRENSIVO-EMPATICO

1. *L'empatia e la scoperta del mondo dell'altro.*
2. *Essere in relazione e l'empatia come fenomeno "globale".*
3. *Il termine.*
4. *L'empatia e il "rendersi conto" dell'altro.*
5. *L'espressione e il rimando.*
6. *L'empatia come esperienza totale dell'incontro.*
7. *Immedesimazione e identificazione.*
8. *La metamorfosi dei soggetti.*
9. *Si può insegnare?*

LEZIONE 8: ACCETTAZIONE INCONDIZIONATA E CONGRUENZA

1. *Accettazione, valorizzazione e approvazione.*
2. *Difficoltà e insidie dell'accettazione incondizionata.*
3. *L'atteggiamento anti-valutativo.*
4. *Autenticità e congruenza.*
5. *Il paradosso di essere se stessi.*

LEZIONE 9: L'ASCOLTO ATTIVO E LA RIFORMULAZIONE

1. *Esperimento di comprensione empatica.*
  2. *Ascoltare e sentire.*
  3. *Per un ascolto "globale".*
  4. *Ascoltare se stessi per ascoltare realmente gli altri.*
  5. *La riformulazione.*
  6. *Modelli di riformulazione.*
  7. *Conclusione.*
- Esercizi.

### PARTE III: “ARTE” DEL COLLOQUIO

#### LEZIONE 10: IL COLLOQUIO DI COMPrensIONE E LE SUE VARIABILI

1. *Introduzione al colloquio.*
2. *Il colloquio, la chiacchiera e l'esperto.*
3. *Le variabili del colloquio.*
  - a) *Il setting.*
  - b) *Il tempo*
  - c) *Variabili dell'interazione.*

#### LEZIONE 11: LE FASI DEL COLLOQUIO

1. *Accoglienza, raccolta dati e libera fluttuazione.*
2. *Esplorazione e chiarificazione della questione o della situazione problematica.*
3. *Messa in discussione e nuova visione del problema.*
4. *Revisione e fase conclusiva.*
5. *Indicatori del colloquio efficace.*

#### LEZIONE 12: ARTE DEL DOMANDARE E DEL RISPONDERE

1. *Domande & risposte nel counseling.*
2. *Tipi di domande.*
3. *Vademecum del “meta-domandare”.*
4. *Tipi, pericoli e insidie del rispondere.*

#### LEZIONE 13: APPROCCI E TECNICHE “COLLATERALI”

1. *Tecnica dell'ABC: pensiero critico ed emozioni.*
  2. *Problem solving.*
  3. *Il brainstorming.*
  4. *La visualizzazione.*
- Esercizi.

#### LEZIONE 14: CONCLUSIONE (con cenni di etica e deontologia professionale) e BIBLIOGRAFIA

## INTRODUZIONE

Questo corso è un'introduzione generale alle *tecniche e all'arte del counseling*, sia da un punto di vista storico-teorico che mira ad analizzarne l'evoluzione e le principali caratteristiche, modalità d'intervento, abilità e tecniche, sia da quello pratico-esperienziale, riportando numerosi esempi ed esercizi che consentano di rendere pratiche ed operative le conoscenze apprese.

Crediamo sia necessario sottolineare, in apertura, le difficoltà insite nel tentativo di organizzare un tal genere di introduzione, le quali dipendono da diversi ordini di motivi tra cui, in particolare, il fatto che il counseling ha un'origine piuttosto recente (benché molti insegnamenti che contiene siano stati conosciuti e praticati dagli esseri umani fin dalle origini della civiltà) e quindi, nonostante una sempre più copiosa letteratura si soffermi ad illustrarne le basi teoriche, non dispone ancora di un sistema teorico stabile e universalmente condiviso e non gode di pieno riconoscimento a livello sociale, culturale e legislativo; e poi, perché si tratta di una disciplina multi-disciplinare, che include al suo interno elementi tratti dalle scienze psicologiche, filosofiche, sociologiche e pedagogiche che lo costituiscono in misura variabile a seconda degli orientamenti di riferimento o indirizzi d'appartenenza dei vari operatori della professione.

Il modo migliore per districarci e affrontare tali difficoltà ci è sembrato allora quello di prendere le mosse dall'etimologia stessa del termine "counseling", il quale deriva dal latino e prevede una duplice accezione: *consulo-ere* che si traduce con "consolare", "confortare", "venire in aiuto", "prendersi cura", oppure, come *consulto-are*, rimanda al significato di richiedere il "parere di un saggio" o il "consiglio di un esperto".

Per molti versi l'attività di counseling è dunque affine a quella, assai più vasta e generica, della "consulenza" alla persona e ai gruppi, benché la professionalità del counselor non si possa risolvere in una semplice attività di somministrazione di consigli o nel fornire soluzioni *standard* o pre-costituite ai problemi presentati da colui che ne richiede l'intervento.

Carl Rogers (il fondatore del counseling psicologico) sosteneva infatti che se una persona si trova in difficoltà, il modo migliore di venirle in aiuto non è quello di dirle esplicitamente cosa fare, quanto piuttosto di aiutarla a comprendere la sua situazione e a gestire il problema prendendo, da sola e pienamente, le responsabilità delle proprie scelte e decisioni.

Il counseling, come molte altre forme di consulenza, è dunque una disciplina incentrata sulla relazione d'aiuto all'altro ma dispone di caratteristiche, abilità e tecniche che lo differenziano dalla consulenza alla persona o ai gruppi in senso lato: è stato anche definito come "arte dell'incontro", laddove la dimensione artistica (o olistica) non consente di considerarlo un semplice incontro verbale tra due o più persone quanto piuttosto un appressamento globale all'intera persona dell'altro nella totalità delle sue espressioni e manifestazioni, edificato su modalità comunicative e relazionali atte a facilitare l'apertura di nuove vie di comprensione alle problematiche di volta in volta affrontate, al fine di trovare soluzioni o prospettive risolutive alternative e personali ai singoli problemi che stanno alla base della richiesta del suo intervento. Facendo leva sulle capacità, qualità e risorse della persona coinvolta nella situazione problematica, il counselor non mira semplicemente a risolvere i problemi quanto piuttosto a sviluppare nuovi processi di comprensione ed apprendimento attraverso un esperire reciproco che ha luogo all'interno della relazione counselor-consultante, al fine di raggiungere una migliore espressione del proprio sé da parte di colui che richiede l'intervento, il quale viene posto nelle condizioni di trovare vie di uscita personali alle situazioni problematiche oggetto di consulenza.

Ciò significa che il counselor si pone come principale obiettivo quello di riconoscere e alimentare le risorse o le capacità personali e i maggiori punti di forza delle singole persone che richiedono la sua consulenza, in relazione alle altrettanto uniche e singolari soluzioni delle problematiche presentate. Egli non si presenta dunque come un "tecnico *esperto*" risolutore di problemi (vedremo nel dettaglio la differenza tra il counseling e la consulenza cosiddetta *expertise*) ma come un professionista dell'aiuto elargito al fine di porre il cliente nelle condizioni di identificare i propri bisogni e desideri, di esplorare ed esprimere i sentimenti, le emozioni e i pensieri collegati ai problemi, e infine di assisterlo nell'ideare piani e strategie per risolverli e gestirli in totale autonomia. La relazione stessa tra counselor e consultante sarà dunque l'elemento più influente e di maggior peso della pratica, rispetto a qualsivoglia teoria o sapere più o meno tecnico o appunto *expertise*.

Tra le numerose definizioni relative alla pratica del counseling, la più completa ed esaustiva che assumiamo come punto di partenza di questo corso e i cui elementi fondamentali illustreremo all'interno delle varie lezioni che lo compongono, crediamo sia quella proposta dall'*European Association for Counseling* nel 1995, secondo la quale

“il counseling è un processo di apprendimento interattivo, che si stabilisce tra uno o più counselor e uno o più clienti, siano essi individui, famiglie, gruppi o istituzioni, che affronta con metodo *olistico* problematiche personali, sociali, economiche e/o culturali. Il counseling può occuparsi di come indirizzare e risolvere specifiche questioni, prendere decisioni, affrontare le crisi, migliorare le relazioni, affrontare problematiche evolutive, promuovere e sviluppare una maggiore consapevolezza personale, lavorare con sentimenti, pensieri, percezioni e conflitti interni ed esterni. L'obiettivo principale rimane quello di fornire ai clienti un'opportunità di procedere in modo più autonomo, verso una vita più soddisfacente e piena di risorse, come individui e membri di una società più ampia”.<sup>1</sup>

Alla luce di questa definizione *olistica* e allargata della pratica del counseling, che crediamo possa essere condivisa e condivisibile dai vari indirizzi e orientamenti tra i quali la pratica si coniuga, ribadiamo che in questo corso analizzeremo le caratteristiche e le abilità di base e comuni ai diversi indirizzi e orientamenti, e che risultano indispensabili al fine di praticare questa relazione d'aiuto a livello professionale. Annunciamo fin d'ora che a partire dalla sua fondazione, avvenuta, come vedremo nel dettaglio nella quinta lezione, verso la metà del secolo scorso in seno alla corrente “umanistica” o “fenomenologico-esistenziale” della psicologia, si parla della già evocata dimensione “olistica” o “artistica” della professione, proprio per sottolineare il fatto che le tecniche e gli strumenti di cui il counselor dispone sono riconducibili a quello che Carl Rogers definiva il “*saper essere*” del professionista rispetto al suo mero “*saper fare*”, ovvero a una serie di capacità e abilità non schiettamente tecniche o teoriche bensì fundamentalmente umane e relazionali (in questo senso artistiche) che, se da una parte egli deve apprendere e sviluppare in maniera metodica e sistematica, dall'altra non sono riconducibili a un sistema di conoscenze schiettamente concettuali e speculative ma che, almeno in potenza, sono presenti in molte persone votate, in generale, all'aiuto dell'altra persona in difficoltà.

Una delle tesi che stanno a fondamento di questo corso, e che analizzeremo dettagliatamente nei particolari, riguarda il fatto che abilità e caratteristiche quali l'empatia, l'accettazione incondizionata dell'altro, l'ascolto attivo e il buon uso delle domande, per citare solo le principali, non sono abilità schiettamente tecniche e apprendibili attraverso una conoscenza puramente teorica o teoretica, bensì qualcosa di potenzialmente adottabile nelle nostre relazioni quotidiane con gli altri, anche se spesso non ne siamo consapevoli, e proprio questa assenza di consapevolezza ci

---

<sup>1</sup> Questa definizione è presente sul sito ufficiale dell'Associazione <http://www.eacnet.org/>, oppure sul libro di A. Di Fabio, *Counseling. Dalla teoria all'applicazione*, Giunti Editore, Firenze, 1999, pg. 319.

impedisce di intenderle in tutto il proprio spessore e di fare quanto è in nostro potere per utilizzarle con cognizione di causa nelle relazioni con gli altri. Insomma, davanti a un nostro amico in difficoltà, riusciamo talvolta a dimostrarci empatici col suo vissuto e ad ascoltare attivamente le sue parole, e ci rendiamo conto di come questo nostro atteggiamento possa essere per lui di aiuto e di conforto; tuttavia, nelle nostre relazioni quotidiane, non ci impegniamo sempre ad utilizzare queste abilità, per mancanza di tempo, di voglia, per altri impegni o chissà perché; mentre chi si occupa di counseling apprende e applica sistematicamente tutte le abilità e le caratteristiche che possono contribuire a creare innanzitutto un profondo legame relazionale di intesa con l'altro, a stabilire e generare quella che con Rogers definiremo l'atmosfera facilitante del rapporto, ovvero il clima di accoglienza, accettazione e comprensione dell'altro che, insieme a tutte le altre caratteristiche che analizzeremo, costituiscono l'essenza stessa dell'aiuto che il counselor può elargire all'altro.

Si tratta, in particolare, di caratteristiche e abilità *comunicative* e *relazionali*, che nelle nostre lezioni ricondurremo a tre ambiti specifici sviluppati nelle altrettante parti principali in cui è suddiviso il corso: parleremo, allora, di “arte della *comunicazione*”, di “arte della *relazione*” e di “arte del *colloquio*”. Le prime due parti riguardano gli aspetti più artistici, in senso lato, della professione, mentre la terza parte conterrà insegnamenti un po' più tecnici e metodologici e si concluderà con quelle che abbiamo definito le “tecniche collaterali”, ossia con quelle metodologie d'intervento che possono essere utilizzate solo qualora il counselor abbia acquisito e attuato gli aspetti “artistici” della professione e abbia impostato una comunicazione-relazione positiva, accettante, empatica e appagante con l'altro.

Ora, per motivi espositivi e didattici abbiamo suddiviso le caratteristiche e le abilità del counseling in tre parti specifiche ma, altra tesi che sta a fondamento del corso, crediamo che gli aspetti relativi alla comunicazione, alla relazione e al colloquio siano parti integranti di un unico ed unitario atteggiamento del counselor che definiremo “comunicativo-relazionale-empatico”, il quale include al proprio interno una amalgama di tutte le caratteristiche e abilità che emergeranno nelle varie lezioni.

Nella *prima parte*, intitolata “arte della comunicazione”, partiremo allora da un'analisi della comunicazione in senso “globale”: nella prima lezione di questa parte (la **seconda** del corso) vedremo gli elementi che stanno a fondamento di ogni processo comunicativo non solo umano bensì appunto “globale”; analizzeremo i due modelli fondamentali che stanno alla base di ogni

processo comunicativo, quello “lineare” che si riferisce appunto alla comunicazione “globale” e quello che definiremo “circolare”, che riguarda invece la comunicazione schiettamente umana e che ha luogo in un processo unitario in cui emittente e ricevente si influenzano e condizionano reciprocamente all’interno del medesimo movimento comunicativo-relazionale. Nella **terza** lezione osserveremo poi le principali “modalità” attraverso le quali ha luogo la comunicazione, puntando la nostra attenzione, in particolare, sulla comunicazione non verbale, su tutti gli aspetti dell’interazione comunicativa che vanno al di là del semplice uso delle parole e che includono al proprio interno il livello paralinguistico e gestuale in senso lato, soprattutto in riferimento alle variabili da considerare in una relazione di counseling. Termineremo la prima parte con la **quarta** lezione dedicata alla “comunicazione efficace nel counseling”, all’interno della quale riemergeranno alcuni elementi analizzati nelle lezioni precedenti che il counselor deve tenere presenti e sviluppare in maniera positiva e costruttiva ai fini dell’efficacia della sua relazione d’aiuto.

Quest’ultima lezione costituirà il punto di passaggio alla **seconda parte** dedicata all’ “arte della relazione”. Nella **quinta** lezione contestualizzeremo l’*aiuto* che costituisce l’essenza stessa del counseling tra quello “spontaneistico” o “simpatico” offerto da amici e parenti qualora ci troviamo in una situazione di difficoltà e quello assai più professionale tipico delle psicoterapie; a proposito di queste ultime esamineremo in particolare, seppur brevemente, la psicanalisi di matrice freudiana e l’indirizzo cognitivo-comportamentale, dal cui confronto scorgeremo la nascita del counseling psicologico in seno alla corrente umanistica o fenomenologico-esistenziale, anche definita, proprio alla luce dello scontro con le sue correnti summenzionate, la “terza forza” in psicologia. Ci concentreremo poi nello specifico del counseling “centrato sulla persona del cliente” di Carl Rogers, in riferimento soprattutto al modello antropologico o alla visione dell’uomo e del mondo da cui ha preso le mosse e che rappresenterà uno dei fondamenti “filosofici” del nostro lavoro.

Nella **sesta** lezione, intitolata “abilità del counseling”, incareremo tale modello e le sue variabili all’interno della pratica del counseling “umanistico” o “comprensivo-empatico”, e proporremo una carrellata generale o una sorta di introduzione generale delle principali caratteristiche e abilità di tale pratica, che analizzeremo nel dettaglio nel corso delle lezioni successive: nella **settima** lezione presenteremo una visione d’insieme dell’empatia o dell’atteggiamento “comprensivo-empatico” che rappresenta la caratteristica basilare o la *conditio sine qua non* di tutte le altre qualità e abilità specifiche che verranno analizzate nelle lezioni successive; nell’**ottava** lezione tratteremo



l'accettazione incondizionata, l'autenticità e la congruenza del counselor, e infine, nella **nona**, l'ascolto attivo e la tecnica della riformulazione a quello intimamente connessa.

Dopo aver analizzato le caratteristiche o abilità riconducibili agli aspetti maggiormente "artistici" o "umano-relazionali" del counseling, nella **terza parte** proporranno una serie di insegnamenti più tecnici e strutturati, riconducibili a quella che abbiamo definito, comunque, "arte del colloquio": i presupposti che ne stanno a fondamento dipendono direttamente dalla tesi, precedentemente evocata, secondo cui il counseling usufruisce di abilità e caratteristiche che possono essere presenti, almeno in potenza, in molte persone votate all'aiuto, ma per essere adoperate in maniera appropriata e in vista della loro efficacia devono essere studiate e applicate con disciplina e metodo, e contestualizzate all'interno di una cornice o struttura di riferimento che renda l'intervento del counselor coerente e sistematico.

Tale struttura, nella **decima** lezione, la scorgeremo nel "colloquio di comprensione", analizzato dapprima in maniera generale e poi in riferimento a quelle che chiameremo le "variabili" del colloquio", ovvero quegli elementi che possono intervenire al proprio interno e condizionarne fortemente l'andamento; nella **lezione undici** scandiremo poi le varie "fasi" o i "momenti" che lo costituiscono nel susseguirsi delle varie sedute, a partire dall'accoglienza e libera fluttuazione iniziale alla conclusione della relazione d'aiuto. Tra le abilità del colloquio di comprensione ci soffermeremo poi in particolare su quella relativa al modo di porre le domande e di fornire le risposte al cliente (**lezione dodici**): analizzeremo le varie tipologie di domande e di risposte possibili, e segnaleremo quelle più idonee da utilizzare all'interno di un colloquio di comprensione, esaminando le modalità attraverso cui esse possono condizionare l'andamento del dialogo e del colloquio stesso che ha luogo tra counselor e consultante.

La **tredecima lezione**, l'ultima della terza parte, sarà dedicata, infine, alle "tecniche collaterali" di cui il counselor può disporre al fine di completare il suo "saper essere" con un "saper fare", ovvero il suo atteggiamento comprensivo-empatico con un sapere maggiormente tecnico e metodologico che, come accennato, può tuttavia essere adottato solo in presenza delle qualità umane e relazionali analizzate in precedenza: vedremo, in particolare, una tecnica di gestione delle emozioni attraverso l'uso del pensiero critico e creativo desunta dal counseling "razionale-emotivo" di Albert Ellis, una visione generale del *problem solving* in riferimento agli elementi importabili in un counseling comprensivo-empatico, e poi due tecniche specifiche: il *brainstorming* e la *visualizzazione*.

Le conclusioni generali del corso le trarremo nella **quattordicesima** lezione, dove illustreremo anche i principi di etica e deontologia professionali del counseling, in particolare in riferimento agli ambiti di competenza, alle modalità d'intervento e quindi ai limiti della pratica. Al termine di questa lezione sarà presente un'ampia bibliografia di approfondimento.

Alla luce delle tesi sopra accennate relative alla fondamentale unitarietà e compresenza, all'interno dell'atteggiamento comprensivo-empatico del counselor, di abilità e caratteristiche "artistiche" e di tecniche a queste "collaterali", ovvero di aspetti relativi al "saper essere" e al "saper fare" dell'operatore nella sua relazione col consultante, ribadiamo che abbiamo impostato queste lezioni prevedendo sia una parte *teorica* che contiene le principali abilità, caratteristiche, tecniche e strumenti del counseling, sia una parte *pratica* ed esperienziale con una serie di esercizi presenti alla fine di ognuna delle tre parti precedentemente illustrate, diretti a rendere concreti ed operativi gli insegnamenti appresi e magari iniziare a praticarli già nelle relazioni quotidiane con gli altri.

Questo corso, infine, contiene una serie di insegnamenti specifici rivolti a quanti intendono esercitare il counseling a livello professionale (benché ovviamente non sia da solo sufficiente a impartire tutti gli insegnamenti indispensabili<sup>2</sup> e per questo riporteremo un'ampia bibliografia che contiene la letteratura di approfondimento) ma anche a coloro che intendono sviluppare abilità e caratteristiche di tale pratica al fine di migliorare i loro modi di comunicare e di relazionarsi con gli altri, scoprendo elementi e dinamiche di quell'atteggiamento comunicativo-relazionale-empatico che costituisce la quintessenza della nostra pratica e che può certamente contribuire a creare profonde ed autentiche relazioni umane con le persone che ci circondano.

---

<sup>2</sup> che sono previsti nei piani di studio dell'Accademia Italiana di Formazione Olistica OPERA ([www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)), di cui questo corso fa parte e dell'Istituto ISPICO del Centro di Ricerca Erba Sacra ([www.erasacra.com/ispico](http://www.erasacra.com/ispico))