



Corsi on Line di Erba Sacra

PSICOLOGIA OLISTICA

nuove integrazioni per il ben-essere di mente, corpo e spirito

Docente: D.ssa Anna Fata

LEZIONE 1: L'olismo

Programma completo del corso:

| | |
|-------------|---|
| Lezione 1: | Introduzione L'olismo |
| Lezione 2: | Nuovi modelli d'indagine e conoscenza |
| Lezione 3: | Una, cento, mille psicologie |
| Lezione 4: | Un modello per la psicologia olistica |
| Lezione 5: | Coltivare il ben-essere: radicarsi, esistere, possedere |
| Lezione 6: | Coltivare il ben-essere: vivere con piacere ed emozione |
| Lezione 7: | Coltivare il ben-essere: volontà, potere, costruzione dell'identità personale |
| Lezione 8: | Coltivare il ben-essere: il potere del cuore, equilibrare, accettare, amare, relazionarsi |
| Lezione 9: | Coltivare il ben-essere: comunicare bene e vivere con creatività |
| Lezione 10: | Coltivare il ben-essere: intuire e pre-vedere |
| Lezione 11: | Coltivare il ben-essere: una vita illuminata |
| Lezione 12: | Conclusioni, Biografie Bibliografia, Sitografia |



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione di base di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

Indice

Introduzione

1. L'olismo

1.1. Il paradigma olistico

Il manifesto della nuova coscienza

1.1.1 Le basi del paradigma olistico

2. Nuovi modelli di indagine e conoscenza

2.1. Verso una evoluzione del sapere e del mondo

2.2. Un nuovo modello per la salute-malattia, il ben-mal-essere

2.3. La salute

3. Una, cento, mille psicologie

3.1. Alla ricerca di una definizione condivisa

Il concetto di anima nelle religioni orientali

3.2. Le 'forze' della psicologia

3.3. La psicologia olistica

3.3.1 Un modello per la psicologia olistica

4. Un modello per la psicologia olistica

4.1. Alla ricerca di una interazione costruttiva

4.2. Le basi del modello

4.2.1 Un primo sguardo d'assieme

4.2.2 L'evoluzione psicoenergetica dell'umanità

5. Coltivare il ben-essere: Radicarsi, esistere, possedere

5.1. Il primo chakra

Elemento Terra

Lavoro e autorealizzazione

La paura

Ecologia e sopravvivenza oggi

5.1.1 Il primo chakra: Evoluzione e sviluppo

5.1.2 Tecniche di guarigione del chakra

L'arte del massaggio

Sport e attività fisica

Metodo Feldenkrais Riflessologia e automassaggio

La respirazione consapevole

La bioenergetica

6. Coltivare il ben-essere: Vivere con piacere ed emozione

6.1. Il secondo chakra

Elemento Acqua

Sensi e sensorialità: Vivere nel presente

Il risveglio dei sensi: l'aromatologia

Le emozioni

Gli archetipi dell'inconscio collettivo

Sessualità e Tantra: quale legame?

Le dipendenze

6.1.1 Il secondo chakra: Evoluzione e sviluppo

Eustress e distress

6.1.2 Tecniche di guarigione del secondo chakra

La bioenergetica dolce

L'intelligenza emotiva

7. Coltivare il ben-essere: Volontà, potere, costruzione dell'identità personale

7.1. Il terzo chakra

Elemento Fuoco

L'identità molteplice

La costruzione dell'identità nella prospettiva junghiana

L'autostima

7.1.1 Il terzo chakra: Evoluzione e sviluppo

Rabbia e affini

La gratitudine

La vergogna

7.1.2 Tecniche di guarigione del terzo chakra

La meditazione come pratica di vita

Lo yoga

8. Coltivare il ben-essere: Il potere del cuore, equilibrare, accettare, amare, relazionarsi

8.1. Il quarto chakra

Elemento Aria

Fame d'amore

Amarsi, amare

L'empatia

Karma e destino

Anima e Animus

Eros e Thanatos

8.1.1 Il quarto chakra: Evoluzione e sviluppo

8.1.2 Tecniche di guarigione del quarto chakra

I riti

Coltivare l'amore: L'arte del relazionarsi

Trovare la 'giusta' distanza

9. Coltivare il ben-essere: Comunicare bene e vivere con creatività

9.1. Il quinto chakra

Il silenzio come base per l'ascolto

La comunicazione

Il dialogo delle voci dei coniugi Stone

La creatività

9.1.1 Il quinto chakra: Evoluzione e sviluppo

Training Autogeno, Visualizzazione creativa, Ipnosi

L'arte di parlare

9.1.2 Tecniche di guarigione del quinto chakra

Ascoltare se stessi

Ascoltare gli altri

Scrivere di sé

La musicoterapia

10. Coltivare il ben-essere: Intuire e pre-vedere

10.1. Il sesto chakra

I simboli

Gli archetipi

Il Reiki

I mandala

10.1.1 Il sesto chakra: Evoluzione e sviluppo

La sindrome da perfezionismo

Colori e ben-essere

L'intuito

I sogni

10.1.2 Tecniche di guarigione del sesto chakra

Pittura e arteterapia

Floriterapia per la vita

La chiaroveggenza

11. Coltivare il ben-essere: Una vita illuminata

11.1. Il settimo chakra

Il senso della vita

La spiritualità

11.1.1 Il settimo chakra: Evoluzione e sviluppo

La conoscenza

11.1.2 Tecniche di guarigione del settimo chakra

12. Conclusioni

Biografie

Bibliografia, Sitografia

Introduzione

Quando mi è stato proposto di scrivere un manuale sulla psicologia olistica l'ho vissuto come una sfida molto entusiasmante e di grande valore, pur sapendo che si trattava di qualcosa di molto impegnativo.

Due campi, due prospettive attualmente ancora troppo distanti, che nella loro essenza non lo sono, ma che si sono separati nel tempo, andavano riavvicinati, sottolineando i punti comuni e allargando lo sguardo anche verso discipline che travalicano gli ormai troppo ristretti confini delle singole scienze. Non è più pensabile concepire dei limiti netti tra le scienze, così come all'interno di ciascuna di esse, l'incomunicabilità, le lotte intestine devono essere superate. Come immagine le si potrebbe visualizzare come membrane permeabili che delimitano, proteggono, filtrano, permettendo lo scambio e l'arricchimento.

Mai come oggi la psicologia è frammentata in un'enorme varietà di correnti, di teorie e di tecniche i cui esponenti difficilmente nutrono il coraggio e la buona volontà di confrontarsi tra loro. Si arroccano sulle loro posizioni, portano avanti e difendono solo queste, al limite, in molti casi come se fossero le uniche e migliori in assoluto. Tutto questo, però, va contro la natura delle cose: in qualsiasi approccio scientifico, sebbene ancora con fatica, ci si sta rendendo conto che la soggettività entra ad ogni livello di analisi e che con questa si deve fare i conti. Un punto di vista assoluto è del tutto contrario ai fatti.

Da qui l'importanza nonché l'imprescindibilità di un confronto, di un dialogo, di un'apertura verso non solo i campi scientifici confinanti, ma anche verso quelli all'apparenza assai distanti. Per tale motivo, in questo contesto si parlerà non solo di psicologia, ma anche di medicina, di fisica, di biologia, di quantistica, di matematica, di filosofie occidentali e orientali.

Questo è il vero paradigma olistico, di cui oggi tanto si parla, ma di cui, forse per il troppo parlare, se ne sta perdendo l'essenza. Quando si fa riferimento ad esso, non solo ci si attiene ad una modalità di approccio all'individuo che considera l'unità inscindibile di mente, corpo, spirito, ma anche ad una molteplicità di livelli che si ritrova nel più ampio universo con cui ciascuno di noi è legato tramite

interconnessione e interdipendenza, e di cui è parte. Ci sono fatti scientifici che testimoniano questo, non è più, come poteva essere qualche decennio fa, una vaga speculazione sull'onda della ribellione New Age, ma una realtà comprovata che dobbiamo tenere presente in ogni circostanza di vita, di ben e mal-essere.

Questi stessi aspetti, a loro volta, subiscono un'inevitabile ridefinizione: non più momenti in successione e alternanza lineare, ma una commistione tra i due, una parziale compresenza, una presupposizione reciproca, nonché un margine, più o meno ampio, di definizione soggettiva degli stessi.

Siamo chiamati ad una nuova modalità di pensiero, e di riflesso anche di azione, che sia maggiormente in sintonia con la reale essenza di noi stessi e dell'ambiente di cui siamo parte, al fine di una più profonda armonia e ben-essere con noi stessi e con gli altri. Andare contro quanto viene approvato e accettato nel senso comune, anche se errato, può sembrare avventato, faticoso, ma vivere nell'illusione potrebbe farci stare meglio? Sottrarsi ad un cammino di ricerca e di crescita interiore fisico, mentale, spirituale, e adeguarsi a quanto proposto se non imposto dai modelli sociali dominanti può essere una valida soluzione?

Forse, ancor più della meta, quel che conta è essere in cammino, e qui siamo chiamati a compiere un piccolo passo verso una più ampia apertura ed un ascolto che travalica gli stretti confini a cui ci siamo costretti fino ad oggi. Forse questo può essere un (buon) inizio...

1. L'olismo

1.1. Il paradigma olistico

Il concetto di ben-essere, inteso come armonia tra mente, corpo e spirito, nella realtà socioculturale odierna è qualcosa che solo da poco tempo sta cominciando ad essere conosciuto ed applicato.

La richiesta di prodotti e servizi legati al ben-essere è costantemente in crescita e questo è testimoniato da un massiccio ricorso alle forme non convenzionali di medicina, di cura e di approccio all'individuo che tengono attentamente in conto le peculiarità del singolo e dello specifico momento di vita che sta attraversando e della sua profonda unità.

Solo di recente ci si è resi conto che i modelli meccanicistici cartesiani-newtoniani e lineari per l'interpretazione del mondo non sono più applicabili, perché semplificano, livellano ogni cosa fino a fare perdere loro l'intrinseca complessità, multideterminazione e interconnessione. Mente e corpo non appaiono più come entità separate, indipendenti, lo spazio da tridimensionale, assoluto, contenitore vuoto di fenomeni fisici che accadono in esso, viene concepito come quadridimensionale lungo un continuum chiamato spaziotempo.

Si sta progressivamente imponendo un nuovo modello di interpretazione della realtà, quello olistico, il cui termine è stato coniato nel 1926 dal filosofo Jan Smuts, dal greco ólos, tutto, intero, per indicare una visione unitaria del mondo e dell'uomo.

Alcune scoperte recenti stanno confermando la correttezza di tale modello, nello specifico:

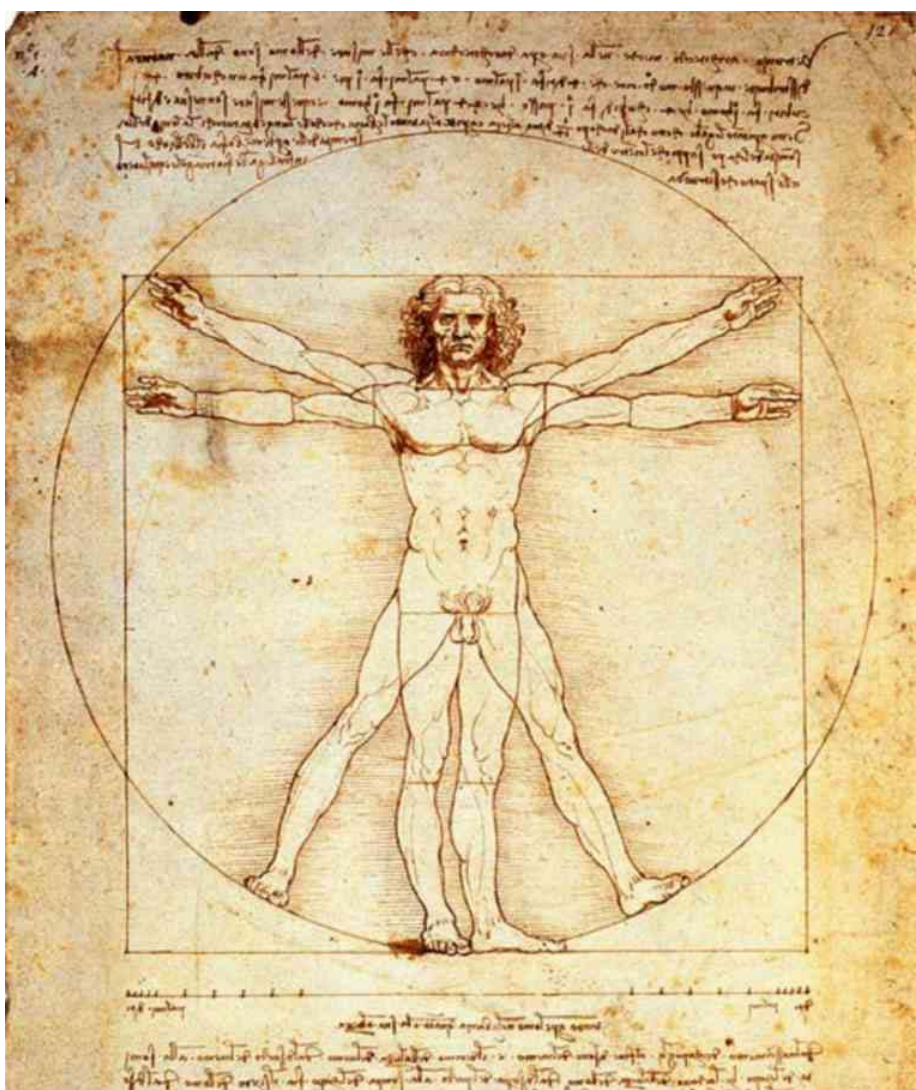
- ✓ miti e cosmogonie: che narrano dell'unità di coscienza da cui nacque ogni cosa;
- ✓ antiche religioni: che considerano l'anima individuale unita alla coscienza cosmica, che trattano dei differenti piani di realtà e dei livelli di coscienza e dell'evoluzione umana;

- ✓ Scienza: che ha visto l'affermarsi della "teoria generale dei sistemi", della teoria olografica, la non località, la sincronità, la cibernetica olistica, etc.;
- ✓ medicine tradizionali: che parlano della relazione profonda tra essere umano e dimensione sacra;
- ✓ neurofisiologia: che consta di una vasta serie di scoperte scientifiche di psiconeuroendocrinoimmunologia e neurofisiologia, che comportano una riunione funzionale e informatica tra corpo, cellule, sistemi, cervello e coscienza;
- ✓ psicologia transpersonale: che offre una concezione spirituale dell'essere umano e della patologia psichica;
- ✓ ecologia profonda: che considera la terra un immenso organismo vivente formato da infinite reti di relazione, catene alimentari, cicli biochimici perfettamente coerenti;
- ✓ culture etniche e sciamaniche: basate su di un profondo legame spirituale tra uomo e natura;
- ✓ arte: molte forme di arte contemporanea – film, musiche, balletti, teatro, libri – riprendono antichi temi di fusione tra materiale e spirituale e propongono contenuti con finalità evolutive;
- ✓ nuova spiritualità;
- ✓ economia etica;
- ✓ educazione globale: le nuove direzioni dell'evoluzione propongono un concetto di essere umano multidimensionale da educare in modo coerente nelle sue varie dimensioni umane e spirituali;
- ✓ cultura planetaria: personaggi pubblici che hanno una visione olistica ed evolutiva dell'essere umano e del pianeta: ad esempio capi di stato come Gorbachev (Russia), Vaclav Havel (Repubblica Ceca), Vigdis Finnbogadóttir, (presidente dell'Islanda), Capo Seattle, grandi artisti, scrittori, registi, musicisti.

Il paradigma olistico assume che vi è un profondo legame tra il singolo e l'universo al punto che l'uno rispecchia l'altro e viceversa. Le medesime leggi che si applicano

all'uno sono valide anche per l'altro e disconoscere questo principio snatura l'essenza profonda di ciascun essere.

L'individuo si configura come la parte di un tutto, con una sua specificità, un suo ruolo e la sua rilevanza. Ciascuno di noi è chiamato a conoscere se stesso e ad essere consapevole della sua essenza più profonda, della sua natura multideterminata e multifaccettata, così come del micro e macrocosmo in cui si inserisce.



L'uomo vitruviano (Leonardo da Vinci)

La visione olistica, dunque, appare essenzialmente unitaria, priva di legami semplicistici di causa-effetto, per essere molto più articolata e complessa in cui una trasformazione ad un livello (ad es. quello corporeo) comporta degli effetti anche su altri piani (emotivo, spirituale, energetico) che a loro volta retroagiscono sul primo.

Il manifesto della nuova coscienza

(secondo Ervin Laszlo)

Per poter cambiare il mondo, si deve iniziare a cambiare se stessi. Ciascuno può intraprendere tale percorso, un passo alla volta. L'interconnessione dei singoli percorsi di ciascuno di noi può dare vita ad un processo evolutivo che si estende ben oltre la mera somma di ciascuno di essi.

Gli elementi che dovrebbero caratterizzare tale processo di maturazione e di crescita dovrebbero essere:

- ✓ l'adozione di una *prospettiva olistica* che si pone come alternativa a quella lineare, frammentata, atomistica, che separa, oppone e, in ultima analisi, è contraria al flusso della vita;
- ✓ la coltivazione di una forma di *pensiero trasversale*, globale, che comporta la comunicazione, lo scambio e l'integrazione dell'attività dei due emisferi cerebrali, destro, creativo, mistico, iconico, e sinistro, logico, razionale, linguistico;
- ✓ la valorizzazione della *comunicazione*, intesa come possesso, messa in comune e scambio di conoscenze, che favoriscono l'evoluzione;
- ✓ la conduzione di uno *stile di vita semplice*, in cui si riscopre l'essenziale, si elimina il superfluo, e si esplica in un consumo ecologico, responsabile, etico;
- ✓ l'approfondimento della *spiritualità*, meglio se sotto la guida esperta di un maestro o saggio. Essa viene riscoperta come qualcosa che alberga fin dagli albori dentro ciascuno di noi, nella natura, e che ci collega l'un

l'altro. Essa rappresenta uno sprone per l'evoluzione, la crescita, e costituisce una speranza per il futuro;

- ✓ la coltivazione della *salute globale*, individuale, che si esplica nella ricerca di cibi naturali, nell'ecologia, nella protezione dell'ambiente, nell'unità tra uomo e natura, al fine di ristabilire un equilibrio psicofisico che non è inteso solo come assenza di malattia, ma come un più ampio e globale funzionamento dell'intero sistema, in sintonia anche con l'ambiente di cui si è parte integrante;
- ✓ la creazione di una *coscienza planetaria*, che porta a sentirsi parte del sistema Terra, per passare da una vita locale ed egocentrica ad una visione globale, planetaria.

Dalle voci di questo manifesto è importante notare come l'individuo nel suo complesso è chiamato ad un processo di coltivazione della propria consapevolezza, al fine di poter potenziare le sue risorse, farne buon uso per raggiungere un maggiore benessere personale e sociale, aspetto quest'ultimo che si declina anche nel contesto lavorativo.

1.1.1 Le basi del paradigma olistico

Nel paradigma olistico vige una rappresentazione dell'universo come unità, energia vivente, composto da diversi livelli, materiale, energetico, mentale, spirituale. Numerosi sono gli scienziati e i pensatori che nel tempo hanno postulato tale concezione, Einstein, Bohm, Jantsch, Preparata, Eddington.

In realtà, materia e coscienza sono aspetti di un'unica entità: la coscienza pervade tutta la materia e viceversa, è come se ogni essere sapesse cosa fare e perché, come se rispondesse ad un progetto di vita che è libero di decidere concretamente se e come declinare. La coscienza stessa appare come una, unica, centro sacro dell'esistenza, che implica amore, coerenza, crescita, ordine, sincronicità, proprio come può accadere per il cinguettio degli uccellini, una melodia mai stonata, ma accordata e coordinata da un direttore d'orchestra silente che tutto orienta e coordina e che alberga in ciascun vivente.

La coscienza è strettamente connessa all'informazione, energia intelligente, vivente, informata.

C'è un profondo legame tra il tutto e le singole parti, che si esplica nell'interconnessione e nell'interdipendenza: ciò che accade in una parte si riflette nel tutto e viceversa. Nessun uomo è un'isola, ma un arcipelago che si relaziona a tutto ciò che sta intorno, e un'onda che s'infrange su una costa provoca effetti anche a livelli più profondi e sommersi, oltre a quelli immediatamente visibili, superficiali. Lo stesso essere umano, in quanto parte del tutto, non fa eccezione a questo assunto.

Con questi presupposti appare chiaro come il ben-essere e la salute non si configurano come mera assenza di sintomi e disagi, ma come sintonia tra i molteplici piani dell'essere, e con il contesto in cui ci si colloca. Il sintomo rappresenta un segnale, un indizio, il segno di qualcosa che si è squilibrato più nel profondo e che emerge in superficie in siffatto modo. La salute e il ben-essere non sono dati una volta per tutte, ma costituiscono il risultato di un processo costante di riaggiustamento e di

riequilibrio: l'ambiente circostante influisce sul nostro stato, così come noi agiamo su di esso, più o meno consapevolmente, e ogni perturbazione può allontanarci dalla condizione ottimale che è peculiare e specifica per ciascuno di noi. In tale processo, ogni sintomo, ogni malattia offrono l'opportunità per effettuare un cammino all'interno di se stessi, per affacciarsi poi verso una rinnovata e superiore autocoscienza e autoconsapevolezza.

Nel paradigma olistico, secondo l'ipotesi di Gaia, la terra viene considerata un organismo vivente, sacro, da rispettare, un punto di riferimento per la creazione delle proprie gerarchie di valori. Le religioni, seppur con le loro diverse declinazioni concrete, devono tenere in considerazione l'amore, l'interdipendenza, la pace, e un rinnovato modello scientifico, perché la religione deve unire, non dividere.

Il momento attuale di crisi di coscienza che investe a livello mondiale le comunità deve essere considerato come una fase necessaria e vitale di transizione verso una nuova prospettiva per l'esistenza, orientata verso una maggiore consapevolezza, responsabilità, e crescita. L'evoluzione, lo sviluppo, il mutamento sono infatti dei processi senza fine, espressioni stesse della vita. 'Individuazione' e 'universalizzazione' – per dirla con le parole di Smuts – sono le mete ideali complementari a cui ciascuno dovrebbe tendere.

In realtà, la visione olistica dell'essere vivente, più che un assunto è un'esperienza, che come tale va vissuta, pena il venir meno della sua stessa essenza. Non si tratta di qualcosa che può essere colto tramite il pensiero razionale, attualmente ancora imperante nella maggior parte dei modelli interpretativi della natura vivente, che frammenta e separa ciò che fin dall'origine appare come unità, intesa come maggiore della somma delle sue parti. Per ristabilire un contatto con l'essenza autentica di ciascun vivente è necessario mettere da parte le sovrastrutture che la cultura ha proposto e imposto nel tempo, tra le quali lo stesso pensiero razionale con il quale si pretende di poter spiegare ogni cosa. Occorre riscoprire la molteplicità di relazioni che legano ciascuno di noi e la sacralità che tutto questo sottende, per sviluppare un senso profondo di riverenza e di rispetto che da noi si estende a tutto ciò che ci circonda.

Siamo chiamati a prestare fede in ciò che ci si presenta qui e adesso, nell'irripetibilità di quel che sperimentiamo, nella nostra centralità come entità coscienti e conoscenti, che si avvalgono del sovra-razionale per cogliere la natura dell'essere. E' necessario lasciarsi andare alla fluidità del movimento, all'assenza di legami strettamente causali, all'unità che caratterizza ogni manifestazione dell'essere, e trovare nella natura la vera essenza delle cose, nel movimento ritmato, relazionale, che riunisce interiore ed esteriore. In tale ricomposizione è possibile ritrovare l'anima, che è presente in animali, vegetali, e minerali e come tale degni di rispetto.

Riscoprire in questo modo la sacralità di ogni essere consente di avere una percezione d'essi non più astratta e permette di reimpostare un visione della scienza e della vita altrettanto sacra, che non lavora più separando ciò che in natura è connesso.