

LA RIVISTA DIGITALE DI ERBASACRA

Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona

BENESSERE NATURALE

- Aromaterapia: L'Intelligenza delle Piante Aromatiche
- Cristalli: Amici per la Pelle

SPIRITUALITÀ

- L'osservazione della Realtà Fisica: Un Passaggio Segreto alla Realtà Metafisica?

PSICOLOGIA

- Introduzione alla Meditazione
- Il Counseling Filosofico

CONTINUA LO SPECIALE SULLA NUMEROLOGIA

L'ALLEANZA TERAPEUTICA Come Paziente e Terapeuta Stipulano il Contratto d'Anima

questa rivista è edita da:



www.erasacra.com



www.quantipublishing.com

Il 14 Gennaio 2013 è stata promulgata la legge che disciplina l'attività professionale di tutti gli operatori che non hanno un Albo di riferimento, tra cui quelli che operano nel settore olistico. (Legge n° 4: "Disposizioni in materia di professioni non organizzate", pubblicata su G.U. il 26 Gennaio). L'approvazione della legge era attesa da anni da migliaia di professionisti che per lungo tempo sono stati costretti alla clandestinità con grave danno soprattutto per gli utenti che, in mancanza di una regolamentazione e di chiare norme di attestazione delle competenze professionali, avevano ridotte capacità di scelta.

Chi ha rallentato l'iter legislativo non ha perciò, per fortuna, limitato lo sviluppo di professionalità quali il Naturopata, il Counselor o l'Operatore Olistico che in tutta Europa hanno pari dignità delle altre più tradizionali, ha semplicemente consentito che persone con scarsa preparazione potessero liberamente operare e, in qualche caso, far danni alle persone e all'immagine dei professionisti seri del settore.

La legge, che entrerà in vigore il 10 Febbraio 2013, affida a libere associazioni professionali il compito di valorizzare le competenze degli associati attraverso il rilascio di un'attestazione di qualificazione professionale che agevola la scelta e la tutela del cittadino, diffondere il rispetto di regole deontologiche, promuovere la formazione permanente degli iscritti, promuovere forme di garanzia per gli utenti. In pratica con questa legge il sistema delle professioni si articola in due modalità organizzative: la prima è quella delle professioni organizzate in ordini e collegi (medici, architetti, avvocati, ecc.), la seconda è quella delle professioni organizzate in associazioni riconosciute e responsabili di fronte agli utenti della qualità professionale e del rispetto delle norme deontologiche degli associati.

Erba Sacra opera ormai da dodici anni nella formazione degli operatori olistici, dei counselor e dei naturopati con l'Accademia Opera, l'Istituto ISPICO e le altre scuole professionali i cui piani di studio garantiscono la completezza e l'elevata qualità d'insegnamento e ha da tempo costituito una sua organizzazione, ASPIN, per la tutela, la valorizzazione e l'aggiornamento professionale degli Operatori Olistici, dei Naturopati, dei Counselor e dei Counselor Olistici; l'entrata in vigore della legge dà maggiore energia e entusiasmo alla nostra attività e il ruolo di Erba Sacra, delle sue scuole e di ASPIN, grazie soprattutto al sostegno dei tanti professionisti e utenti del settore per i quali siamo un punto di riferimento importante, sarà in futuro ancora più rilevante e più incisivo.

Febbraio 2013
Sebastiano Arena,
Presidente del Centro di Ricerca Erba Sacra



La Rivista Digitale di Erba Sacra
Numero 1 - Febbraio 2013
Edito da Quantic Publishing

Direttore Editoriale:
Sebastiano Arena

Autori:
Susanna Garavagli, Milena Campanella,
Renato Tittarelli, Federico Bassetti, Manuela
Mattioli, Raffaele Riva, Anna Fata,
Luca Nave, Rodolfo Saraò

Direzione e Redazione:
Centro di Ricerca Erba Sacra
Viale Appio Claudio 289, 00174 ROMA
c.f. 97200750582, p.iva 07975281002
Tel.: 06.71546212
E-mail: erbasacra@erbasacra.com
Sito: www.erbasacra.com

Impaginazione e Grafica:
Quantic Publishing
www.quanticipublishing.com

Foto in Copertina:
"Victoria Park" Copyright © 2013 Gessica Puglielli

Copyright © 2013 Erba Sacra
Pubblicazione non periodica

L'Alleanza Terapeutica	3
Una Mano Tesa da Noi Stessi	28
Arte e Spiritualità	8
<u>L'Arte Simbolica nei Tarocchi</u>	
Benessere Naturale	12
<u>Aromaterapia: L'Intelligenza delle Piante Aromatiche</u>	
<u>I Cristalli: Amici per la Pelle</u>	
Spiritualità	23
<u>Realtà Fisica e Realtà Metafisica</u>	
Scienze Psichiche	27
<u>Numerologia</u>	
Psicologia Filosofia Educazione Religione	34
<u>Introduzione alla Meditazione</u>	
<u>Counseling Filosofico</u>	
<u>Interpretazione Psicologica di "Le Cronache di Narnia"</u>	

I corsi online di Erba Sacra

flessibili e interattivi economici e di qualità



www.erbasacra.com/corsi
corsionline@erbasacra.com

L'Alleanza Terapeutica

di Susanna Garavaglia



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 Terapeutica” la terminologia che più ci ha convinte perché, più di tutto, mette in luce quello che davvero avviene in un giusto incontro tra un terapeuta 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.

Nel corso online che da questo mese è disponibile nel sito di Erba Sacra, intitolato, appunto, Alleanza Terapeutica, 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.

Il Viaggio, infatti, a seconda del fatto che si tratti di una relazione che fa capo a una Vi-

sione Sintomatica o ad una Visione Olistica, non ha le stesse caratteristiche. Nel primo caso si tratta di un Viaggio breve, privo di fluidità e occasione di reale cambiamento. E nel secondo caso, invece, è un Viaggio di reale crescita per ambedue le parti.

Un Archetipo è una guida interiore che ha una lezione per noi e che ci guida nel Viaggio della vita con una sua impronta particolare, unica, ben definita. È una modalità che ci accompagna a sperimentare il mondo in un particolare modo in un particolare momento della nostra vita. Ogni Archetipo, quando ci viene incontro

nella nostra vita, ha con sé un dono per noi, ma non senza metterci di fronte ad un compito e ad una lezione da imparare.

Il Corso “Alleanza Terapeutica” ha come oggetto l'esame degli Archetipi che si attivano in una relazione d'aiuto nella Visione Sintomatica e di quelli che si attivano in una Visione Olistica, mettendo in luce le differenti alchimie che si creano tra l'Operatore/Terapeuta e il suo Cliente/Paziente. Qui di seguito una tabella che riassume gli Archetipi che si attivano nei due differenti modo di intendere la Malattia, la Guarigione, la Salute.



Rapporto TERAPEUTA-PAZIENTE nella Visione Sintomatica.

PAZIENTE	ARCHETIPO COMUNE	TERAPEUTA SINTOMATICO
Innocente Orfano	Guerriero	Sovrano

Rapporto TERAPEUTA-CLIENTE nella Visione Olistica

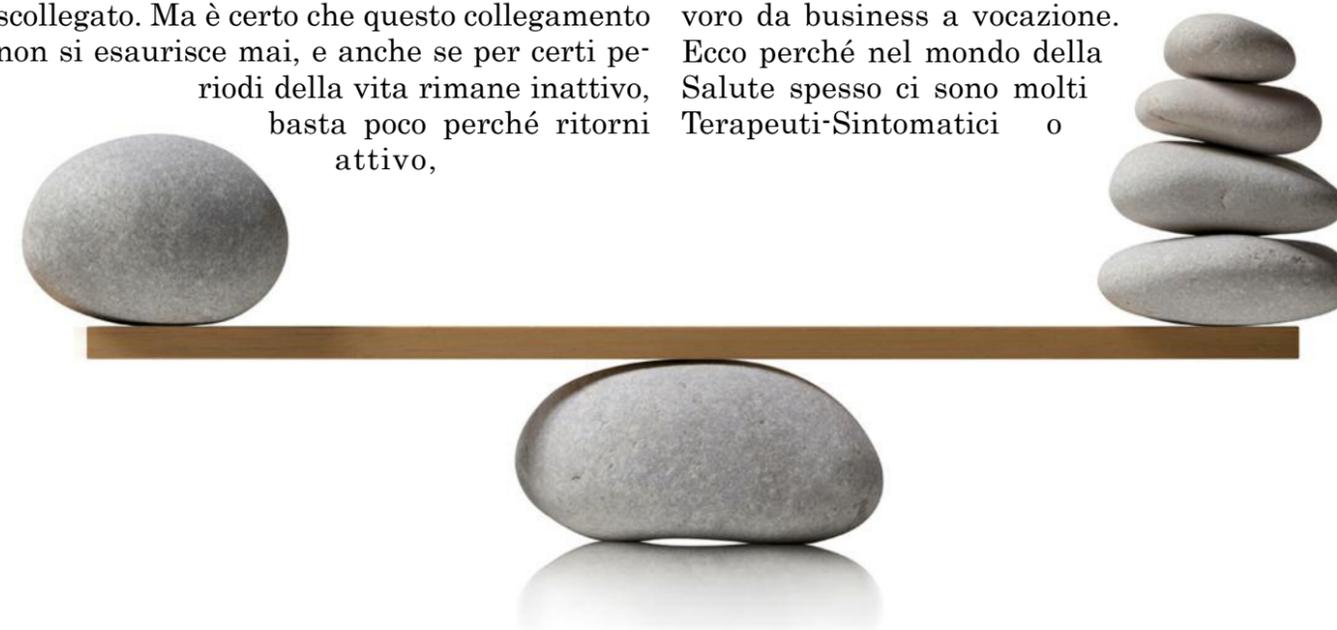
CLIENTE	TERAPEUTA OLISTICO
Innocente / Orfano	Angelo Custode
Guerriero	Angelo Custode
Cercatore	Cercatore
Distruttore	Creatore
Amante	Amante
Creatore	Creatore
Sovrano	Sovrano
Mago	Mago
Saggio	Saggio
Folle	Angelo Custode / Folle

È proprio l'analisi di questi Archetipi che ci aiuta a capire in cosa consiste questa crescita, quando avviene, e quando invece non si attiva come nel caso della Terapia Sintomatica il cui obiettivo è incentrato sull'eliminazione del sintomo anziché sull'ascolto del messaggio che il disagio porta con sé. Gli Archetipi che si attivano in questo tipo di Terapia, infatti, mettono il Paziente totalmente nelle mani del suo Terapeuta, spingendolo ad affidarsi per allontanare la paura e quel senso d'impotenza che accompagnano chi non ha ancora scelto di prendere su di sé la responsabilità della propria vita. Sia il Terapeuta che il Paziente hanno comune la convinzione che la Malattia sia un nemico contro cui combattere; il terapeuta, inoltre, è convinto di detenere il potere della Guarigione, grazie ai farmaci infallibili ed economicamente appetibili. Ben diversa la situazione di una relazione d'aiuto Olistica,

dove il Cliente decide di fidarsi di quel terapeuta, alimentando il sogno della Guarigione, ma di una guarigione che non sia la remissione del sintomo bensì la scoperta di nuove informazioni su se stesso e sul senso della sua esistenza. Non crede più nella Visione Sintomatica alla quale invece si è finalmente ribellato, disposto ad andare alla radice dei suoi problemi. Il terapeuta, accogliendo senza giudizio le ombre e le ferite del suo Cliente, lo aiuta a sviluppare i suoi punti di forza. Suo compito è ricordargli che c'è sempre un posto sicuro al mondo, anche quando sembra che tutto sia crollato. Prendersi cura del suo Cliente è, ovviamente per l'Operatore Olistico, un modo per prendersi cura anche di se stesso. Il Cliente accetta di andare a vedere fino in fondo i mostri e le ombre che costellano la sua vita, stabilendo la strategia adatta e stabilendo bene i suoi confini per non lasciarsi nuova-

mente invadere. Sia l'Operatore Olistico che il suo Cliente sono pronti a dare avvio a un'espansione di coscienza avventurandosi nella terapia senza lasciarsi condizionare da protocolli né regole ma ascoltando in totale apertura il richiamo che arriva dalla dimensione interiore del suo Cliente. Empatia, ascolto, accoglienza... Compreso che non c'è Guarigione senza espansione di coscienza, la persona che ha chiesto aiuto ad un operatore Olistico è pronta a lasciar andare tutto quello che non gli serve più, mettendo in atto una bella pulizia a tutti i livelli. Solo da questa morte può attivarsi la rinascita, quella nuova possibilità di riaccostarsi alla vita con occhi nuovi per dare avvio alla più importante Caccia al Tesoro della propria vita, il ri-sintonizzarsi con il proprio Piano di Volo. Solo così le vecchie tematiche che per una vita si sono ripresentate possono lasciare spazio a nuove scelte; solo così si è in grado di lasciare andare la tensione caricata da anni e di sostituire la Paura, il Senso di Colpa e il Dolore con l'Amore. Ogni rinascita è un salto di frequenza, un passaggio a una nuova dimensione. mettere toppe non è trasformarsi, ma soltanto sostituire tratti di vecchia energia con qualcosa che momentaneamente la blocca. Ma la nuova energia non ha spazio né modo di insediarsi e di sostituire quella vecchia, perché con le toppe alla nostra vita non siamo in grado di fare nessun salto dimensionale. L'Operatore Olistico ha, infatti, piena coscienza del collegamento che il suo Cliente ha con la fonte creativa dell'universo e ben sa come il suo disagio testimoni quanto si sia momentaneamente scollegato. Ma è certo che questo collegamento non si esaurisce mai, e anche se per certi periodi della vita rimane inattivo, basta poco perché ritorni attivo,

L'Operatore sa che suo compito è prima di tutto ri-cordare questo collegamento, aiutare cioè la persona a riportare nel suo cuore la certezza di essere sempre collegato con la Fonte. Ancora qualche passo e il suo Cliente ne avrà la consapevolezza, per il momento però è necessario che questa consapevolezza sia nell'Operatore: come tra vasi comunicanti, questa coscienza a breve si trasmetterà anche in lui. Insieme hanno dato vita a un progetto, come un uomo e una donna danno vita ad un figlio. Se vissuta nello Spirito che le confà, una Terapia Olistica è all'insegna della fertilità per ambedue le parti: il Cliente è pronto a partorire sé da sé, l'Operatore partorisce quell'humus all'interno del quale non può che fiorire una nuova vita. Assumersi la completa responsabilità della propria vita, relativamente a quel preciso momento dell'esistenza, nell'uno e nell'altro, significa rendersi conto di essere un'Unità per poter portare questa unità sia nel proprio regno interiore che in quello esteriore. L'uno, il regno esteriore, altro non è che il riflesso della propria sovranità interiore. Raggiungere la consapevolezza dei piccoli Io che costellano la propria esistenza già è il presupposto per tendere al raggiungimento della propria unità. In un contratto d'anima che si stipula in una relazione d'aiuto, il Cliente che ha preso atto delle sue ferite e delle sue zone di fragilità riesce a avviare quella sua centratura che gli permette anche di creare la struttura: il suo regno per concretizzare il proprio Piano di Volo nella sua vita. Per un Operatore Olistico ben equilibrato ogni risorsa sprecata è per lui stimolo che trasforma il suo lavoro da business a vocazione. Ecco perché nel mondo della Salute spesso ci sono molti Terapeuti-Sintomatici o



Olistici che siano male intenzionati, preoccupati di arricchire le proprie tasche più che di promuovere l'abbondanza nella società: non raggiungono lo stadio del Sovrano o lo scimmiettano soltanto, entrando nell'Ombra del Potere. L'Operatore Olistico che, per sua propria natura, sceglie di non seguire gli automatismi di protocollo ma di rinnovarsi continuamente, avendo davanti a sé la persona nella sua interezza e non la malattia, lascia che il Re muoia per rinascere nella sua potenza e non nel suo potere. Rispondere alla domanda "Chi sono io?" è semplicemente permettere di disvelarsi alla propria identità di essere spirituale che sta facendo un cammino in questa dimensione per ricordarsi di essere parte della Fonte. Guarire, allora, è focalizzare la propria attenzione su quanto è bene per sé, anziché fuggire da quanto fa male. Cambiare la propria esistenza, trasformarne le parti che non ci appartengono più, riconoscere il proprio collegamento con la Fonte, ascoltare la voce del Sé: tutto questo è affrontare una terapia nella Visione Olistica. Sia l'Operatore Olistico che il suo Cliente,

spesso a due stadi differenti, smettono a questo punto di lottare contro la Malattia o il disagio e ne colgono la saggezza che questa punta di iceberg porta con sé. Dalla ricerca della conoscenza passano entrambi alla saggezza, comprendendo quali sono le illusioni e gli attaccamenti da lasciar andare per raggiungere la guarigione. Il Cliente lo fa per se stesso e per trasformare la sua malattia in occasione di crescita, l'Operatore Olistico lo fa per il suo Cliente, suggerendogli la terapia adatta ma anche per la sua stessa crescita come Operatore e, ovviamente, anche come persona. Perché il vero Operatore non vede scissione tra quello che è quello che fa, tra il suo ruolo e la sua identità, la sua essenza: tutto quello che conquista nel suo lavoro diventa fertile humus per la sua crescita personale ed individuale. L'Operatore Olistico è riuscito a ricordarsi al suo Cliente (che ora si appresta a procedere con le sue gambe) quanto sia amato dall'Universo e come, fluendo con esso, sarà possibile per lui procedere in modo autonomo nelle successive tappe della sua crescita.

L'Arte Simbolica nei Tarocchi

di Milena Campanella

L'arte Simbolica consiste nell'utilizzo di simboli ed elementi artistici come veicolo di trascendenza e arricchimento spirituale.

Attraverso innumerevoli opere d'arte, i segreti della Conoscenza sono stati fissati e hanno oltrepassato il tempo per giungere fino ai nostri giorni. Da sempre, tramite la pittura, la scultura, la danza, la poesia o la musica, gli artisti hanno utilizzato simboli e allegorie per spingere gli uomini a "vedere" oltre la realtà materiale. Anche la persona più umile o ignorante, posta di fronte alla bellezza di un elemento architettonico, di una sinfonia, di una geometria sacra, di un quadro o di una vetrata colorata all'interno di una chiesa, poteva, a livello inconscio, attingere alle più alte Verità e trarre insegnamento mediante il linguaggio universale del simbolo.

Nel Rinascimento, in particolare, l'Arte Simbolica prende avvio dai Tarocchi, il mazzo di 78 carte composto da 22 Arcani Maggiori e 56 Arcani Minori. Le carte appartenenti al primo gruppo, dette anche Trionfi, rappresentano simbolicamente la via dell'Uomo; il secondo gruppo comprende invece quattro serie di 14 carte distinte in base al seme di appartenenza, Coppe, Bastoni, Denari e Spade, che rappresentano rispettivamente i

quattro elementi alchemici, Acqua, Fuoco, Terra e Aria.

Nel Dogma e Rituale dell'Alta Magia, Eliphas Levi descrive i Tarocchi come "un'opera singolare e monumentale, semplice e possente come l'architettura delle piramidi; quindi, è ugualmente duratura; un libro che è un compendio di tutte le scienze e le cui combinazioni infinite sono in grado di risolvere tutti i problemi, un libro che parla facendo pensare; ispiratore e regolatore di tutte le concezioni possibili: forse l'opera maestra dell'anima umana e, senza alcun dubbio, una delle cose più belle che siano giunte fino a noi dall'antichità; clavicola universale, vera macchina filosofica che impedisce all'anima di smarrirsi, lasciandole l'iniziativa e la libertà; sono le matematiche applicate all'assoluto, l'alleanza tra il positivo e l'ideale, una lotta di pensieri rigorosamente esatti come i numeri; infine, è forse nello stesso tempo la cosa più semplice e più grande che il genio umano abbia mai concepito."

Le carte dei Tarocchi, in particolare gli Arcani Maggiori, raffigurano il percorso simbolico che l'uomo deve compiere per giungere alla liberazione; si tratta di un'immensa opera artistica e filosofica che non si sa ancora con esattezza da chi è stata creata, né

QUANTIC PUBLISHING PRESENTA
IL PRIMO LIBRO AL MONDO CERTIFICATO "VEGAN OK"

NOBILI SCORPACCIATE VEGAN
di Renata Balducci | BioContessa
chef di **VEGANBLOG.IT**

Se pensi che l'alimentazione vegana possa offrire solamente piatti poveri, con questo volume potrai ricrederti: sarà un viaggio goloso alla riscoperta di quei sapori tipici della buona cucina italiana, che attraverso la creatività culinaria di Renata Balducci, BioContessa, riprendono vita sulla nuova, etica, salutare e gustosa tavola vegana. Sarà difficile arrivare fino alla fine senza farsi venire l'acquolina in bocca, senza correre ai fornelli e provare subito qualche ricetta che si pensava "impossibile" da realizzare senza ingredienti di origine animale.

BioContessa, nella sua pluriennale esperienza di chef di **VeganBlog.it**, ti saprà conquistare con le sue ricette saporite e rispettose, e nel frattempo, ti racconterà anche l'importanza di una scelta di vita cruelty free, non solo dal punto di vista etico, ma anche da quello del benessere psicofisico di cui ogni individuo ha diritto.

Questo volume è il concreto risultato di chi ha fatto della scelta Vegana uno stile di vita. Perché resistere, quindi, alle "Nobili Scorpacciate Vegan" se c'è BioContessa ai fornelli?

Pare già di vedere i colori genuini dei piatti, di sentirne gli stuzzicanti profumi, di assaporare il gusto buono della tradizione... dunque, buone, buonissime "Nobili Scorpacciate Vegan" a tutti!

Renata Balducci, in "arte" BioContessa, nasce a Massa, nel 1961, da genitori umbri. Si diploma geometra, ma da subito si scopre appassionata di cucina. Nel 1999 la sua vita cambia rotta, incontra l'Amore e la decisione di perseguire uno stile di vita etico su tutti i fronti: diventa vegan. È co-fondatrice dei siti **Promiseland.it**, **BioContessa.it**, **Veganblog.it**, **VeganOK.com**, che coordina con passione e che compongono il Network Etico **LifeTribu.com**. **Nobili Scorpacciate Vegan** è il suo volume d'esordio. (blog: www.biocontessa.it)

CON LA PREFAZIONE DI RED CANZIAN
www.quanticpublishing.com

come, né dove.

Le teorie più diffuse ne indicano la nascita nelle corti dell'Italia settentrionale, nel periodo compreso tra la fine del Medioevo ed il Rinascimento, come gioco di carte didattico. Secondo altri ricercatori, invece, la loro origine sarebbe molto più antica.

La leggenda racconta che i Tarocchi siano stati inventati quando ci fu l'incendio della biblioteca di Alessandria e un gruppo di saggi, disperati per la distruzione del sapere umano, abbiano deciso di trasferire la loro conoscenza mediante una serie di figure simboliche, poi probabilmente rimaneggiate nel Medioevo.

Rifacendosi alla leggendaria nascita dei Tarocchi, Frank Lind in *How to Undertstant the Tarot*, racconta che "Quando in tempi immensamente remoti, i Guardiani della Dottrina Segreta, gli iniziati depositari dei Misteri occulti, si resero conto che si avvicinava un tempo in cui tutti i loro insegnamenti sarebbero andati persi, cercarono un modo per salvare i principi essenziali della loro conoscenza sacra. I membri del Consiglio proposero varie soluzioni.

<< Dipingiamo i testi degli assiomi sulle pareti di un tempio solido e antico >>, suggerì il primo.

Ma gli altri conclusero che anche la costruzione più solida e forte non avrebbe resistito alle forze distruttive degli invasori e delle intemperie.

<< Incidiamo gli assiomi su delle lamine di un metallo resistente >> propose il secondo.

E gli altri obiettarono che se fosse stato prezioso avrebbe attirato i ladri e diversamente si sarebbe arrugginito.

Il terzo allora disse << Affidiamo gli Arcani a un uomo semplice e virtuoso che difenderà e trasmetterà il segreto in punto di morire a un altro uomo semplice e virtuoso >>.

Tutti ragionarono sul fatto che la vera semplicità è rara e la virtù è accessibile alla tentazione.

Mentre discutevano il più giovane degli adepti prese la parola e disse << Approfittiamo allora dei vizi, dei peccati e delle passioni malvagie dell'uomo per conservare la nostra ricchezza. Li esprimiamo simbolicamente per mezzo di figure innocenti che moltiplicate all'infinito sazieranno la brama del gioco dell'uomo. Affidiamo alle forze del male la conservazione dei semi della Virtù che por-

tano con sé le certezze della salvezza e del bene del mondo >>.

Tutti approvarono la scelta saggia del giovane adepto e così nacquero i Tarocchi."

Nei Tarocchi le immagini, i simboli, i numeri, i colori... incarnano idee universali e racchiudono molteplici significati. Sta alla preparazione e all'abilità dello studioso scoprire il legame che intercorre tra i simboli e le idee universali. Quest'ultime coincidono con gli archetipi junghiani; ciascun Arcano, infatti, agisce sull'inconscio come un archetipo, ovvero come un simbolo universale comune ad ogni cultura. Come spiega C.G. Jung in *La vita simbolica*, "L'archetipo è una forza. È autonomo e può impadronirsi di noi in modo repentino [...] Non sappiamo che cosa sia un archetipo (cioè da che cosa sia composto) perché la natura della psiche è inaccessibile a noi, ma sappiamo che esistono archetipi e che provocano una serie di effetti. Quanto meglio comprenderemo gli archetipi, tanto meglio prenderemo parte alla loro vita cogliendone l'eternità e l'atemporalità."

I Tarocchi, dunque, raffigurano un'immensa enciclopedia di simboli; essi comunicano con la nostra parte inconscia, ma tale linguaggio non è sempre chiaro alla nostra parte cosciente. Possiamo considerare i Tarocchi come uno "specchio dell'anima", un modo per far emergere alla superficie i contenuti dell'inconscio; essi svolgono, per così dire, una funzione maieutica che conduce, seguendo il modello socratico, alla Verità.

Alejandro Jodorowsky definisce i Tarocchi una "cattedrale nomade", un'opera sacra ricca di simboli e di manifestazioni che sorgono dall'inconscio. Per loro natura, quindi, gli Arcani rifiutano i limiti del pensiero razionale e non manifestano i loro segreti se non attraverso una forma di linguaggio artistico ed estetico.

Infatti, scrive Jodorowsky in *La via dei Tarocchi*, "In diversi tipi di iniziazione si dice che l'uomo può soltanto avvicinarsi alla Verità, non conoscerla mediante il linguaggio; mentre invece è possibile conoscere la Bellezza, riflesso della Verità. Lo studio dei Tarocchi può dunque essere affrontato come uno studio della bellezza. È attraverso lo

sguardo, se accettiamo di basarci su ciò che vediamo, che il loro significato si rivelerà piano piano."

I Tarocchi, dunque, più che divinare il futuro, servono a fotografare il presente, a mettere in comunicazione la nostra parte razionale con quella inconscia, per andare oltre i condizionamenti famigliari o sociali e attingere, attraverso il simbolo, agli archetipi di quel contenitore psichico universale che Jung ha chiamato "inconscio collettivo".

L'arte simbolica nei Tarocchi cattura lo sguardo e la nostra immaginazione, ci fa sognare e ci trasporta in mondi lontani all'interno della nostra anima. Senza che ce ne rendiamo conto, attraverso la bellezza delle immagini, veniamo innalzati verso una dimensione spirituale e condotti verso la Verità.

Contemplare i Tarocchi comporta una continua scoperta di noi stessi. È un dialogo interiore, un modo per ampliare la nostra visione. È un incontro ogni volta diverso, sicuramente sempre intenso e affascinante.



Aromaterapia: L'Intelligenza delle Piante Aromatiche

di Renato Tittarelli

disponibili su www.quantipublishing.com
in formato iBookstore, PDF, ePub, Kindle e GooglePlay

Era il 1998 e mi trovavo in vacanza in Provenza, in Francia. Vedo un cartello che invita a visitare il "Museo degli Aromi e dei Profumi" a Gravèsen en Provence, un piccolo paese situato presso Avignone. Decido di andarci. Passo vicino ad un grande giardino botanico ben curato ed arrivo presso una grande casa colonica, che ho poi scoperto si trattava di un ex monastero ristrutturato. All'esterno ed all'interno del museo mi accolgono grandi distillatori di rame di ogni foggia e soprattutto un'ondata di fragranze meravigliose, di aromi naturali emessi dai diffusori elettrici presenti in questo vasto museo olfattivo e della profumazione. Scoprirò poi che la tradizione della profumeria e la cura con gli oli essenziali provenienti da piante aromatiche caratterizza profondamente la Provenza in particolare e un po' tutta la Francia da molti secoli. Tutt'ora i profumieri francesi chiamati anche "nez" (nasi in italiano) sono rinomati in tutto il mondo. Se andiamo un po' più indietro nel tempo, reperti archeologici testimoniano che più di 5.000

LIBRI | eBook | AUDIOLIBRI | VIDEO
QUANTIC
PUBLISHING
LA CASA EDITRICE PER LA TUA EVOLUZIONE



anni fa i Sumeri eccellevano nella cura con preparati derivati da piante aromatiche.

In tempi più recenti, 2.500 anni fa, gli Egiziani grazie alla loro conoscenza dei poteri degli oli essenziali preparavano unguenti, oli da massaggio, profumi preziosi utilizzati nelle funzioni sacre, nella cosmesi, nella cura delle malattie e nella imbalsamazione dei cadaveri, tanto che le loro mummie sono rimaste quasi inalterate fino ad oggi assieme ai balsami profumati che si trovavano nelle tombe dei faraoni.

Successivamente gli Arabi, i Greci, i Romani ed infine i Francesi conservarono l'arte dell'estrazione e della cura con gli aromi vegetali fino ad oggi.

Similmente in Estremo Oriente la cultura tradizionale indiana e cinese utilizzava da millenni sia le essenze vegetali sia le spezie, queste ultime particolarmente richieste anche in Europa per conservare a lungo le cibarie.

Nel Medio Evo i profumieri erano particolar-

mente ricercati non solo per necessità estetiche ma soprattutto per le preparazioni di pozioni potentissime da "indossare" affinché gli agenti battericidi ed antibiotici contenuti negli oli essenziali potessero immunizzare il portatore delle malattie endemiche come la peste ed il colera che mietevano milioni di vittime.

Naturalmente allora dei preziosi e costosi profumi facevano incetta le classi sociali più abbienti. Il popolo doveva accontentarsi delle fumigazioni prodotte da falò di piante aromatiche accesi un po' ovunque nelle città.

Nel 1800 la rivoluzione industriale e l'avvento della chimica fecero sì che in breve tempo nell'arte della cura i farmaci sintetici sostituissero quasi completamente i preparati d'origine vegetale e minerale, interrompendo così una lunghissima tradizione popolare.

Nel 1928 René Gattefossé, chimico cosmetologo francese, scoprì casualmente nel suo laboratorio, grazie ad una grave ustione che si procurò accidentalmente ad una mano, che l'olio essenziale di lavanda puro, non deterpenato o frazionato possedeva proprietà cicatrizzanti sorprendentemente più ampie e veloci di qualsiasi altro preparato chimico farmacologico fino ad allora conosciuto.

Fu lui a coniare il termine "aromaterapia" per la prima volta nella storia moderna, pubblicando in quello stesso anno un libro dal medesimo titolo, mettendo a disposizione dei ricercatori scientifici le sue scoperte verificate anche in campo veterinario.

Nella II guerra mondiale un altro francese, il Dott. Valnet si avvalse delle sue vaste conoscenze nella cura dei feriti con preparati vegetali ed in particolare con gli oli essenziali per le loro proprietà antisettiche, antibiotiche, cicatrizzanti e rivitalizzanti.

Col termine aromaterapia si definisce l'utilizzo sapiente delle proprietà curative a livello fisico, emozionale e psichico degli oli essenziali puri provenienti da piante selvatiche, di coltivazione biologica o tradizionale. Per la loro potenza d'azione, onde evitare un utilizzo imprudente o pericoloso, è bene che il loro uso, soprattutto per via interna, sia sottoposto al parere di un esperto aromaterapeuta o di un medico competente.

Vediamo comparire nel XX secolo diversi approcci e specializzazioni nell'aromaterapia moderna: la psicoaromaterapia, termine di facile comprensione introdotto recentemente nella cultura anglosassone, che denota la volontà di metter a disposizione l'aromaterapia per i più comuni disagi studiati in psicologia; l'aromacologia, termine ispirato alla riscoperta del grande patrimonio delle conoscenze aromatiche delle più antiche civiltà, coniato circa 30 anni fa in Italia, Francia e Giappone da alcuni ricercatori degli effetti a livello psichico dell'uso olfattivo degli oli essenziali, basato sullo studio neurofisiologico delle essenze, capaci di sollecitare aree cerebrali e produrre sostanze ormonali con indubbi poteri curativi; l'aromatologia, il termine di più ampio respiro della cultura aromatica, che indica l'insieme degli impieghi possibili di un olio essenziale: cosmetico, ambientale, sottile e terapeutico.

In ogni caso ci troveremo di fronte a tre grandi settori di utilizzo degli oli essenziali che pos-

siamo identificare in:

Aromaterapia Olistica, collegata maggiormente ai principi di cura e prevenzione naturali della naturopatia e all'approccio olistico.

Aromaterapia Sottile, connessa ad un approccio prevalentemente psicosomatico, evolutivo ed alla visione spirituale ed esoterica degli oli essenziali.

Massaggio Aromaterapico, collegato all'utilizzo psico-corporeo delle essenze aromatiche vegetali per la prevenzione e la cura di vari disturbi

L'Aromaterapia Olistica

L'Aromaterapia Olistica è un moderno sistema di cura basato su antiche conoscenze che hanno tramandato l'uso dell'intelligenza degli oli essenziali puri estratti da piante aromatiche, considerati strumenti di cura personale e inseriti in un percorso di crescita personale. È un sistema di prevenzione e mantenimento della

Centro di Ricerca Erba Sacra



Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona



salute globale che si pone in sintonia con la costituzione, la sensibilità ed i bisogni dell'anima individuale.

L'Aromaterapia Olistica si avvale della lettura energetica, dell'utilizzo di oli essenziali, di idrolati ed oleoliti in accordo a modalità alimentari e ad uno stile di vita che possano favorire la disintossicazione, il riequilibrio energetico e lo sviluppo della consapevolezza.

In Aromaterapia Olistica si studiano le proprietà e le indicazioni degli oli essenziali naturali, usati per le tante virtù benefiche che li rendono adatti al mantenimento della salute psicofisica, all'uso cosmetico, alla profumazione personale e degli ambienti, all'uso alimentare, alla prevenzione dei più comuni disturbi e ad utilizzi di pronto intervento estesi anche agli animali.

L'aromaterapia usa esclusivamente oli essenziali, puri e naturali, quindi non diluiti, non ricostituiti, non adulterati, prodotti grazie a diversi sistemi di estrazione e provenienti da piante aromatiche di coltivazioni spontanee, biologiche, biodinamiche o convenzionali.



L'Aromaterapia Sottile

L'Aromaterapia Sottile si occupa oltre che del corpo fisico, di quello energetico, mentale e spirituale in relazione con l'olfatto e gli oli essenziali, di come equilibrare i sette centri di coscienza o chakra con l'azione sottile delle essenze aromatiche e del loro funzionamento e connessione con lo stato di salute globale.

L'Aromaterapia Sottile studia la condizione di salute e di malattia in modo non sintomatico, bensì casuale, andando a conoscere in modo energetico ed esperienziale l'intelligenza degli organi interni ed i meridiani energetici secondo le tradizioni della medicina cinese ed ayurvedica.

Viene proposta una lettura psicosomatica, evolutiva e vibrazionale di ogni squilibrio e viene insegnato ad attingere con lo stato meditativo all'intelligenza della Creazione con l'energia, l'entusiasmo e l'umorismo.

Vengono studiate l'intelligenza, la frequenza ed il potere di guarigione degli oli essenziali nella cura e prevenzione delle più comuni malattie, imparando ad entrare in uno stato di visione o semplicemente di meditazione consapevole secondo le antiche procedure dello sciamanismo per dialogare da un'altra dimensione con le essenze spirituali di guarigione che abitano il corpo eterico degli oli essenziali.

Il Massaggio Aromaterapico

Il Massaggio Aromaterapico è uno dei modi più semplici per utilizzare il potere degli oli essenziali assieme alla sapienza delle mani per occuparci della salute del nostro corpo-mente. Generalmente nel massaggio aromaterapico s'utilizza una sapiente combinazione di oli vegetali e di oli essenziali puri e naturali. L'utilizzo di oli vegetali di base agevola la manualità nel massaggio facilitando la penetrazione degli oli essenziali e quindi la loro efficacia.

Effetti psico-corporei

Il Massaggio Aromaterapico

Influisce positivamente sulla circolazione sanguigna e linfatica nutre la pelle, rendendola più giovane ed elastica

- permette il naturale rilascio di tossine, di ansietà e stress, ovvero tensione fisica, emozionale e psichica localizzate a livello muscolare, articolare e degli organi interni
- aumenta il livello energetico individuale, ed il tono dell'umore
- rinforza il sistema immunitario, migliorando la nostra resistenza alle malattie
- migliora la nostra vita affettiva e sessuale
- favorisce la rigenerazione cellulare e tissutale
- combatte i radicali liberi, favorendo la longevità.

Effetti energetici e spirituali



Il Massaggio Aromaterapico

- permette di dare uno sguardo anche alle cause interiori del disagio o malattia
- favorisce l'integrazione del piacere nella nostra vita, abbandonando gli schemi di sofferenza
- aiuta ad uscire dal senso di colpa, causato spesso dalla ripetizione degli errori
- porta naturalmente al rilassamento, a rinnovare le nostre energie vitali e mentali
- permette di attingere alla positività e all'amore.

Il Triangolo Della Guarigione: Cielo, Uomo, Terra

Il Massaggio Aromaterapico esprime l'essenza dell'unione creativa dell'intelligenza delle piante, dell'uomo e del divino.

- Dal regno divino (Cielo) ci viene donata l'ispirazione, l'intuizione e la capacità di provare amore e compassione verso ogni forma di vita.
- Dal regno umano (Uomo) ci arrivano l'arte, la tecnica, la conoscenza, la scienza e le scoperte accumulate dai nostri progenitori fino ad oggi.
- Dal regno della natura (Terra) provengono gli oli vegetali di base e gli oli essenziali che racchiudono la forza e la saggezza degli esseri di luce che governano e proteggono la nostra terra.

I Cristalli: Amici per la Pelle

di Federico Bassetti

Tutti noi che viviamo sulla Terra, stiamo cambiando.

Da quando il nostro pianeta e tutto il sistema solare sono entrati nell'Era dell'Acquario, tutto sta cambiando e progressivamente si sintonizza su una nuova frequenza.

Sembrerebbe un paradosso ma, quello che è veramente cambiato, sta continuamente cambiando e si sta propagando a macchia d'olio nella vita di tutti i giorni, è la coscienza.

Le parole chiave di questo tempo sono Amore, Salute, Bellezza e l'anello di congiunzione lo troviamo nella forza trasformante della Natura (*Vix Medicatrix Naturae*).

Restare in accordo sia con la bellezza della natura, sia con le esigenze della nostra vita, pur mantenendo armonia e giusta sintonia con il nostro sentire, è il primo passo sulla strada che porta alla FELICITÀ e al sentirsi LIBERI. È nostro diritto essere felici.

I cristalli possono facilitare questo percorso e accompagnare all'Armonia, aiutandoci a mantenere o ristabilire un contatto con la pace interiore.

I cristalli aiutano a riaccordarci con le nostre percezioni e con la nostra componente intuitiva, per questa ragione sono inseriti, a tutti gli effetti, in quella branca della medicina natu-

rale conosciuta con il nome di "Medicina Vibrazionale".

Essendo rimedi vibrazionali sono, per definizione, strumenti estetici adatti a ristabilire il senso di bellezza e del "sentirsi bene con se stessi".

La parola "estetica", infatti, deriva dal termine greco "aistetikòs", che si traduce in "sensibile, capace di sentire", e da aisthesis (sensazione, sentimento).

Il termine estetico fu introdotto dal tedesco Baumgarten, che fra il 1750 e il 1758, pubblicò una Teoria del Bello col titolo di "aesthetica" e denominò, in tal modo questa scienza, perché considerò l'idea del bello come un sentimento.

Lo stesso Albero della Vita da sempre ci ricorda quale è il nocciolo dell'esistenza: la sua sephira

centrale, il suo cuore, è Thipheret, la Bellezza. È tempo di riappropriarci della nostra Anima che ne rappresenta la Forza Primigena ed Eterna.

L'Era dell'Acquario è, in sintesi, il momento evolutivo in cui sta aumentando la sensibilità dell'essere umano, al fine di aiutarlo a riscoprire le sue potenzialità e riconoscere la bellezza in se stesso.

Il ciclo naturale della vita oggi è sottoposto a continui cambiamenti veloci, immediati, improvvisi e riuscire a mantenere in accordo sia con il nostro sentire, sia con ciò che ci coinvolge in ogni attimo sia con i nostri bisogni, non è certamente facile e scontato.

La sensibilità è virtù del cuore, l'unica salvezza in questo momento di crisi interiore e delirio universale.

La parola "cuore" deriva dal sanscrito e significa vibrare.

Il cuore è accordato alla coscienza divina, la quale, da buon maestro d'orchestra, dirige tutto l'essere, la sua salute, il suo benessere, la vita, gli scopi e la sua realizzazione.

Il cuore è la casa dell'essenza, quindi, della vera identità.

Noi siamo la vibrazione del nostro cuore.

Ogni volta che ci scordiamo, ossia perdiamo l'accordatura con il divino, la vibrazione del cuore si allontana dall'armonia.

Scordare è anche sinonimo di dimenticare, quindi, allontanarsi dal cuore vuol dire, perdere la memoria dello scopo dell'esistenza e dell'unione intima con Dio.

La malattia sopraggiunge quando ci si allontana dallo scopo dell'anima.

I Cristalli sono i diapason, necessari per riaccordare l'anima al ricordo, alla voce di Dio e alla Bellezza che ne scaturisce e che genera salute quindi salvezza.

Conoscere i cristalli è facile ma occorre esperienza, l'unica vera maestra attendibile e indiscutibile, che insegna a diventare autosufficienti, a sgretolare le convinzioni, a chiarire ogni dubbio.





I cristalli parlano, provano e attivano sentimenti, accordano la Vita alla nostra più alta Ispirazione, per ricordarci la VIA che conduce all'Amore.

La loro lingua è fatta di silenzi ed immobilità, le loro parole sono vibrazioni che sussurrano all'anima.

Occorre comprenderli con i sentimenti, consolidando la Fede nel nostro sentire, ogni qual volta li teniamo in mano o a contatto con il nostro corpo, oppure dando un senso alle fantasie che muovono guardandoli, imparando a porre attenzione all'ascolto.

Le Vie di comunicazione cristallina sono la Percezione e l'Intuizione.

Avventurarsi nel loro Regno e stringere un patto profondo d'amore, permette veramente di vivere in simbiosi con loro, per sempre.

I cristalli aiutano a sviluppare la nostra percezione più sottile, a buttare giù convinzioni, ad equilibrare la nostra sensibilità. Man mano che li conosciamo e condividiamo la nostra vita con la loro, diventiamo della loro stessa sostanza, quindi abili traduttori dei loro silenzi.

Noi esseri umani siamo Cristalli, ma ce ne siamo dimenticati, perché ci siamo scordati, ossia ci siamo allontanati dall'accordo armonico con la nostra anima, l'essenza Cristica che pulsa in tutto l'universo.

Allentando i filtri mentali, aumentiamo in noi l'ingresso per mezzo del quale possiamo accedere al Regno dei Cristalli e conoscere la loro lingua, che non è fatta di parole e di gesti, sebbene le pietre con la loro essenza muovano molte emozioni e facciamo parlare l'anima.

Grazie a loro si scopre che tutto è relativo in base a chi osserva, quindi non esistono cristalli per tutta la vita, non ci sono pietre positive e altre negative oppure corrispondenti a problemi specifici di salute e soprattutto che i cristalli non curano, se per guarigione consideriamo la conclusione passiva di un malessere.

I Cristalli aiutano a capire il presente, ci mostrano le forze interiori favorevoli, in ogni istante del giorno, a fare una scelta atta a muovere i nostri passi verso la costruzione di un futuro consono alla nostra felicità e chi ci aiuti a riallacciare e accettare un sano rapporto con la positività.

Abituati agli "schiaffoni", abbiamo paura delle Carezze e paradossalmente dobbiamo riabilitarci all'amore e al bene.

I cristalli che ci piacciono, ci indicano la strada che dovremmo seguire per cambiare la nostra vita in meglio e fanno da specchio ai sentimenti positivi che sono presenti in noi e possiamo sviluppare.

Le pietre che non ci piacciono, a dispetto di quando si creda, non sono negative bensì sono i sassolini nella scarpa che ci fanno inciampare, che sabotano la nostra voglia di osare rafforzando lo spirito di conservazione, richiamando paure, convinzioni, ricordi di esperienze passate significative.

Dentro di noi ci sono forze creative, conservatrici e trasformanti, tutto sta nel saperle riconoscere, stimolare, gestire, trasmutare al momento giusto.

I cristalli ci aiutano a riconoscere queste forze



e una volta divenuti consapevoli di ciò che dovremmo fare per stare meglio e ciò che dovremmo abbandonare per non auto ostacolare la nostra scalata al piacere, non ci resta che assumerci la responsabilità di fare una scelta, di muoverci nel via costruttiva. Sono le scelte che cambiano la vita e occorre agire, perché la sola idea non è sufficiente.

Se guarire significa trasformare consapevolmente la nostra realtà interiore e, di riflesso, modificare i nostri atteggiamenti al fine di costruirci uno stile di vita favorevole a instaurare un sano rapporto di unione con noi stessi, allora sì che i Cristalli sono terapeutici.

Sia interpretandoli, sia portandoli addosso o ricevendo la loro energia per mezzo di un trattamento, i cristalli non compiono niente senza la nostra complicità, il cambiamento avviene se lo vogliamo e lo attuiamo.

Le pietre lo facilitano, permettendoci di vederlo con occhi brillanti e piuttosto che viverlo "piangendoci addosso", attraversandolo "ridendoci sopra" per coglierne il senso positivo.

La nostra vita è sempre nelle nostre mani e dipende dalle nostre azioni.

I cristalli sono efficaci strumenti atti a indebolire lo spirito di conservazione, creato dalle esperienze incomprese del passato e nutrito dalle abitudini, stimolando così la forza creativa a esaltarsi, ad attivare la gioia, la positività e invitare il corpo e la mente ad accettarle, riallacciandosi pienamente alla bellezza dell'anima e alla libertà dell'essere.

Le abitudini sono come abiti che, nel tempo, indossandoli, si trasformano in vere e proprie abitazioni (azioni degli abiti) uscendo dal controllo della volontà, creando un piacere incompleto e un comfort apparente.

Così come è difficile spogliarsi di abiti logori (pensieri, azioni, ecc...), accettare la sensazione di nudità e adattarsi a nuovi vestiti, così come è complicato ripulire a fondo la casa dai ricordi o addirittura cambiarla, allo stesso modo avviene per le abitudini.

Occorre essere rispettosi ed educati nell'utilizzo delle dei Cristalli perché l'energia Natu-

rale, di cui sono portatori sani, rispetta le Leggi Universali ed Eterne, imprescindibili dalla Vita e che agiscono in virtù della rettitudine delle nostre azioni.

Muoverle con Intelligenza ed Amore è la VIA più Nobile per rendere la Vita affascinante e Regale.

I cristalli sono generatori, catalizzatori, amplificatori ed emettitori delle pure frequenze della luce, sono energie condensate che ci ricordano la VIA.

Apprendere l'Arte di utilizzare i Cristalli nobilita l'Anima.

Conoscere le tre possibili origini etimologiche della parola "Cristallo" è utile per comprendere in profondità il loro valore, il sentimento con cui usarle e lo scopo primario dell'unione che, da sempre, li tiene amorevolmente saldi al genere umano.

La prima definizione di Cristallo deriva dal greco "Kristallos" che significa "Trasparente" ad indicare quanto, attraverso un incontro con la loro energia, sia possibile abbandonare, operando consapevolmente, una condizione dell'essere oscura e diventare luminosi, riflettenti, positivi.

La seconda traduzione si rifà alla parola "Crisis" che significa "Cambiamento", ragion per cui i cristalli sono gli elementi per eccellenza, capaci di aiutarci ad attraversare i periodi naturali di trasformazione, dando un senso alle crisi interiori.

Infine, come possiamo intuire osservando la parola "Cristallo", lo scopo finale della loro presenza nella vita umana è di attivare, una volta compiuto un cambiamento e diventati trasparenti, la scintilla cristica di cui siamo portatori, risvegliando in noi la Fede e la consapevolezza di essere figli di Dio.

Abbiamo sempre vissuto in una realtà cristallina, siamo consapevolmente partecipi!



OPERA

Accademia Italiana di Formazione Olistica

Spirito

Coscienza

Energia

SALUTE NATURALE | CRESCITA UMANA | SCIENZE PSICHICHE | PSICOLOGIA OLISTICA | SPIRITUALITÀ OLISTICA

Opera, la prima scuola italiana online di formazione olistica, fondata da Erba Sacra, costituisce una proposta originale nel panorama italiano della formazione relativa alle discipline psicologiche, fisiche, creative e spirituali che si richiamano a una visione olistica dell'esistenza ed a un approccio globale e multidimensionale dell'essere umano.

Diploma di Operatore Olistico riconosciuto da SIAF e ASPIN

È possibile iscriversi all'Accademia Opera in qualsiasi momento ed è possibile concordare piano di studi e pagamenti personalizzati

Informazioni e iscrizioni

www.accademiaopera.it - info@accademiaopera.it

Tel. 346 2179491

Direzione e Segreteria: Viale Appio Claudio 289, Roma

Presentazione, Proposta formativa, Modalità di iscrizione e di frequenza, tempi e costi sono nel sito

www.accademiaopera.it

L'osservazione della Realtà Fisica: Un Passaggio Segreto alla Realtà Metafisica?

di Manuela Mattioli

“ Il termine “osservatore” dovrebbe essere sostituito dal termine “partecipante”. Questa sostituzione potrebbe indicare il ruolo radicalmente nuovo della coscienza nella fisica... la realtà soggettiva e oggettiva in un certo senso si creano l'un l'altra... è possibile che l'universo in uno strano senso sia “portato alla luce” dalla partecipazione di quelli che partecipano? ”

John Wheeler, fisico di Princeton

Galileo Galilei può essere considerato il fondatore della scienza moderna perché ridestò l'uomo da una acritica accettazione dell'autorità di Aristotele. L'introduzione del metodo sperimentale fu un'importante rivoluzione del paradigma della scienza, che ne sostituì il precedente concetto aristotelico. La visione aristotelica si basava principalmente sulla dicotomia tra la realtà osservata e quella naturale: soltanto quest'ultima aveva valore di scienza, poteva essere spiegata dalla teologia e non poteva essere smentita o contestata dall'evidenza empirica. La vera rivoluzione di Galileo Galilei fu quella di unire i due mondi aristotelici per presentare una nuova definizione di realtà. Secondo Galileo "l'universo è unitario, semplice, naturale e scritto nella lingua della matematica". I compiti dello scienziato si ascrivono nell'osservare la realtà, selezionare i fatti e individuare i meccanismi semplici e le cause che li generano. Dal piccolo mondo antico in cui la teologia poteva spiegare tutto, si passò all'universo sconfinato di Galileo, un mondo dominato dalla certezza dei calcoli matematici. La scienza perse il suo carattere estensivo, armonico e generico per acquisire quello dell'approfondimento, frantumando la conoscenza in discipline man mano più settoriali e specialistiche. Il piccolo mondo medioevale era diventato man mano più grande e più complesso, una realtà impossibile da poter gestire con la vecchia visione aristotelica. Al contrario, la specializzazione del pensiero ben si adattava alla realtà moderna del XIV e del XV secolo. Queste condizioni sociali favorevoli permisero a uomini come Galileo Galilei di fornire nuovi e alternativi argomenti per comprendere la realtà fisica. Non fu soltanto l'introduzione del metodo sperimentale, che peraltro si affermò soltanto successivamente, a far crollare la teoria aristotelica, ma anche l'esigenza di compren-

dere in un nuovo modo i fenomeni osservati. E arriviamo “all'inquietante” mondo della Meccanica Quantistica: gli esperimenti hanno inesorabilmente dimostrato che la nostra concezione della realtà è completamente inadeguata se rapportata al regno dell'infinitamente piccolo.

La meccanica quantistica ha dimostrato che l'osservatore è un tutt'uno con l'osservato. In altre parole, anche se nella “nostra realtà” ci percepiamo separati gli uni dagli altri, in quella quantica le particelle sono collegate tra loro come una fitta rete informazionale che lega una parte al Tutto.

Questo significa che l'universo dell'infinitamente piccolo trascende lo spazio in un'unica unità senza tempo. Ma siamo certi che la meccanica quantistica descrive solo il mondo della dimensione di un "quanto"? Quelle stesse caratteristiche non si adattano anche alla realtà macroscopica?

Nella metafora della farfalla s'immagina che un semplice movimento di molecole d'aria generato dal battito d'ali dell'insetto possa causare una catena di movimenti di altre molecole fino a scatenare un uragano. "Può il batter d'ali di una farfalla in Brasile provocare un tornado in Texas?" fu il titolo di una conferenza tenuta da Edward Lorenz nel 1972.

Allora mi chiedo: nei momenti di crisi esistenziale, di profonda sofferenza (e in questo periodo ci sono moltissime persone in queste condizioni) possiamo cogliere l'essenza di questa esperienza come uno dei frutti migliori della nostra vita?

E il lettore (già lo immagino) si chiederà: cosa c'entra questo con la fisica quantistica? Non lo so nemmeno io, ma seguiamo il filo logico del ragionamento.

Quando proviamo dolore siamo un tutt'uno, completamente aderenti, con la realtà fisica, non ci è possibile distanziarci da quel dolore o da ciò che lo provoca, esso è intimamente legato a ciò che noi siamo. Il dolore

ci tocca diventando così l'emblema di ciò che accade sulla nostra pelle, dentro il nostro corpo, nelle sue fibre. Ognuno di noi ha sperimentato una qualche forma di dolore, più o meno grave, quindi ne conosce l'evidenza, eppure non sappiamo bene cosa sia. Ma anche della fisica quantistica conosciamo le leggi matematiche, eppure continua a rimanere avvolta nel mistero proprio in virtù dei concetti che sottendono alle leggi matematiche.

Quando soffro sono un tutt'uno con la mia sofferenza che nel contempo lacera i contenuti dell'essere fisico, spirituale, sociale, familiare e psichico: ciò che si crea è spazio, la lacerazione produce spazi, quindi è nella lacerazione del dolore che possiamo entrare in rapporto non solo con gli altri ma anche con chi soffre perché quello che si viene a creare è lo spazio delle infinite possibilità.

IL MESSAGGIO CELATO

“Penso di poter affermare tranquillamente che nessuno capisce la meccanica quantistica.” Richard Feynman

“Chiunque non resti scioccato dalla teoria dei quanti non la capisce.” Niels Bohr

Il dolore e la sofferenza ci obbligano a fermarci dal compiere azioni: il corpo è concentrato nel dolore al punto da toglierci tutte le forze e quando nel vivere quotidiano si introduce improvvisamente un evento che sconvolge drammaticamente la nostra vita, essa assume una valenza profondamente diversa. C'è però una differenza tra il dolore fisico, che è un processo fisiologico al quale oggi la tecnica medica riesce, almeno per una parte significativa, far fronte, e la sofferenza che è la nostra risposta mentale ed emozionale al dolore. La sofferenza è la rappresentazione personale, quindi soggettiva, del dolore: la paura, la rabbia, il senso di colpa, la solitudine e l'impotenza sono tutte risposte mentali ed emotive che intensificano la pena. Nei periodi drammatici, di crisi profonda, sembra impossibile riflettere sul significato di quanto ci sta accadendo: in quei momenti non possiamo fare altro

che sopportare il dolore. Nei momenti di vera sofferenza fisica, morale o spirituale ci troviamo davanti ad un muro dal quale non è possibile retrocedere: è utile, ma anche necessario, organizzare tutte le forze a disposizione per superarlo dando un significato nuovo all'esistenza che in quel particolare momento si modifica profondamente a tutti i livelli.

La sola ragione non è sufficiente per capire il perché di tutto questo, la ragione non dà risposte sufficienti, c'è qualcosa che ci sfugge e non solo dal punto di vista religioso. La sofferenza dal punto di vista fisico, mentale e spirituale è sempre più dentro di noi, almeno in certi momenti particolari, e ci attanaglia l'Anima, a volte non solo fino alla depressione ma anche oltre, sino alla disperazione.

Dare un senso alla vita nelle situazioni difficili, quando sembra morire perfino la speranza, quando nei momenti più bui non si vede nemmeno più un lumicino lungo la via, quando ci si sente abbandonati da tutti, non è certamente facile, ma è sicuramente necessario affrontare, accogliere ed accettare – senza mai perdersi d'animo – anche questi momenti con grande forza d'animo.

Esiste sempre una causa a tutto questo? Secondo me sì, se nel passato o nel presente, se in funzione delle nostre scelte o di quelle altrui, o se per una sorta di concatenazione di tutti questi fattori, non saprei proprio dirlo, credo inoltre che la sofferenza e il dolore rivestano anche una funzione precisa: la consapevolezza del nostro dolore e delle nostre pene ci aiuta a maturare l'empatia, la capacità di entrare in rapporto con i sentimenti e le sofferenze altrui.

Le crisi ci obbligano a soffermare l'attenzione sul presente, sul qui e ora, il punto in cui si incontrano sia il passato che il futuro, non più secondo una concezione lineare newtoniana, ma secondo la prospettiva di una realtà dinamica: la curvatura spazio-temporale di Einstein.

La causalità si muove in entrambe le dire-

zioni verso ogni punto, non esiste né un passato, né un futuro: il tempo è un fenomeno della nostra coscienza che proiettiamo all'esterno e che immaginiamo essere sempre lineare diretto in un'unica direzione, ma è una artificio della nostra mente ingannata dalla percezione materiale della realtà fisica.

Riporto le bellissime ed esplicative parole sull'atemporalità tratte dal libro “Siddharta” di Hermann Hesse:

“Hai appreso anche tu quel segreto del fiume: che il tempo non esiste?”

Un chiaro sorriso si diffuse sul volto di Vasudeva. «Sì, Siddharta» rispose. «Ma è questo ciò che tu vuoi dire: che il fiume si trova dovunque, alle sorgenti e alla foce, alla cascata, al traghetto, alle rapide, nel mare, in montagna dovunque in ogni istante, e che per lui non vi è che presente, neanche l'ombra del passato, neanche l'ombra dell'avvenire?»

«Sì, questo» disse Siddharta. «E quando l'ebbi appreso, allora considerai la mia vita, e vidi che è anch'essa un fiume, vidi che soltanto ombre, ma nulla di reale, separano il ragazzo Siddharta dall'uomo Siddharta e dal vecchio Siddharta. Anche le precedenti incarnazioni di Siddharta non furono un passato, e la sua morte e il suo ritorno a Brahma non sono un avvenire. Nulla fu, nulla sarà: tutto è, tutto ha realtà e presenza».

Così come l'infinito è completamente presente in ogni punto nello spazio, anche tutta l'eternità è completamente presente in ogni punto del tempo e, dal punto di vista del-

l'eternità, tutto il tempo è adesso e tutto lo spazio è qui.

Non solo la ragione è insufficiente per capire il perché della sofferenza, ma anche la causalità non è uno strumento sufficiente per capire: ad ogni causa esiste sempre una causa precedente che produce una causa successiva che ne produce una precedente, è un loop dal quale non se ne esce; per poter risolvere un problema dobbiamo affrontarlo ad un livello diverso rispetto a quello da cui è scaturito: intendo un diverso livello di coscienza. Ricercare la causa porta ad interpretare gli eventi secondo la prospettiva offerta dall'emisfero cerebrale sinistro. L'emisfero destro invece non conosce la causalità, ma pensa in maniera analogica, cioè né lineare, né locale, ma a “salti”: i salti quantici della nostra coscienza.

In certi momenti particolari, direi “analogici”, riusciamo ad accedere a soluzioni inaspettate, inconsuete, innovative, illuminanti.

Se nella causalità il rapporto temporale è espresso con un prima/dopo, l'analogia si basa sulla sincronicità; se la causalità porta a differenziazioni sempre più evidenti, l'analogia riunisce la molteplicità in modelli unitari.

Per poter affrontare le situazioni, anche quelle più disperate, non basta la ragione, né un approccio completamente “scientifico” o “religioso”, ma occorre la sintesi di tutto questo, secondo una visione olistica completa, che poi significa semplicemente unire il Cuore alla Mente.

“L'intera creazione esiste in te, e tutto quello che è in te esiste anche nella creazione. Non esistono confini fra te e un oggetto che è accanto a te, proprio come non esiste distanza fra te e oggetti molto lontani. Tutte le cose, le più piccole come le più grandi, sono presenti in te e uguali a te. Un unico atomo contiene tutti gli elementi della terra. Un solo movimento dello spirito comprende tutte le leggi della vita. In un'unica goccia d'acqua si cela il segreto dell'oceano infinito. Un'unica tua manifestazione.”

Kahlil Gibran

La Numerologia

di Sebastiano Arena

Nel numero precedente, ho dato una visione d'insieme della Numerologia, da questo numero elenco le principali categorie numerologiche che possono essere individuate dall'analisi del nome e della data di nascita di un individuo.

Comincio con i tre principali numeri della personalità. Ciascuno di noi ha specifiche qualità, talenti, caratteristiche, orientamenti di vita che ne determinano ciò che viene detta "personalità" ed è ciò che lo qualifica in modo più evidente. Ma ciascuno di noi ha anche motivazioni profonde, aspirazioni che ne determinano le scelte di vita e ha anche una struttura, un'immagine, una natura che ne condizionano la realizzazione, tutti elementi che non sempre sono compatibili con la sua costituzione fisica e mentale.

Ebbene, i principali numeri che derivano dal nome della persona danno informazioni proprio su questi tre elementi di personalità:

Determinazione (somma delle vocali del nome intero): è il numero dei Desideri e della Motivazione. Indica le aspirazioni e le motivazioni profonde e nascoste e influenza le scelte della vita (carriera, amicizie, stile di vita). È anche detto Numero dell'Anima. Indica la relazione dell'individuo con i regni dello spirito, delle emozioni e dell'inconscio, incarna le pulsioni e i moti del cuore;

Apparenza (somma delle consonanti del nome intero): è il numero della Realizzazione e dell'Immagine. Indica la vera natura di ciascuno e in quale maniera ci si realizza al meglio nella vita, ma anche le compatibilità con

persone e situazioni e la prima impressione che si suscita negli altri. È anche detto Numero della Persona. Corrisponde al concetto di Persona, descritto da Jung e assolve un ruolo di mediazione tra il Numero dell'Anima e il Numero dell'Io. Scrive Jung: «La Persona è un complesso funzionale che è stato creato per motivi di adattamento o convenienza personale, ma non coincide affatto con l'individualità»... «La Persona è un compromesso fra Io e società, ciò che un uomo deve apparire di essere» (Citazioni tratte da "Tipi Psicologici" e "L'Io e l'inconscio").

Espressione (somma delle lettere del nome): è il numero della Capacità e della Personalità. Indica la costituzione fisica e mentale dell'individuo, l'orientamento e gli obiettivi della vita; indica inoltre le qualità e le caratteristiche della persona. Esprime il carattere, le attitudini, l'amore, l'amicizia, il lavoro e la salute. Il più importante dei numeri estratti dal nome. È anche detto Numero dell'Io. Costituisce il veicolo che permette all'anima di acquisire esperienza e di materializzare i suoi desideri nel mondo.

Invitiamo i lettori a inviarci commenti, richieste, esperienze alle quali io e gli esperti della Scuola di Scienze Psichiche di Erba Sacra risponderemo volentieri.

Presentazione e consulti gratuiti di Numerologia sono anche previsti nell'Open Day della Conoscenza di Sé che si svolgerà Domenica 10 Febbraio a Parma.

Una mano tesa da... noi stessi!

di Raffaele Riva

Un uomo è seduto di fronte al suo dottore che lo ha appena visitato. "Dottore" chiede con malcelata ansia "crede che vivrò fino a cent'anni?"

Il medico affabilmente risponde "Lei fuma? Beve? Conduce una vita licenziosa e libertina?"

Il tizio si affretta a replicare: "Assolutamente no! Non faccio nulla di tutto ciò, sono l'esempio vivente di vita salutare e morigerata!"

"Bene" dice il medico perplesso "allora mi spiega a cosa le serve vivere fino a cent'anni?!"

Questa è una vecchia barzelletta che ancor oggi si racconta e che, a pensarci bene, un interessante spunto di riflessione, come spesso accade con le storielle dissacranti che tendono ad evidenziare vizi ed umane virtù.

Proviamo ad immedesimarci nella simpatica impostazione esistenziale che guida la sarcastica risposta del dottore, per chiederci: è proprio così lontana dalla visione epicureica, del "godiamo finché possiamo" e dalla logica odierna del "cogli" ogni vizio che la vita può proporti perché... "di domani non c'è certezza"? La maggior parte degli esseri umani, cerca a tutti i costi di fuggire l'idea della provvi-

sorietà delle umane membra; senso di provvisoria che alberga stabile in un "ripostiglio" della mente di ciascuno e che riaffiora spesso gettando ciascuno nello sgomento.

Da ciò il desiderio di sfuggire al proprio destino, attraverso lo stordimento e l'inebriamento che apparentemente impedisce o rallenta l'apertura della porta di quel "ripostiglio", che rimanendo chiusa, continua a regalarci a ciascuno l'idea di somiglianza all'Onnipotente per il fatto che ci si riesce spavalidamente a muovere attraverso perigliosi atteggiamenti e comportamenti autolesionistici per il tramite di una forza "indotta e sintetica".

Il problema comunque non è la giustezza o meno del concetto di "Carpe Diem" di romana memoria, a nostro avviso, ma il modo in cui... viviamo noi stessi!

In realtà, secondo noi, la Semplicità rimane sempre il miglior "medico" e sicuro alleato in questa affascinante avventura che è l'esistenza.

Quale che sia la durata della vita la domanda che da sempre tormenta l'essere umano è legata al "senso" della stessa, al signifi-





ficato che assume il nostro passaggio terreno. Forse non serve far ricorso alle grandi visioni filosofiche, che pure ci danno strumenti utili a riflettere, ma basta pensare alla bivalenza che esiste in ogni manifestazione della Natura: lo Yin e Yang orientale, la notte ed il giorno, il bianco ed il nero, il corpo e l'anima.

Equilibrio

Pensa ad una asticella che posta orizzontalmente sopra il nostro dito indice verticale che rimane sospesa "magicamente" nell'aria, senza pendere troppo dall'una o dall'altra parte, rischiando che lo sbilanciamento la renda preda della forza di gravità.

Il giusto mezzo

Rincorrere quella bilanciata misura, implica commettere errori, seguendo le passioni, gli impulsi talvolta incontrollati, per compren-

dere pian piano che il valore dei nostri passi non è "forse" da attribuirsi ai soli successi esteriori, alle conquiste materiali, al puro soddisfacimento di bisogni consumistici.

Tutto è utile, e nel cammino ogni esperienza, piacevole o spiacevole che sia, ci regala un suo perché, una sua "morale" che, se capita e ben interpretata, ci rafforza, ci rende più liberi e veri, capaci di seguire il nostro intuito senza necessità di ricorrere a palliativi e/o strumenti artificiali per ritrovare la serenità o superare momenti complessi.

"E se sbagliassi? E se non stessi facendo la cosa giusta?" Sono queste alcuni degli interrogativi silenziosi ma implacabili che affollano la nostra mente ad ogni passo.

Quando siamo in difficoltà diveniamo più vulnerabili, questo è incontrovertibile. L'esserne consapevoli, non solo a parole, si-

gnifica che dobbiamo divenire più attenti per evitare di seguire consigli (senza vagliarli adeguatamente) di persone che solo apparentemente ne sanno più di noi o, ancor meglio, giungono alle conclusioni che ci porgono, sulla base di esperienze spesso lontane dalle nostre.

Ciò naturalmente non significa che non dobbiamo chiedere consiglio o ascoltare suggerimenti esterni, ma vuol dire più semplicemente che dobbiamo sforzarci di interpretarli, dobbiamo pensare se la strada proposita rispecchia il nostro sentire, cercando di non abdicare mai a noi stessi solo perché in quel dato momento siamo confusi o impauriti.

Qualcuno spesso dice "Ma se sono in una situazione di difficoltà, disagio, è chiaro che non posso avere la lucidità per decidere ciò che è meglio per me!".

Umanamente comprensibile.

Quello che, secondo noi, tuttavia nessuno dovrebbe fare, è lasciare che qualcun altro imponga la vita al posto nostro, perché alla fine la responsabilità della nave è ...del comandante e poco giova poi recriminare davanti ad un'ipotetica commissione celeste (passatemi l'ardire della metafora universal giustizialista) sul fatto che altri ci hanno influenzato in un senso o nell'altro!

Chi paga o gioisce per le scelte che fa o non fa, è sempre la persona stessa: sia che vengano dal suo istinto, dalla sua testa o da stimoli esterni.

Se permettete, se esiste il rischio di pagare, vorremmo essere certi che ne valga la pena e soprattutto che ciò sia l'eventuale risultato di una nostra decisione piuttosto che di sola nostra inerzia o paura.

La demonizzazione o la colpevolizzazione non sono parte della soluzione.

Stiamo dicendo solo che l'aver coscientemente deciso di affidare la soluzione di un nostro disagio ad altri, in un dato momento o posporre consapevolmente la soluzione di un

aspetto disagiata ad un altro momento sono due possibili opzioni. L'aver deciso di dar retta alla mia testa, cuore, istinto, dopo aver vagliato le eventualità, assunto informazioni e ascoltato consigli, è un'altra ragionevole e legittima chance che abbiamo e che non va dimenticata.

Qualunque sia l'opzione tra le tre, quello che fa la differenza, a nostro modo di vedere, è che l'abbia scelta io, che io ne sia pienamente consapevole e che tutto quello che accade di conseguenza, risulta come il frutto di una manovra dove la rotta della nave è stata impressa da... noi.

"E se poi andasse male?"

Non importa, è una delle eventualità che conosciamo già sin dall'inizio, ma non è la sola. È facile ragionare "dopo": nel momento in cui abbiamo deciso pensavamo fosse solo remota possibilità, mentre invece nella realtà poi ho dovuto ricrederci perché ci siamo resi conto di aver commesso un errore o che le cose non sono andate come volevamo....

"Chi evita l'errore evita la vita" asseriva Carl Jung ed inoltre non è nemmeno detto che sia realmente un errore perché, come non di rado accade, ci si aprono nuove possibilità che non avevamo nemmeno preso minimamente in considerazione poiché lontane dal nostro modo di essere e di pensare.

Una cosa che non si realizza come volevamo o come pensavamo di volere, talvolta è un bene: ci hai pensato?

Senza contare che può anche andar bene. L'impostazione più "drammatica" che abbiamo avuto modo di conoscere in moltissime persone è che legano il loro stare bene al realizzarsi di eventi su cui hanno riposto tutto. Come dire che alla roulette, giochiamo tutto su un solo numero e se non esce siamo rovinati!

La vita è anche azzardo, capacità di assumersi rischi impiegando la nostra dose di coraggio, ma non è puntare tutto su un solo

"numero"!

Sembriamo divenuti degli animali predatori: se non catturiamo la preda al primo colpo allora ci sentiamo falliti!. Invece proprio dal mondo degli animali impariamo che vengono poste in essere tattiche, strategie, impiegando pazienza e tenacia per raggiungere l'obiettivo che ci si prefigge.

Gli animali istintivamente studiano, analizzano, si preparano e poi si muovono....noi ci muoviamo a caso! Chi sia più animale è da discutere!?! E dire che qualcuno afferma che l'uomo ha la "scintilla divina dell'intelligenza".

Tutto ciò è solo questione di allenamento non di intelligenza: se ci si addestra, come fanno gli atleti ogni giorno, al Decidere, ad assumersi in primis la responsabilità della propria esistenza, pian piano si vedrà che acquisteremo fiducia e tutto ci sembrerà meno "impossibile", ed anche le alterne vicende prenderanno di più la piega che desideriamo, oltre al fatto che sapremo guardare alle cose dando loro il giusto peso e la corretta priorità.

Crederci fortemente che una cosa accade e muoversi verso quella direzione è già fare in modo che si realizzi! La chiamano profezia che si autoavvera ma forse è tutto più semplice: se chiami qualcuno con il suo nome... vedrai che si girerà verso di te! In questo caso devi solo riscoprire il piacere di "chiamarti" quando hai bisogno!!!

La realtà è senza dubbio complessa, molto complessa, e non è certo un breve articolo che può riuscire a dipingerla. Peraltro questo scritto non vuol essere un richiamo moralista o una lezione perbenistica poiché è facile retoricamente trovare la forza o incitare altri a trovarla; qui si intende solo condividere una volta in più, una semplice idea:

la complessità risiede nella nostra testa e non nel nostro animo o nel nostro intuito.

Ciò per dire che spesso le soluzioni che troviamo non sono quelle che vanno nella dire-

zione di darci un aiuto reale ma sono solo modi per congelare il problema, rinviarlo o peggio fingere di disconoscerlo.

E allora? Potreste dire, belle parole, ma nei fatti come si fa?

Ritornando alla... Semplicità.

Impariamo di nuovo ad ascoltarci, a comunicare prima ancora che con l'esterno, con noi stessi, sapendo capirci, apprezzandoci "semplicemente" per ciò che siamo, cercando sì di migliorarci ma senza giudicarci con disprezzo solo se non siamo riusciti subito a comprenderci e siamo caduti in fallo una volta ancora. Si cerca la risposta in manuali, trasmissioni, encicliche, ma sempre più ci si dimentica di fare la cosa più semplice: "chiamare noi stessi".

Anche se oggi siamo in un contesto ipertecnologico e di più vicino al nostro genoma, ancora non si è trovato il "numero verde" interiore per "chiamarci" e riscoprirci...

Non crediamo potrà trovarsi alcuna soluzione che ci garantisca una certa stabilità interiore se non si ritroverà l'orecchio per "sentirsi", per stimare prima di tutto se stessi, accettandosi e non basando la propria esistenza nel cercare di essere diversi o nel voler dimostrare agli altri che si è bravi, belli, buoni, stupendi, meravigliosi e degni di essere amati.

Qualcuno ha detto qualcosa di interessante (che esista o meno la fede religiosa in chi ci legge, non è importante ai nostri fini ...perché si tratta di un'affermazione valida a prescindere): "Ama il prossimo tuo come TE STESSO".

Ergo prima abbi fiducia in chi sei, sapendo che sei unico e speciale, solo dopo potrai donarti, perché, strano ma vero, non si può regalare ad altri ciò che non possediamo.

Se desideriamo, com'è giusto che sia, apportare un pizzico di gioia e di amore in più in questo mondo possiamo farlo solo se ciò è presente in noi e sappiamo usarlo in primis verso noi stessi.

Così come il sole può dare calore, l'essere

umano può dare affetto se ha imparato ad averne prima di tutto per se stesso.

La maturità e la vera forza di una persona non stanno nella capacità di riuscire in ogni cosa da soli, ma nella capacità di saper chiedere e soprattutto accettare il giusto aiuto quando si rende conto di attraversare dei momenti o dei periodi di difficoltà nei quali sta smarrendo se stessa ed il proprio cammino.

Il solo fatto di rendersi conto di aver bisogno di aiuto, chiederlo, accettarlo vuol dire essere già a metà del cammino e vuol dire essere vicini a se stessi, prendersi cura di sé.

Ad ogni passo ci troviamo dei bivi, degli incroci e per questo la maggior parte rinuncia a decidere quale via imboccare...

Solo così può cominciare la nostra ri-nascita e svanirà il bisogno di... paradisi di plastica e di apparenza!

Per una persona che chiama ne esiste sempre un'altra pronta a rispondere: TE STESSO.

Se dovessimo rileggere la boutade iniziale forse ci verrebbe spontaneo ri-pensarla in questo modo:

Un uomo è seduto di fronte al suo dottore che lo ha appena visitato.

"Dottore" chiede con malcelata ansia "desidero vivere fino a cent'anni?"

Il medico affabilmente risponde "Lei fuma? Beve? Conduce una vita licenziosa e libertina?"

Il tizio si affretta a replicare: "Assolutamente no! Non faccio nulla di tutto ciò, sono l'esempio vivente di vita salutare e morigerata!"

"Bene" dice il medico perplesso "allora mi spiega a cosa le serve vivere fino a cent'anni?!"

"Per far sbocciare completamente la mia Anima, dato che mi dispiacerebbe lasciarla "sgualcita" a chi verrà....dopo di me!"

Forse non farà ridere allo stesso modo, ma non è detto... e se la tua Anima in questo momento stesse sorridendo a tua insaputa?

Ah, a proposito, non dimenticare mai che quando chiami ed hai bisogno, esiste sempre un'altra persona pronta a rispondere: TE STESSO.

VeganOk

Il certificato Vegan dei prodotti Etici



www.veganok.com
info@veganok.com

**NOVITA' VeganOK per
la Ristorazione**
Certifica VeganOK il tuo ristorante o albergo

OPEN DAY CONOSCENZA DI SÉ

Domenica 10 Febbraio, ore 10-18
PARMA, Sala Riunioni, Via Bizzozero, 13

Presentazioni e consulti gratuiti di:

Astrologia | Numerologia | Tarocchi | Cristalloterapia | I Ching

Sono previste presentazioni teoriche e pratiche e le seguenti conferenze:

ore 10,30: **Numerologia** (Sebastiano Arena)

ore 11,30: **Astrologia** (Ugo Greci)

ore 15,00: **Cristalloterapia** (Federico Bassetti)

L'evento è organizzato dalla
Scuola di Scienze Psichiche di Erba Sacra

Prenotazioni e Informazioni: 3462179491 – 3489634770
e-mail: erbasacra@erbasacra.com



Psicologia | Filosofia | Educazione | Religione

Introduzione alla Meditazione

Nuovi e vecchi strumenti di lavoro per una possibile integrazione con le competenze psicologiche.

di Anna Fata

Ogni disciplina ha i suoi limiti, nella misura in cui fa riferimento, nel suo declinarsi, in assunti, modelli, paradigmi a priori a cui si attiene per interpretare la realtà.

La stessa psicologia ha i suoi assunti antropologici, che seppure possano variare più o meno a seconda della corrente specifica in cui si colloca, per il solo fatto di esistere sanciscono dei confini.

Ogni scienza e ogni professionista che la pratica dovrebbe essere consapevole che quel che sta vedendo e vivendo è una delle infinite possibili angolature della realtà. Non migliore, né peggiore di tante altre, ma pur sempre uno spicchio, un frammento, per quanto ampio possa essere, e soprattutto una visione che è e sempre sarà intrisa di soggettività.

È proprio questa quota di soggettività che va costantemente conosciuta, ri-conosciuta, monitorata, in modo da farla diventare sempre più trasparente e meno interferente, pur nella consapevolezza che non potrà mai essere eliminata una volta per tutte nella vita.

Da qui la necessità di un incontro e confronto con il maggior numero di visioni e interpreta-

zioni altre rispetto alle proprie e con i modelli interpretativi relativi sottostanti.

Di grande fascino e utilità per gli psicologi potrebbe essere l'apertura verso l'universo filosofico spirituale che l'ampio e variegato mondo della meditazione schiude.

Non si tratta di "convertirsi e credere", ma di allenarsi ogni giorno sempre più a rendere chiara, trasparente, limpida e immacolata la propria mente, per poter riflettere il più fedelmente possibile, al pari di uno specchio, il mondo.

Pur con la consapevolezza che l'immagine non coincide con la realtà, ma ne è un barlume, un frammento, una piccola e talvolta anche distorta manifestazione.

Nella nostra pratica professionale siamo abituati per più a lavorare sulle emozioni, i pensieri, le percezioni.

La pratica meditativa va oltre tutto ciò, anche perché, come intuiva forse correttamente Freud, il rischio di un tale approccio è un lavoro analitico pressoché interminabile, e probabilmente alla lunga anche un po' onanistico, auto centrato e frustrante.

La Filosofia e la Cura: Breve Introduzione al Counseling Filosofico

di Luca Nave

La pratica meditativa accetta l'esistenza di pensieri, emozioni, percezioni, sensazioni, ma li trascende, nella misura in cui li interpreta come manifestazioni passeggere, inconsistenti, nuvole che attraversano un cielo che non viene alterato nella sua essenza ultima da alcuna intemperie.

Per lo più ci interpretiamo secondo i nostri ruoli, professioni, possedimenti, stili di vita, emozioni, trascorriamo l'intera esistenza a collezionare etichette di noi e di chi ci circonda, identificandoci totalmente con esse, fino a perdere di vista la nostra natura più profonda.

E allora siamo i medici, gli psicologi, gli avvocati, i padri, le madri, i figli, gli zii, i timidi, i gioiosi, gli intrattenitori, i depressi, cadendo nell'errore di essere dei monoliti intoccabili dal cambiamento. E se la vita ci sottrae una di queste etichette su cui abbiamo fondato la nostra identità, soffriamo. E laddove possibile, dopo lo scoramento iniziale, corriamo nuovamente a ricostruire quel che la vita ci ha sottratto, perpetrando così l'illusione di essere quel che, in realtà, non siamo.

Si tratta di uno spostamento esistenziale profondo e radicale.

Attuato anche solo per un istante una volta, non si torna indietro.

Qualcosa spinge in tale direzione nuovamente, per conoscere meglio, indagare, fare chiarezza. E lì inizia il viaggio dentro se stessi, la vita, il mondo, gli altri. Cadono le barriere, le difese, si affaccia un senso di apertura, di condivisione, compassione, tenerezza, amorevolezza del tutto gratuiti e incondizionati mai visti e vissuti prima.

In questo senso la pratica meditativa, indipendentemente dalla tecnica di cui ci si avvale per praticarla, ha come esito finale la vita, l'essere, l'esserci nel mondo, lo svelarsi, il donarsi agli altri. Studio, pratica, e vita nel mondo vanno di pari passo, tre elementi fondamentali inscindibili che devono danzare all'unisono e orientare il proprio esserci e agire in ogni istante della propria quotidianità.

In tale prospettiva la pratica meditativa è forse ancor più pervasiva e totalizzante rispetto ad un approccio psicologico e psicoanalitico. Laddove questi ultimi costruiscono, definiscono, identificano, la prima smantella, decostruisce, disidentifica.

In genere per potervi approdare si dovrebbe avere una struttura di personalità ben definita, avere compiuto un pregresso lavoro su di sé, pena il rischio di forti scompensi psicoemotivi, tanto può essere il potere destabilizzante. In tal senso essa potrebbe essere vista come un'integrazione, una complementarità, un trascendere il lavoro psicologico svolto in precedenza.

Per approfondire:

Fata A. (2008), *Un modello per il ben-essere in azienda*, Nuova Ipsa Editore, Palermo

Fata A. (2009), *La vita professionale e la pratica meditativa*, Edizioni Il Punto d'Incontro, Vicenza

Fata A. (2010), *Lo zen e l'arte di cucinare*, Edizioni Il Punto d'Incontro, Vicenza

Fata A. (2011), *Amore Zen*, Edizioni Crisalide, Roma.

Fata A. (2012), *Vivere e lavorare meglio – Come superare crisi e conflitti*, Edizioni Paoline, Milano

QUANTIC COMMUNICATIONS



INVENTA

Sviluppa con noi le tue idee e il tuo business plan



COMUNICA

Ti aiutiamo a comunicare e promuovere i tuoi servizi



ORGANIZZA

Organizziamo per te eventi e corsi



www.quantificommunications.com

un prodotto ideato e presentato da:

LIBRI | eBOOK | AUDIOLIBRI | VIDEO

QUANTIC PUBLISHING

LA CASA EDITRICE PER LA TUA EVOLUZIONE

“I nuovi pazienti, quelli che negli ultimi anni chiedono aiuto allo psicoterapeuta, non sono frequentemente classificabili all'interno delle nevrosi classiche; essi denunciano al loro interno uno stato di disagio esistenziale che talvolta perviene a una crisi totale, ad una sensazione permanente di vuoto, di solitudine e di angoscia: si chiedono ripetutamente: chi sono? da dove vengo? verso dove sto andando? e che senso ha la mia vita?”

Tali considerazioni di Pietro Giordano (Miti e sogni, Piovani Editore, 1994, p. 47), psicoterapeuta d'indirizzo logicoanalitico, contengono alcuni dei motivi che hanno sancito la necessità di elaborare un Counseling Filosofico. Tale di-

sciplina e relazione d'aiuto è stata fondata, in Italia, una decina di anni or sono, da un gruppo di filosofi mossi dal desiderio di rendere pratica e operativa la filosofia per troppo tempo rinchiusa nei “ghetti accademici”, insieme ad una nutrita schiera di psichiatri, psicologi e psicoterapeuti animati dalla ricerca di idee, concetti, metodi e strumenti che la filosofia poteva elargire al fine di rendere la propria relazione d'aiuto (counseling) maggiormente efficace e risolutiva, soprattutto a riguardo delle questioni di natura etica ed esistenziale che assai difficilmente possono rientrare sine conditio sul Manuale Diagnostico e Statistico ovvero essere curate con l'esclusivo ricorso a tecniche psicoterapeutiche o alla psico-far-

maco-terapia.

Con la nascita del counseling filosofico è sorto e si è consolidato il convincimento, egregiamente espresso, tra gli altri, da un illustre filosofo e psicanalista del calibro di Umberto Galimberti (Se un filosofo ti prende in cura, La Repubblica, 15.12.2004), secondo cui le nostre sofferenze psichiche e i nostri disagi esistenziali non sempre dipendono da presunte disfunzioni neuro-bio-chimiche (come vuole la psichiatria cosiddetta organicistico-naturalistica) o da conflitti interni, traumi remoti o coazioni a ripetere esperienze antiche e in noi consolidate (come vuole la psicanalisi) ma, il più delle volte, nascono dalla modalità del nostro stesso essere-nel-mondo, dalla nostra visione del mondo che, qualora troppo limitata, angusta, sclerotizzata e irriflessa, non ci consente di comprendere e realizzare il nostro progetto esistenziale, e ciò può generare i sintomi tipici di certe “malattie” della psiche o disturbi della personalità. E aggiunge, in conclusione: “Se questa seconda ipotesi è vera, perché non prendere in considerazione una terapia filosofica delle idee?”

Prima di prendere in considerazione tale “terapia” chiediamo: come può il filosofo, notoriamente recluso tra le anguste mura accademiche e per lo più occupato ad affrontare questioni astratte in testi voluminosi e inaccessibili ai più, aiutare le persone affrante da sentimenti di ansia, angoscia o depressione esistenziale derivanti dalla propria incapacità di venire in chiaro con se stesse e dunque di reperire un senso e un significato della propria esistenza nel mondo?

La filosofia, secondo un’accezione del termine piuttosto comune e diffusa, sarebbe una disciplina astratta, teorica, tecnica, concettuale, difficile e, comunque, assai distante dal mondo vero, vivo e concretamente reale all’interno del quale l’uomo ricerca il senso e significato della propria vita. Si dice: «Metteste due filosofi a parlare in una stanza e presto non saranno d’accordo neanche di essere là», mentre è assai radicata nell’immaginario

comune la storiella di Talete, il primo filosofo che s’incrocia nei manuali di storia della filosofia occidentale che, assorto in astratti pensieri e nella contemplazione del cielo stellato, non si curava della terra sulla quale poggiava i piedi e finì sul fondo di un pozzo, suscitando l’ilarità della servetta di Tracia che s’era goduta la comica scena.

Talete è stato assunto quale immagine tipica ideale del filosofo, e quindi richiediamo: personaggi completamente assorti nella contemplazione del cielo “numerale e ideale” cosa potranno mai dire e soprattutto fare per aiutare le persone a trovare delle risposte alle questioni concretamente esistenziali che tormentano la propria esistenza nel mondo? La risposta a tale questione passa necessariamente attraverso il ridimensionamento del pre-giudizio circa l’astrattezza della filosofia: parlo di ridimensionamento e non di smentita perché esso contiene sicuramente una parte di verità. La filosofia può infatti veramente essere una disciplina elucubrante, concettuale e macchinosa che si occupa di questioni lontane dalla realtà quotidiana, ma esiste una dimensione del pensiero filosofico che ha una spiccata valenza pratica, curativa e terapeutica della condizione umana che era già ben presente ai filosofi antichi, prima ancora che la filosofia si ammalasse di “agorafobia” e quindi fosse rinchiusa nei monasteri prima e nei “ghetti accademici” poi.

Pierre Hadot, nel suo *Esercizi spirituali e filosofia antica* (Einaudi, 2005), è tra i maggiori sostenitori del fatto che la filosofia, nell’antichità, non era una semplice forma di sapere o la costruzione di un sistema teorico-razionale bensì un *modus vivendi*, “un’arte o una condotta di vita”, un vero e proprio “esercizio spirituale” diretto a “formare gli animi piuttosto che a informarli”, ovvero una “terapia delle passioni” con valore psicagogico e formativo elaborata al fine di trasformare la vita e la visione del mondo di colui che la pratica, implicando di conseguenza una metamorfosi della sua intera personalità e del suo essere nel mondo.

Secondo gli insegnamenti dei filosofi antichi

allora, la “vera” filosofia, quella che, platonicamente, può recare qualche vantaggio a colui che si esercita e la pratica, non è il “sapere per il sapere”, una costruzione puramente teorica o concettuale, bensì una qualità dello spirito e il risultato di una trasformazione interiore, che può elargire un prezioso contributo alla cura di sé e della propria esistenza nel mondo con gli altri.

Il counseling filosofico, da questo punto di vista, è dunque un ritorno al modo di concepire la filosofia nell’antichità: la filosofia incarnata in un counseling di matrice prevalentemente fenomenologico-esistenziale non risulta essere una semplice forma di sapere teorico-accademico-astratto che si rivolge a specialisti del sapere affinché formino altri specialisti, ma un sapere vitale rivolto a tutti gli esseri umani pensanti spinti dalla necessità di trovare una risposta alle domande esistenziali poste dalla propria esistenza nel mondo, e da cui dipende il proprio modo di vivere con gli altri. Il vivere stesso può essere considerato come una lunga risposta alle domande fondamentali che riguar-

dano ciò per cui vale la pena vivere, qual è il proprio posto nel mondo, che cosa si intendere fare della propria vita e circa le modalità attraverso cui costruire il proprio progetto esistenziale. “Giudicare se la vita valga o no la pena di essere vissuta, è rispondere al quesito fondamentale della filosofia”, scriveva Albert Camus, e nella società postmoderna contemporanea, quando sempre più persone sembrano disorientate innanzi a problematiche decisionali, sentimentali, professionali derivanti dalla difficoltà di trovare risposte soddisfacenti a tali quesiti esistenziali, il counselor filosofo può rivelarsi un ottimo alleato per attuare una “chiarificazione” della propria esistenza nel mondo e per affrontare, in maniera alternativa rispetto agli approcci medici, psico-terapeutici o psico-farmacologici, le sensazioni di ansia, angoscia e depressione esistenziale derivanti dalla mancata chiarezza di sé.

Tale chiarimento esistenziale può avere valenze terapeutiche, che emergono qualora torniamo a considerare che la maggior parte dei nostri disagi emotivi, delle nostre soffe-



renze esistenziali e dei nostri comportamenti mal-sani non sono automaticamente determinati da ciò che succede nel mondo, dagli eventi che si verificano e che abbiamo l'impressione di subire e non poter padroneggiare o attraverso il contatto con le persone con le quali ci relazioniamo né, tanto meno e solamente, da presunti squilibri neuro-chimici o da conflitti pulsionali che hanno luogo nei meandri dell'inconscio, bensì dipendono proprio dalla nostra rappresentazione o visione del mondo, dai nostri pensieri, idee, credenze e valori che orientano la nostra vita nel mondo con gli altri e che costituiscono la nostra filosofia personale; una filosofia per lo più spontanea, implicita e talvolta nient'affatto problematizzata che è presente in ogni essere umano pensante, che dirige e condiziona fortemente la propria esistenza nel mondo e il proprio modo di reagire agli eventi che accadono e nelle relazioni con gli altri. Shakespeare faceva dire ad Amleto "che il bene e il male non stanno nelle cose ma è il pensiero che le rende tali", mentre il filosofo stoico Epitteto sosteneva che "gli uomini sono turbati non tanto dalle cose, ma dalla loro visione (o giudizio) sulle cose" (1996, p.37); da ciò segue che agendo sul pensiero, sulle idee, sui pregiudizi, sui valori e su quant'altro è incluso nella propria visione del mondo quale espressione della propria filosofia personale, sarà possibile modificare il modo stesso di reagire emotivamente agli eventi e quindi superare gli ostacoli cognitivi, emotivi ed esistenziali che possono impedire l'acquisizione del benessere nella viva vita. L'idea che in ogni uomo sia presente una filosofia personale direttamente coinvolta con il benessere o malessere esistenziale è antica quanto la stessa filosofia: gli stoici, ad esempio, la esprimevano con la differenza tra la filosofia o discorso filosofico e il filoso-fare, ovvero tra il sistema filosofico composto dalla fisica, dall'etica e dalla logica elaborato ai fini dell'insegnamento e della pura teoresi, e il filoso-fare come modus vivendi o come stile di vita filosofica.

Qui esprimiamo questa differenza con la prospettiva di Antonio Gramsci, che ben qualifica la natura della nostra filosofia personale e il legame con la visione del mondo in senso di Praxis. Scrive:

"si può immaginare un entomologo specialista senza che tutti gli altri uomini siano 'entomologi' empirici, uno specialista della trigonometria, senza che la maggior parte degli altri uomini si occupino di trigonometria [...] ma non si può pensare nessun uomo che non sia anche filosofo, che non pensi, appunto perché il pensare è proprio dell'uomo come tale (a meno che non sia patologicamente idiota)".

E più oltre:

"La maggior parte degli uomini sono filosofi in quanto operano praticamente, e nel loro pratico operare è contenuta una visione del mondo".

In tutti gli essere umani pensanti è dunque contenuta una visione del mondo, una filosofia personale che include una logica (idee, modi di pensare), un'etica (idee su cosa è giusto, su cosa devo fare e su come posso liberamente agire), un'estetica (gusti e intuizioni personali), una cosmologia (idee sul mondo e sull'esistenza o assenza di Dio, con valori annessi e connessi), insieme alle altre parti che compongono la totalità propria dei diversi sistemi filosofici che si sono succeduti nel corso della storia della filosofia. Ma mentre una filosofia sistematica, costruita al tavolino del filosofo, è una filosofia pensata, ponderata e si presenta come un tutto coerente e giustificato, la filosofia personale dei non-filosofi spesso non è molto pensata, meditata e ponderata quanto piuttosto primariamente vissuta, e l'esistenza stessa può generare poca coerenza interna, o anche delle vere e proprie contraddizioni o

paradossi tra la vita-eventi-azioni e pensiero-idee-credenze-valori, tra il presunto "mondo oggettivo" e la singolare ed unica soggettività della persona, i quali possono talvolta mandare in crisi il sistema-progetto esistenziale personale, senza magari che la persona stessa ne conosca le motivazioni e i perché.

La vita, insomma, è costellata da eventi negativi che procurano forti turbamenti emotivi ed esistenziali che ostacolano il cammino di ricerca del benessere o eudaimonia (malattia, morte, separazioni ecc.), e la filosofia non potrà certamente far nulla per impedire che tali cose accadano: non potrà fornire strumenti per guarire dalle malattie fisiche e psichiche, non ci potrà rendere immortali e non fornirà aforistici consigli per riconquistare l'amore o il lavoro perduto; innanzi alla sofferenza generata da qualcosa che accade nel mondo il filosofo non

potrà cambiare o arrestare il

corso del mondo

ma potrà

inse-

gnare a

mutarne

l'espe-

rienza, la

rappresen-

tazione o la

visione (pen-

sieri, idee, va-

lori) del mondo,

cambiando, di con-

seguenza, il "proprio"

stesso mondo, e agendo

direttamente alla fonte degli

angosciosi turbamenti emotivi

ed esistenziali che procurano ma-

lessere.

Attraverso le abilità, gli strumenti e le

prospettive dell'arte del counseling

quale propedeutica al filoso-fare

(Nave, 2007 e 2009), il filosofo coun-

selor instaura dunque una rela-

zione d'aiuto di natura

schiettamente filosofica, com-

prendensiva ed empatica, al fine di

assistere il consultante (un sin-

golo o un gruppo) ad affrontare

le problematiche di natura esi-

stenziale, decisionale, sentimentale, professionale e, col ricorso agli insegnamenti, agli strumenti e ai metodi elargiti dai filosofi in venticinque secoli di riflessione, lo assiste nell'analizzare i propri pensieri, valori, credenze, atteggiamenti che impediscono l'acquisizione del benessere nella viva vita, e agevola le potenziali attribuzioni di senso e significato della propria esistenza nel mondo in vista della cura di sé.

"Conosci te stesso" era la base del filosofare socratico quale cura di sé, mentre il fatto che "una vita non esaminata non è degna di essere vissuta" è l'eterno insegnamento che il counseling filosofico riprende per rivolgere a tutti gli esseri umani pensanti impegnati nella ricerca di un senso autentico della propria esistenza nel mondo, segno, almeno nei tempi passati, di autentico benessere esistenziale.

Bibliografia essenziale:

AAVV, *Pratiche filosofiche e cura di sé*, Bruno Mondatori, Milano, 2006.

Achenbach G., *La consulenza filosofica*, Apogeo, Milano, 2004.

Balisteri A., *Prendersi cura di se stessi*, Apogeo, Milano, 2006.

Berra L., *Oltre il senso della vita*, Apogeo, Milano, 2006.

Galimberti U., *La casa di psiche*, Feltrinelli, Milano, 2005.

Id., "Se un filosofo ti prende in cura", in *La Repubblica*, 15 dicembre 2004.

Lahav R., *Comprendere la vita*, Apogeo, Milano, 2004.

Marinoff L., *Platone è meglio del Prozac (1999)*, Piemme, Casale Monferrato, 2001.

Nave L., "L'arte del counseling quale propedeutica al filosofare", *Rivista Italiana di counseling filosofico*, n. 3 e 4, Torino, 2007-2008

Id., *Il counseling. Comunicazione e relazione nell'incontro con l'altro*, Xenia, Milano, 2009.

Nave L., Bisollo M., *Filosofia del benessere. La cura dei pensieri e delle emozioni*, Mimesis, Milano, 2010.

Raabe P.B., *Teoria e pratica della consulenza filosofica*, Apogeo, Milano, 2005.

Luca Nave è autore di questi corsi di *Erba Sacra*:

- *Teorie e tecniche del counseling*

- *Filosofia del benessere. La cura dei pensieri e delle emozioni (con M. Bisollo)*

- *La cura "globale" della persona. Itinerari tra medicina, filosofia e scienze umane (con F. Arrigoni).*

Gramsci A. *Quaderni dal carcere*, ed. Critica, Einaudi, Torino, 1975vol. II, q.10, pp.1342-43. *La filosofia personale, secondo Gramsci, è contenuta in particolare nel linguaggio, nel senso comune e nel buon senso, e nella religione popolare o nell'insieme di credenze, superstizioni o modi di vedere presenti nel cosiddetto «folclore».*



Oltre la Storia: Interpretazione Psicologica di “Le Cronache di Narnia”

di Rodolfo Saraò

Continua la narrazione dai due capitoli precedenti nell'ultimo dei quali Polly scompare a seguito del contatto con l'anello e Digory fa altrettanto per cercare di riportarla indietro...

Il Nipote del Mago

Capitolo III - La Foresta di Mezzo

SINTESI

Ai sensi di Digory scompare lo studio dello zio Andrew per ritrovarsi sospeso (“...come nell'acqua...”), sbuca quindi nell'aria aperta di uno stagno (“...senza gocciolare...tutti i vestiti sono asciutti...”). Lo stagno si trova in una foresta con fitti ed alti alberi, nel silenzio più assoluto. Nonostante le velocità del passaggio, Digory non ricorda nulla della sua

provenienza, né il motivo che lo aveva condotto in quel posto. Un grande senso di pace lo pervade, lì sembra che il tempo sia sospeso. Guardandosi intorno nota una ragazzina (Polly) con cui inizia a parlare dicendole di avere l'impressione di averla già vista. L'impressione è reciproca: anche per Polly c'è lo stesso stato di coscienza. Per loro il tempo della conoscenza reciproca inizia da quel momento. Notano dapprima i porcellini d'india (dell'esperimento di Andrew) quindi gli anelli; così come d'intuito cominciano a ricor-

dare e Digory racconta a Polly dell'accaduto con lo zio Andrew dopo la sua scomparsa dallo studio. Deducono inoltre che quella foresta è in realtà un luogo di transito per altri mondi, raggiungibili attraverso gli altri stagni che li circondavano. Digory però non vuole tornare subito a casa mentre Polly sì. Così dopo delle discussioni ed una prova tecnica di rientro (con gli anelli verdi che si mostrano così funzionanti), i due ragazzi decidono di esplorare un altro mondo gettandosi in un altro stagno.

INTERPRETAZIONE

Il passaggio all'introspezione è sicuramente ben rappresentato: rallentamento del tempo, silenzio, sospensione nell'acqua (...che non bagna...), foresta. Quando l'attenzione è completamente rivolta verso il mondo interno i nostri pensieri e le nostre emozioni appaiono lontani, come se non ci appartenessero. È per questo che Digory non riconosce subito Polly. In quella realtà intermedia, le cose acquisiscono un altro senso: la leggerezza di quel posto permette addirittura la scelta di continuare l'esplorazione, il passato appena trascorso di paura per la perdita reciproca e di rabbia verso Andrew sembrano avere un peso relativo. Sufficiente a far effettuare la prova tecnica di rientro ma non abbastanza da impedire la continuazione del percorso. Adesso maschile e femminile sono nuovamente riuniti e il cammino prosegue verso il mondo interno.

Il Nipote del Mago

Capitolo IV - La campana ed il martello

SINTESI

La luce era pallida in un cielo scuro quasi buio, Polly e Digory si ritrovarono su una superficie pavimentata in un cortile circondato di mura altissime. L'edificio sembrava abbandonato. Silenzio assoluto, ancora di più che

della foresta di mezzo (lì, si sentivano crescere gli alberi). Polly è restia a rimanere, vorrebbe tornare alla foresta di mezzo ma Digory insiste per un'esplorazione. Passeranno sotto colonne, alcune crollate, tra le macerie di costruzioni senza tempo; non c'era traccia di essere vivente, solo rovine e terra arida. Giungono in una sala popolata di statue apparentemente di cera raffiguranti persone nobili riccamente vestite ed incoronate. Tra tutte, una statua di una donna particolarmente bella colpì i ragazzi. Al centro della sala un tavolo su cui troneggiava un pilastro con un arco ed una campana d'oro col relativo martelletto. Sul pilastro una scritta: “*straniero hai 2 possibilita: suonare la campna ed aspettarti il pericolo oppure domandarti per sempre cosa sarebbe accaduto se l'avessi suonata*”. Polly non aveva alcuna intenzione di suonare la campana e dopo un battibecco stava per toccare l'anello verde nella sua tasca per tornare nella Foresta di Mezzo ma Digory, di opinione contraria, le afferrò il polso bloccandola e con l'altro braccio prese il martelletto e colpì la campana. Il suono inizialmente pareva leggero poi finì per diventare un boato terribile che fece tremare le pareti. Ma non finì qui.

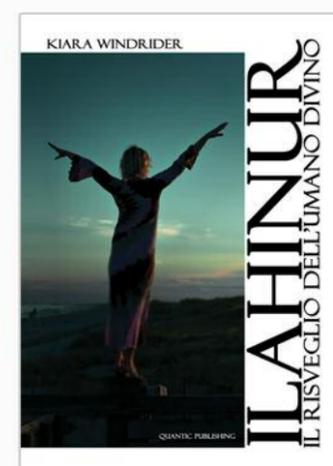
INTERPRETAZIONE

A volte accade che ci siano delle esperienze vissute nel nostro passato e concluse in modo tale che se ci si riandasse con la memoria risulterebbero proprio così come descritto dai nostri protagonisti durante la loro esplorazione. È come aver fatto un'istantanea di un posto e dei personaggi che lo popolano ed averlo cristallizzato come in un'incantesimo delle fiabe. L'esperienza è ormai conclusa in un lontano passato, e nel nostro mondo interno è raffigurata come bloccata all'ultimo “sguardo” che gli abbiamo dato. È la nostra attenzione che rende di nuovo vivo un ricordo e l'interazione con quello scenario è come se facesse rivivere i personaggi, ani-

mandoli. Se non pensiamo più a quella storia, essa rimane nella nostra mente proprio come lo scenario descritto: un luogo in rovina dove i dettagli vanno via via scemando perché la memoria col tempo perde sempre più i dettagli (le macerie, il deserto). Ma quando decidiamo di andare nel nostro mondo interno, il passato diventa presente e quello che era cristallizzato si rianima. Diventa così naturale, per la parte della nostra mente che ha voluto iniziare il nostro viaggio, andare incontro al pericolo (la parte della nostra mente che non vuole andare avanti) e continuare ciò che ha deciso di fare fin dall'inizio.

QUANTIC PUBLISHING

LA CASA EDITRICE PER LA TUA EVOLUZIONE



Ilahinur
Klara Windrider



Luce
Igor Bragato



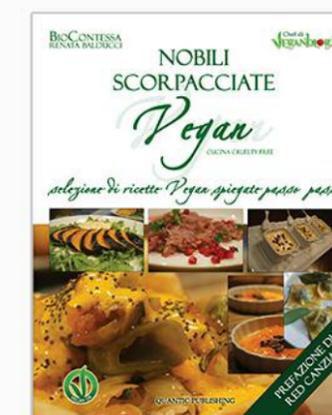
DiventaChiSei
David Ciolli

www.quanticmagazine.com

scopri
il nostro
nuovo
magazine
online



GRATUITO



Nobili Scorpacciate Vegan
Renata Balducci



Nobili Scorpacciate Vegan
Le 4 Stagioni
Renata Balducci e Chicco Coria

spedizione gratuita con 20 euro di acquisto

CATALOGO COMPLETO E ORDINI:
WWW.QUANTICPUBLISHING.COM