



# Corsi on Line di Erba Sacra

Con meditazioni  
MP3 incluse

## LA SANA FOLLIA *L'Archetipo del Folle per la crescita personale*

**Docente: Susanna Garavaglia**

### Lezione 1

#### Programma completo del corso

**LEZIONE 1: (con file audio)**

Definire l'obiettivo; Costruire la Linea del tempo e posizionare l'obiettivo

**LEZIONE 2: (con file audio)**

Trovare la dicotomia

**LEZIONE 3:** Compromettersi con un testimone; Entrare nel ritmo del proprio Folle

**LEZIONE 4: (con file audio)**

Dire la verità del proprio potere e del proprio bisogno

**LEZIONE 5:** Creare volutamente le condizioni avverse all'obiettivo e entrarci affrontandole

**LEZIONE 6: (con file audio)**

Comunicare al proprio Innocente il nuovo obiettivo

**LEZIONE 7: (con file audio)**

Rompere le regole

**LEZIONE 8:** Individuare e seguire le coincidenze

**LEZIONE 9:** Rendere complementari le dicotomie; Rialzarsi a ogni caduta e ricominciare



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



### **Sono nata il 21 a primavera**

Se pensi sia folle seguire un seminario sulla Follia allora ti invito a chiederti che cosa sia questa Follia, qualcosa da fuggire oppure una tappa da raggiungere per continuare a crescere? Forse è sia l'uno che l'altro perché quello che conta è il senso che ciascuno di noi è disposto a darle nella sua vita. Alla base della Follia c'è l'Archetipo del Folle che tra poco analizzeremo insieme.

Amo molto una poesia di Alda Merini, la grande poetessa che ho avuto il privilegio di incontrare più volte prima del suo passaggio in altre dimensioni. Si tratta di "Sono nata il 21 a primavera". <https://www.youtube.com/watch?v=ixpCzkh4ksY> Se ti va clicca sul titolo e potrai ascoltare, nella interpretazione di Milva, la canzone che ne ha fatto Giovanni Nuti, musicista e cantante che ha collaborato con gli altri grandi della canzone italiana e che ha creato un sodalizio artistico con la Merini, musicando gran parte delle sue poesie.

Ecco il testo:

*Sono nata il ventuno a primavera  
ma non sapevo che nascere folle  
aprire le zolle  
potesse scatenar tempesta.  
Così Proserpina lieve  
vede piovere sulle erbe,  
sui grossi frumenti gentili  
e piange sempre la sera.  
Forse è la sua preghiera.*

La condizione indispensabile per lasciare che l'Archetipo del Folle si esprima nella tua vita è espressa nel verso *“Non sapevo che nascere folle, aprire le zolle potesse scatenar tempesta”*. E' la stessa Merini che parla, nata il 21 di un mese primaverile, stagione spesso associata alla follia. E di Follia si parla quando si nomina la Merini che verrà tra l'altro internata per parecchi anni consecutivi in manicomio. Quel **“Non sapevo”** ti anticipa come la condizione di una Sana Follia (poi vedremo perché sana) è l'Innocenza, è proprio quel “non sapere”. E quello dell'Innocente, quella nostra parte da cui apprendiamo l'ottimismo e la fiducia è un altro Archetipo che troverà spazio in questo nostro corso.

Ma cosa ci racconta quell' **“Aprire le zolle”**? L'aratura spacca la crosta dura che l'inverno imprime ai campi, fa uscire gli effluvi della terra e mette in contatto il mondo esterno con quello interno, un mondo “altro” ma in relazione con il nostro. Il mondo del Sé dove ci sono tutte le risposte alle nostre domande. L'apertura delle zolle è spesso preceduta dai momenti di deserto, quando sembra che ci sia pochissima vita in superficie ma in realtà ce n'è molta sottoterra. **“Potesse scatenar tempesta”** perché la Follia scatena tempeste, spesso più negli altri che non la stanno vivendo che in noi quando siamo “abitati” dall'archetipo del Folle.



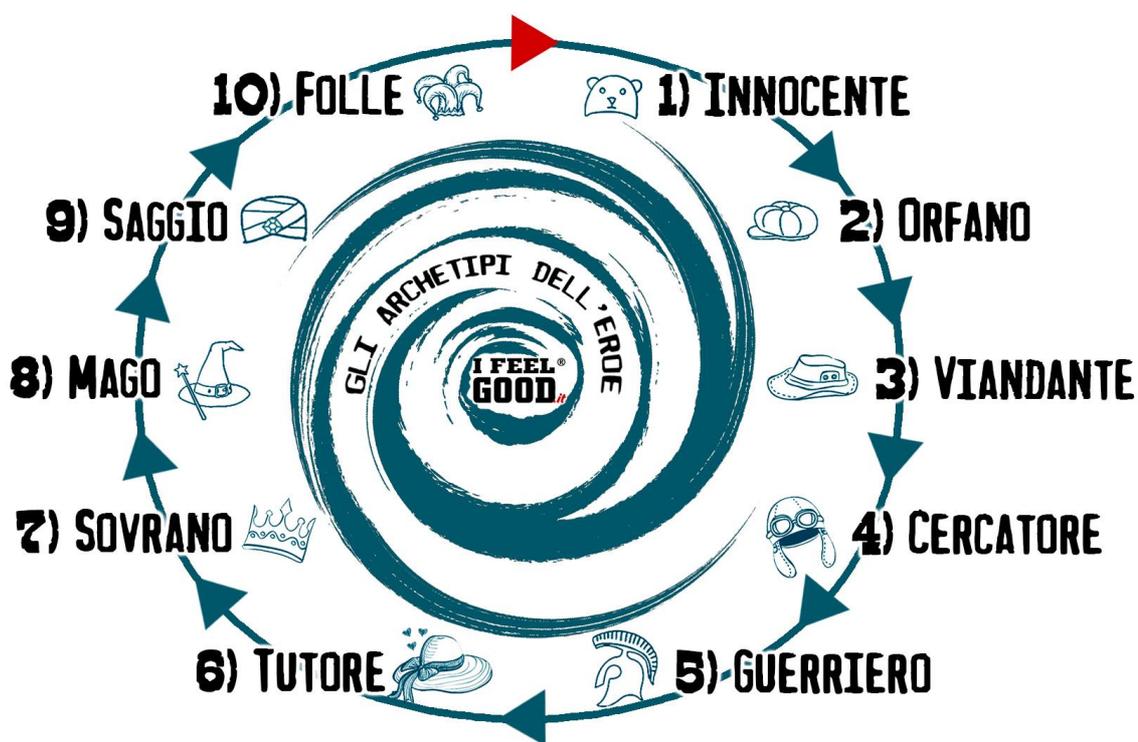
## Archetipi e dintorni

Ho usato il termine “archetipo”, ma sarà bene chiarire di cosa si tratta.

Un archetipo è una guida interiore che rappresenta il nostro modo di metterci in viaggio in ogni particolare momento della nostra vita. Risiede sotto forma di energia nel nostro inconscio e ci guida ad affrontare i vari passaggi di quel preciso periodo che stiamo prendendo in considerazione. E' interessante notare come, indipendentemente dal tempo e dal luogo, gli archetipi siano sempre gli stessi, oggi, il secolo scorso, domani e mille anni fa, ovunque sia vissuto, viva e vivrà l'essere umano. Gli archetipi sono schemi mentali con cui sperimentiamo il mondo, guide che portano con sé un compito da svolgere, una lezione, un dono per noi. E il tuo modo di vivere e di affrontare la vita in ogni istante dipende da quale archetipo in quel momento ti sta guidando. Se prevale in te l'Archetipo del Guerriero vedi ovunque sfide da affrontare, se ti guida l'archetipo dell'Angelo Custode vedi ovunque persone che hanno bisogno di te e ti dai da fare per occuparti di loro e offrire il tuo aiuto, se prevale il Mago non farai che incontrare situazioni da trasformare e così via. In queste lezioni accenneremo in particolare, oltre all'Archetipo del Folle che sarà il nostro “protagonista”, anche a quello dell'Innocente e a quello del Saggio. Un trionfo dal sapore intenso quando tutti e tre gli elementi lavorano armonicamente insieme.

**L'Innocente** si attiva nell'infanzia quando ti affidi completamente ai tuoi genitori e, in generale, all'adulto, a chi si occupa di te e ti aiuta a cogliere le tue qualità e a sviluppare i tuoi potenziali. E' quella tua parte che si affida alla vita, ci crede, è piena di entusiasmo e di gioia, che vede ovunque la luce e sa che il mondo è un nido protettivo dentro al quale puoi continuare a crescere come nella pancia della mamma. E' quella tua parte che non ha ancora sperimentato il tradimento e la delusione, che vede dei superman e delle superwomen nelle persone che meritano la tua fiducia, quella parte "prima della caduta". Quando ti abita questo archetipo, anche da adulto, sei sempre pieno di entusiasmo e di amore, anche se tendi a negare i problemi, a fuggire l'ombra: ammetterla vorrebbe dire vedere crollare davanti ai tuoi occhi quel modello di persona o di scelta che hai eletto a tuo idolo. L'Innocente fatica, infatti, a incorporare in sé le sfumature e se qualcosa crolla davanti ai suoi occhi, crolla definitivamente: e quando scopre che mamma e papà sono comuni esseri mortali entra in quella fase, tipicamente adolescenziale, della "caduta" in cui l'adulto non è più un porto sicuro ma inizia a diventare il nemico. E così l'Archetipo dell'Innocente lascia il posto a quello dell'Orfano che ha caratteristiche un po' diverse. Con il passare degli anni l'Archetipo dell'Innocente si ripresenterà più e più volte per aiutare chi li abita a riconoscere quali sono i propri sogni che meritano di essere coltivati e realizzati con entusiasmo e a mantenerli con entusiasmo, lasciando andare quelli "farlocchi". In questo seminario sulla Follia sarà proprio questo archetipo a darci una mano, vedendo come il Folle non sia altro che l'Innocente maturato, anche grazie alla collaborazione con l'altro archetipo, quello del Saggio. Ma non voglio fare qui troppe anticipazioni.

Può capitare che non ci affidiamo in alcuni momenti della nostra vita all'Archetipo che ci sta chiamando o che non riusciamo ad attivarlo e lo lasciamo addormentato: in quel momento è come se saltassimo dei passi. Ecco che quindi forse incomincia a chiarirsi la mia premessa, arrivando pertanto a pensare che la Follia non sia qualcosa da fuggire ma una tappa per continuare a crescere.



### Un Ennealogo secondo Sana Follia

In queste lezioni il nostro discorso sulla Follia sarà suddiviso in tappe, in passaggi che formano quello che ho chiamato l'Ennealogo secondo Sana Follia:

Passando dall'una all'altra di queste tappe e lavorando su ognuno dei passaggi che sto per suggerirti, potrai più facilmente comprendere il senso che acquista per te risvegliare l'Energia del Folle in questo momento della tua vita.

Ho chiamato questa lista di passaggi **Ennealogo** perché mentre la creavo mi sembrava sempre incompleta e ho pensato che non avesse senso chiuderla in un numero definito: andando avanti magari sarai tu stesso ad aggiungere un passaggio che riterrai fondamentale.

- 1-Definire l'obiettivo***
- 2-Posizionare l'obiettivo nella linea del tempo***
- 3-Trovare la dicotomia***
- 4-Compromettersi con un testimone***
- 5-Entrare nel ritmo del proprio folle: spazio e tempo sacri***
- 6-Dire la verita' del proprio potere e del proprio bisogno***
- 7-Creare volutamente le condizioni avverse all'obiettivo ed entrarci affrontandole***
- 8--Comunicare al tuo bambino interiore il tuo nuovo obiettivo***
- 9-Rompere le regole***
- 10-Individuare e seguire le coincidenze***
- 11-Rendere complementari le dicotomie***
- 12-Rialzarsi ad ogni ricaduta e ricominciare***



### Definire l'obiettivo

Iniziamo quindi a prendere in considerazione il primo punto del nostro Ennealogo, “Definire l'obiettivo”

Ma già ti chiedo di invitare il Folle che ti abita a individuarlo e per farlo ti accompagno a usare la tua Immaginazione, lasciandoti rapire dall'immagine che tra poco ti aiuterò a lasciar emergere e a sviluppare.

Immaginare ha nella sua radice “in me Mag agere”, portare dentro di me la condizione del Mago, un altro archetipo interessantissimo, quella nostra parte che, quando si attiva, ci aiuta a trasformare il nemico, anziché combatterlo come invece fa il Guerriero.

Il Folle è in grado di vedere qualcosa che ancora non esiste o, comunque, qualcosa che prima non si vedeva.

Vediamo il perché. Le sinapsi del nostro cervello sono ancora collegate ai nostri vecchi schemi di frequenza e noi dobbiamo creare nuove sinapsi per vedere quello che già c'è ma che per ora è non ancora visibile ai nostri sensi tarati sulle vecchie modalità. Ogni nostra trasformazione passa attraverso la nostra **ghiandola pineale** che è la porta, l'accesso dal corpo verso altre dimensioni non ancora visibili. Il Folle ti spinge a saper vedere il tuo presente proprio immaginando, fingendo cioè di essere già nella realtà desiderata, per poter creare quelle nuove sinapsi che ti permettono di vedere quello che

realmente hai intorno e quello che realmente sei e non solo quello che credi di essere. Suggestire alla mente una nuova realtà suggerisce al tuo cervello di creare le nuove sinapsi che ti permettono di cogliere quella realtà che c'è intorno e dentro di te. Quando "fotografi" la tua realtà e la cristallizzi in un certo modo, ripetendoti ad esempio "non sono capace di, non posso" e via dicendo, blocchi il flusso delle tue possibilità. Ma quando decidi di interrompere consapevolmente questo circolo vizioso consenti alle cellule nervose di rompere i vecchi legami e esci dalla zona del cervello dove si è stabilita la vecchia personalità entrando in territorio nuovo e costringendo il tuo cervello a connettersi a una visione diversa.

E allora, se sei pronta, se sei pronto a incominciare, ti chiedo prima di tutto di definire un obiettivo che vorresti raggiungere entro la fine di questo seminario. Per farlo ti consiglio alcune regole fondamentali:

Il tuo obiettivo deve essere espresso in forma positiva e non negativa. "Non voglio fare questo lavoro" non è un obiettivo, ma solo un allontanamento da qualcosa. Invece "voglio fare il naturopata" è corretto.

Deve inoltre essere formulato al presente: quindi "sono un naturopata" e non "sarò un naturopata". Deve poi essere un obiettivo finale, non strumentale. Ad esempio se vuoi un lavoro più redditizio per fare soldi e poterti comperare una casa l'obiettivo da focalizzare non è guadagnare di più ma "comprarti una nuova casa".

Ancora, il tuo obiettivo devi sentirlo nel tuo cuore, con desiderio intenso, passione, emozione.

Deve essere espresso con sintesi e chiarezza, con poche ma definite parole.



### **Costruire la linea del tempo e posizionare l'obiettivo**

Il modo in cui immagini il tuo futuro va a influire su esso, così come influisce sul tuo presente quello che tu pensi e sostieni del tuo passato. ,

Ora prenderò in prestito uno strumento molto utilizzato dalla PNL, la Time Line, la Linea del tempo che mette a fuoco come tu vedi il trascorrere del tempo della tua vita. Una volta

messa a fuoco la modalità potrai intervenire e fare delle trasformazioni che ti aiuteranno a vivere meglio i tuoi ricordi e iniziare a costruire il futuro che desideri.

Si tratta semplicemente di situare nello spazio intorno a te i momenti più importanti della tua vita, presenti, passati e futuri, costruendo una Linea che li unisca l'uno all'altro.

Prova ora a indicare con il dito nello spazio intorno a te dove si trovano il tuo passato e il tuo futuro. C'è chi mette il passato davanti a sé a sinistra e il futuro a destra, chi fa viceversa, chi colloca il futuro davanti e il passato dietro, chi sopra e chi sotto. Non c'è un modo giusto e uno sbagliato, l'importante è che tu segua quello che in questo momento il tuo istinto ti suggerisce. E poi dove metti il momento della tua nascita? Dove l'attimo presente? E dove il momento della tua morte?

Ora a quale distanza dalla tua testa collochi il momento presente? E dieci minuti fa? Questa mattina quando hai fatto colazione? Ieri sera quando sei andata a dormire? L'ultimo Natale? L'anno scorso in estate? L'ultimo esame? Il tuo primo giorno di scuola? E ora unisci i puntini e guarda la linea della tua vita così come la immagini, quella che vedi è la tua Line Time, la tua Linea del tempo.

Posiziona una bandierina colorata con scritto "Ora" in un punto della tua Time Line, portati al di sopra in modo da poterla guardare dall'alto e scendi nel punto in cui ritieni sia opportuno raggiungere l'obiettivo( domani, tra due mesi, tra tre anni..). Approda proprio in quel punto: cosa senti? Cosa vedi? Prova a entrare nella scena , guarda il tutto con gli occhi e il cuore di chi ha già raggiunto quello che vede e goditela pienamente. E ora portati ancora all'esterno, guarda dal di fuori la scena e il punto in cui si svolge. Quello che vedi e che hai sentito pienamente è il tuo obiettivo. Da quel punto volgiti ancora una volta verso il presente e riavvolgi il film, ripercorrendo tutte le tappe, dal primo passo che compi per arrivare alla meta.

Da questo momento il tuo cervello si orienta automaticamente verso quell'obiettivo attuando i passi da compiere per arrivarci.

Dopo averlo scelto scrivilo in modo chiaro e conciso. E per vedere qualcosa di nuovo ti accompagno nella tua Immaginazione con una meditazione che **farai dopo avere scritto il tuo obiettivo**

## Una meditazione



*“Chiudi gli occhi..considera come sarebbe diversa la tua vita oggi se tu avessi già raggiunto quell’obiettivo..vediti esattamente come immagini potresti essere se quel tuo sogno fosse per te ora già realtà. Inspira profondamente, lentamente, sentendo l'aria che penetra dolcemente dentro di te... trattieni un po' l'aria... e poi espira, lentamente, fino in fondo... Rimani così, per qualche istante, senza respirare... e ora inspira profondamente... trattieni un po' l'aria... ed espira, lentamente, fino in fondo... Inspira... ed espira...*

*Ed ora alza gli occhi leggermente verso l'alto, sempre tenendoli chiusi... non troppo, così, appena appena... come per guardare dall'interno al centro della tua fronte... non forzare... fallo dolcemente... e se ti da fastidio riabbassali pure un po'... Ecco... ora lì, in mezzo alla tua fronte, tra i tuoi occhi, vedi un punto di luce... una macchiolina... una sagoma dalla forma che ti arriva... Guarda l'immagine che ti è arrivata... stalla ad osservare... ora sta abbandonando la forma iniziale... è un puntino... un piccolo seme di una pianta.. un piccolo seme ... Non è il seme di una pianta qualsiasi, è il seme di un tuo progetto, di una tua intuizione che è pronta a diventare progetto e che ti permetterà di raggiungere il tuo obiettivo. Forse non sei ancora consapevole né dell'intuizione né tantomeno del progetto ma sta a te ora non perdere di vista questo seme.*

*Lasciate che questo piccolo seme diventi per voi sempre più chiaro. Guardatelo bene, attentamente... la sua forma... il suo colore...*

*Pensa che da questo granellino nascerà una tua grande pianta... Ed inizia a dialogare con questa tua intuizione, lascia che si presenti ai tuoi occhi per quello che è... e se ti arriva la consapevolezza della sua natura, se ti arriva ora in questo momento un'intuizione non lasciarla andare via, ma afferrala in te. Altrimenti continua a guardare il piccolo seme, certo che nasconda in sé un grande dono. E guardalo ora mentre entra nella terra, questo piccolo seme... Guarda con gli occhi della tua mente l'acqua che scende, tra la terra, a bagnare il seme... Il progetto, anche se ancora non è chiaro ai tuoi occhi, deve essere radicato dentro di te, ed è tuo compito iniziare a dialogare con questo progetto che hai radicato dentro di te, come un figlio che sta prendendo forma dentro alla tua pancia. Immagina che questo seme radicato nel terreno e bagnato dall'acqua, la tua passione, abbia una forma, anche se ancora non la vedi, anche se ancora non ne sei consapevole. Oppure lascia che la nuova consapevolezza di un tuo nuovo progetto faccia strada in te.*

*L'intuizione diventa progetto solo se riesci a stabilire con lei, con la tua intuizione, una comunicazione dentro di te. Tu e la tua intuizione dialogando lavorate insieme affinché questa intuizione diventi progetto. Affinché questo seme diventi una grande e bellissima pianta. La tua pianta. Il tuo progetto. E immagina che l'acqua che nutre il tuo seme, la tua intuizione, scenda dolcemente anche su di te come scende a vivificare il tuo seme, l'acqua limpida scende a vivificare te stesso. E man mano che l'acqua bagna ogni parte del tuo corpo ogni residuo di stanchezza e di tensione se ne va via, così, dolcemente... e tanta nuova energia entra in te. Continua a fare scendere l'acqua su di te... assapora le sensazioni di forza, di energia, di pulizia, di libertà che questa doccia di acqua porta con sé... ecco che ora l'acqua a poco a poco si trasforma in luce... e scende su di te, penetra in te, sulla tua pelle e anche in tutto il tuo essere... Sei avvolto nella luce... e una nuova forza e una nuova energia nascono dentro di te e ti pervadono tutto... Sei pronto a manifestare la tua intuizione che sta diventando progetto per raggiungere il tuo obiettivo... “*

**quando ti iscriverai al corso sarai abilitato ad accedere ai file audio di questa meditazione (titolo: LEZ.1 -S.F. UNA MEDITAZIONE) e delle successive**