



Corso Professionale per
Operatore Olistico

indirizzo Crescita Umana

**La sofferenza come motore di
cambiamento e trasformazione**

Elaborato finale di

Guglielmina Raiteri

N. Registro Scuola: FORM-1313-OP

Relatore: Sebastiano Arena

Febbraio 2025



Centro di Ricerca Erba Sacra APS

*Associazione di Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

www.erasacra.com

INDICE

Premessa

Introduzione

Capitolo 1: La Sofferenza

Capitolo 2: Il Pensiero Olistico

Capitolo 3: La funzione del dolore nel cambiamento personale e collettivo

Capitolo 4: teorie filosofiche e psicologiche sulla sofferenza

Capitolo 5: Il ruolo della consapevolezza nell'affrontare la sofferenza

Capitolo 6: Neuroscienze e plasticità cerebrale

Capitolo 7: Programmazione Neuro Linguistica

Capitolo 8: Il linguaggio segreto delle onde cerebrali

Premessa

Io sono una di quelle poche persone che all'età di 15 anni sapeva già cosa voleva fare da grande: la psicologa. Nel '75, anno della maturità, non esisteva nella mia città, Torino, la facoltà di psicologia. Era presente solo a Roma e Urbino. Così mi iscrissi a Filosofia. Questa non fu una scelta ponderata ma una necessità. Non ero capace di chiedere ai miei genitori il permesso di studiare fuori casa, cosa, allora, poco frequente rispetto alla normalità dei giorni nostri.

Non lottavo per ciò che desideravo, non ne ero capace. Non avevo la struttura per combattere per i miei ideali. Non ero capace a dire NO. Ero sempre accondiscendente anche quando le cose non mi piacevano, pur di non dover discutere.

La sofferenza era all'ordine del giorno: facevo una cosa ma avrei voluto tantissimo farne un'altra.

Quando capii quale era il mio problema che mi affliggeva, decisi di curarmi iniziando a giocare a tennis e decisi che ogni partita avrebbe simulato una battaglia della vita.

Era una proiezione della realtà.

In quell'anno mi tagliai i capelli cortissimi, come un Marines. Dovevo combattere e imparare i segreti della guerra. Inutile dire che, inizialmente, persi anche con chi era più debole di me.

Oggi non ho più bisogno del tennis: ho imparato a difendermi e se necessario a combattere.

Scrivo questa tesi perché ho compreso il posto che occupa la sofferenza: è un faro nella nebbia.

Introduzione

Questa tesi vuole adottare una prospettiva multidisciplinare, esaminando la sofferenza e la conseguente auspicata guarigione, attraverso le lenti della psicologia, delle neuroscienze, della filosofia e delle pratiche spirituali. L'obiettivo di questa tesi è dimostrare che, riconoscendo l'interconnessione tra corpo, mente e spirito, possiamo, attraverso diverse tecniche, trasformare la sofferenza in una forza positiva capace di guidarci verso una vita più autentica e significativa.

CAPITOLO 1

La sofferenza

Perché parlare di sofferenza? Perché, volenti o no, è la nostra maestra.

Dal dolore, fisico o mentale, fino alla malattia conclamata, la sofferenza vuole indicarci nuove possibilità, nuovi percorsi da intraprendere, a noi, momentaneamente, estranei e sconosciuti.

La sofferenza rappresenta una delle esperienze più complesse e universali dell'essere umano. Attraverso le epoche, essa ha assunto diverse forme e significati, fungendo ora come ostacolo, ora come strumento di crescita. Mentre spesso si cerca di evitarla o minimizzarla, questa tesi si propone di esplorare un approccio alternativo: accogliere la sofferenza come un motore di trasformazione.

Tutti ricerchiamo la felicità ma ci accontentiamo anche solo di star bene o di avere una vita mediocre, accettabile, pur di non modificare nulla della nostra esistenza, perché il nuovo e l'incerto fanno paura.

Nella società moderna, dominata dalla ricerca costante di comfort e felicità immediata, la sofferenza tende a essere vista come un'esperienza da evitare a tutti i costi. Viviamo in una società antalgica, in cui tutti dobbiamo stare bene,

essere performanti, avere un bell'aspetto e profumare di nuovo... Tuttavia, ignorare o reprimere la sofferenza può privarci di una delle più grandi opportunità di crescita personale e collettiva. La grande letteratura e la filosofia mettono al centro il dolore dell'uomo, se ne nutrono, lo trasformano in arte e in fonte di ispirazione per i posteri. È lì che possiamo trovare una luce, una via d'uscita.

CAPITOLO 2

Il Pensiero Olistico

Il pensiero olistico che riconosce la stretta interconnessione tra corpo, mente e spirito come parti indissolubili tra loro, mostra come emozioni e pensieri possano influenzare direttamente la salute fisica. Tesi oggi sostenuta dalla ricerca scientifica che riconosce, ad esempio, come lo stress cronico sia collegato a numerose malattie: disturbi cardiovascolari, diabete, depressione e come meditazione e mindfulness possano ridurre i livelli di cortisolo nel corpo (conosciuto anche come ormone dello stress) e migliorare il benessere generale.

Un altro esempio è la possibilità di percepire il dolore in modo più amplificato o attenuato in base alla nostra resilienza emotiva, più è alta e più il dolore fisico è tollerato.

Nella visione Olistica i vari livelli dell'uomo, fisico, mentale, emozionale e spirituale, se non interconnessi, portano alla malattia poiché l'alterazione di uno di questi si ripercuote sugli altri.

La malattia è intesa come frammentazione cioè mancanza di unità di coscienza.

Il sintomo fisico è portatore di significati che il malato non conosce e di cui non ha coscienza.

Attraverso un percorso di presa di coscienza della propria unità psico-fisica, si può iniziare un processo di guarigione.

La perdita del pensiero olistico, possiamo farla iniziare verso il XVII secolo e in modo più specifico con il pensiero di Cartesio. Il suo famoso enunciato “Cogitò ergo sum“ mette in grande evidenza l’importanza del pensiero di per sé, identificandolo con l’esistenza ma, nello stesso tempo, riflette la netta divisione, tra la fisicità materiale del corpo da un lato. e il ragionamento dall’altra.

Questi presupposti filosofici sono ancora più che mai riscontrabili e presenti ai giorni nostri, sia nell’insegnamento che nella pratica medica odierna.

A tal proposito, la dott.ssa Susanna Garavaglia nel suo elaborato “Alleanza Terapeutica” mostra la differenza tra Terapia Sintomatica, all’interno della medicina allopatrica e Operatore Olistico.

L’Operatore olistico vede nella malattia (sofferenza) un messaggero di informazioni che non siamo riusciti a cogliere in precedenza e il corpo ha dovuto ammalarsi per farci fermare e riflettere, perché solo così, possiamo prendere coscienza di cosa il nostro Sé vuole da noi.

La Terapia Sintomatica non riconosce l'unità psico-fisica della persona, la multidimensionalità dell'essere umano. La guarigione è intesa come una guerra contro il sintomo.

Il paziente si abbandona passivamente alle cure del medico deresponsabilizzandosi di fronte alla propria malattia. Tutto sommato, questa è una posizione di comodità, non occorre fermarsi, pensare e capire ma, ahimè... non si guarisce. Il terapeuta sintomatico riconosce solo il potere del farmaco e non quello del paziente. Quest'ultimo si pone in una situazione di sudditanza, di inferiorità: è il soggetto debole.

CAPITOLO 3

La funzione del dolore nel cambiamento personale e collettivo

La sofferenza, come maestra di trasformazione, è un elemento costante e inevitabile dell'esperienza umana. Essa si manifesta in molteplici forme: dal dolore fisico causato da una malattia o un incidente, al dolore emotivo derivante, per esempio, da una perdita affettiva, fino alla sofferenza esistenziale accompagnata dal senso di vuoto o mancanza di scopo.

Il dolore ha una funzione trasformativa sia a livello individuale che collettivo. A livello individuale, la sofferenza ci costringe a fermarci e a riflettere. Occorre modificare, cambiare le nostre abitudini, come i nostri pensieri, cosa di per sé complicata ma non impossibile. Tutti noi vorremmo rimanere al sicuro tra il consueto e l'abitudinario ma non funziona così. Infatti è proprio nei momenti di crisi e di dolore, che siamo obbligati ad affrontare le nostre paure, e la possibilità di sbagliare, il rischio di cadere e di fallire, sono parte integrante del processo di apprendimento. Ed è proprio lì, nella sofferenza, che scopriamo risorse interiori nascoste e ci apriamo a nuove prospettive.

Affrontare le nostre paure è il primo passo per svelare tutta la nostra grandezza.

La paura del cambiamento, pur essendo una reazione umana del tutto normale, non deve diventare un impedimento invalicabile. Nonostante la sua presenza, dobbiamo scegliere di procedere, spingendoci coraggiosamente oltre i nostri confini familiari, portandoci ad esplorare e imparare dal nuovo.

La paura non va messa davanti a noi perché ci blocca, non va messa dietro di noi perché potremmo dimenticarcela, la dobbiamo mettere al nostro fianco per camminare insieme a lei e andare avanti coraggiosamente. Affrontare gradualmente le nostre paure può trasformarle in coraggio. La paura, spesso, esiste solo nella nostra mente, quando troviamo il coraggio di affrontarla, scopriamo che non ha il potere che credevamo.

A livello collettivo, eventi dolorosi come guerre, disastri naturali o pandemie hanno spesso portato a cambiamenti significativi nella società. Ad esempio, la pandemia di COVID-19 ha spinto molte persone a rivalutare le priorità, portando a una maggiore attenzione al benessere mentale e alla sostenibilità, prediligendo, ad esempio, case fuori città o in periferia ma dotate di un giardinetto o un balcone con affaccio sul verde. Il contatto con la natura è un aspetto fondamentale per trovare pace in momenti di sofferenza.

CAPITOLO 4

Teorie psicologiche e filosofiche sulla sofferenza

Le grandi tradizioni filosofiche e spirituali hanno riflettuto sul ruolo della sofferenza nella vita umana. La filosofia stoica, ad esempio, insegna che il dolore è un'opportunità per esercitare la virtù e la resilienza. Marco Aurelio sosteneva che accettare la sofferenza con dignità permette di trascendere le circostanze avverse. "Sii come un promontorio contro cui si infrangono incessantemente i flutti: resta immobile e intorno ad esso si placa il ribollire delle acque." (1)

Anche il buddismo considera la sofferenza come una realtà fondamentale dell'esistenza. I buddisti della Soka Gakkai usano spesso l'espressione "trasformare il velino in medicina" (2) quando descrivono come la loro pratica buddista li ha resi capaci di risolvere una situazione difficile, negativa o dolorosa in qualcosa di positivo. Le sofferenze possono essere trasformate in illuminazione attraverso la fede e la pratica buddista.

Carl Jung (1875- 1961), uno dei principali esponenti della psicologia analitica, vedeva la sofferenza come un mezzo per accedere all'inconscio e integrare le parti di noi stessi che tendiamo a reprimere. Secondo Jung, affrontare la nostra "ombra" è un passo essenziale per raggiungere l'individuazione, ovvero la piena realizzazione della nostra personalità.

Negare l'ombra significa restare frammentati, mentre integrarla porta ad una maggiore completezza interiore.

Viktor Frankl (1905-1997), psichiatra, è sopravvissuto in ben quattro campi di concentramento nazisti, ha sottolineato l'importanza di trovare un significato nella sofferenza. La sua logoterapia, metodo che tende a evidenziare il nucleo profondamente umano e spirituale dell'individuo, basato sul dialogo e sul ragionamento con il paziente. Esso si basa sull'idea che, anche nelle circostanze più difficili, è possibile trovare uno scopo che ci dia la forza di andare avanti. "Che cos'è, dunque, l'uomo? Noi l'abbiamo conosciuto come forse nessun'altra generazione precedente; l'abbiamo conosciuto nei campi di concentramento, in un luogo dove veniva perduto tutto ciò che si possedeva: denaro, potere, fama, felicità; un luogo dove restava non ciò che l'uomo può "avere", ma ciò che l'uomo deve essere; un luogo dove restava unicamente l'uomo nella sua essenza, consumato dal dolore e purificato dalla sofferenza.

Cos'è, dunque, l'uomo? Domandiamocelo ancora. E' un essere che decide sempre ciò che è." (1)

Con queste parole Frankl vuole sottolineare come l'uomo, anche nelle circostanze più difficili, ha sempre la libertà di scegliere il proprio atteggiamento e il significato da attribuire alla sua vita.

(1) Marco Aurelio "Meditazioni" libro IV, Paragrafo 49 (170\180 d.C.)
Ed Mondadori

(2). Nichiren (1222 +1282). "Gosho"

(3) Viktor Frankl "Uno psicologo nel lager". 1946

CAPITOLO 5

Il ruolo della consapevolezza nell'affrontare la sofferenza

La consapevolezza è uno strumento essenziale per affrontare la sofferenza. Essa affonda le sue radici tanto nella scienza quanto nella spiritualità, rappresenta un'intersezione unica tra la comprensione empirica dell'essere umano e la sua ricerca interiore di significato.

Dal punto di vista scientifico, la consapevolezza è spesso associata alla mindfulness e alla capacità cognitiva di essere pienamente presenti nel qui ed ora, con una percezione acuta dei propri pensieri, emozioni e sensazioni senza provare giudizio; ciò significa accettare e osservare la sofferenza, permettendo alla mente di non identificarsi con le emozioni e distaccarsi dalle emozioni negative che la avvolgono.

Questa definizione trova sostegno in numerosi studi nel campo delle neuro-scienze e della psicologia positiva che dimostrano come la pratica della consapevolezza possa concretamente modulare l'attività cerebrale, ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e promuovere un senso di benessere generale.

Dal punto di vista spirituale, la consapevolezza assume una dimensione più profonda, si connette alla ricerca di un senso di unità con l'universo e alla comprensione della propria esistenza oltre i limiti fisici e materiali. In molte tradizioni spirituali, la consapevolezza è il percorso attraverso il quale l'individuo si avvicina alla verità ultima, sperimentando una connessione con il divino, il tutto, l'essenza della vita stessa.

L'unione di queste prospettive è un invito a vivere con apertura, abbracciando ogni momento della vita (anche negativo), come un'opportunità per apprendere, crescere e connettersi più profondamente con sé stessi e con il mondo che ci circonda.

Jon Kabat-Zinn (1944), professore emerito di medicina alla Medical School. Università del Massachusetts, fondatore del programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness. Nel 1979 ha fondato la clinica Mindfulness Based Stress Reaction MBSR e ha dimostrato che questa pratica non solo riduce la sofferenza mentale, ma ha anche effetti positivi sul corpo, migliorando condizioni come ansia, depressione e dolore cronico.

I programmi MBSR ora sono diffusi in tutto il mondo in ospedali, cliniche e scuole.

Autore del libro "Ovunque tu vada ci sei già", l'autore vuole fornire una guida facile e accessibile a tutti per

comprendere l'essenza della meditazione consapevole e mostrare come essa può essere utilizzata per sviluppare la piena consapevolezza del momento. Il titolo del libro vuole essere un invito a ricercare noi stessi non altrove, ma proprio dentro di noi. Spesso le persone cercano di alleviare le proprie sofferenze rivolgendosi all'esterno, illudendosi di sfuggire ai propri problemi, ma così facendo cambiano i luoghi, gli attori ma i problemi si ripresentano identici nella sostanza. In realtà non occorre andare da nessuna parte, perché secondo Kabat-Zinn, ciò che occorre è solo mobilitare le nostre energie interiori, attraverso la pratica della meditazione.

“Bisogna osservare la nostra sofferenza per quello che è con attenzione e amorevolezza e trattarla con integrità, concentrazione e coraggio per essere attenti a noi stessi nel momento presente.” (1)

Questa citazione sottolinea l'importanza di affrontare le proprie esperienze, comprese le sofferenze, con consapevolezza e accettazione. Concetto centrale nel suo insegnamento sulla pratica della mindfulness.

(1) Jon Kabat Zinn. “ Dovunque tu vada ci sei già “ 1994

CAPITOLO 6

Neuroscienze e plasticità cerebrale

La scoperta della neuro-plasticità, la capacità del cervello di riorganizzarsi e creare nuove connessioni neuronali, ha rivoluzionato il modo in cui comprendiamo il cambiamento. Anche di fronte a esperienze traumatiche, il cervello è in grado di adattarsi e guarire.

Questo processo non si limita ad un vago desiderio di cambiamento; piuttosto, catalizza una reale metamorfosi neurologica e biochimica che ci spinge verso la versione di noi stessi che aspiriamo a diventare. Questo è il potere incredibile della neuro-plasticità che consiste nella capacità del cervello di formarsi e cambiare in base a nuove esperienze in ogni momento della vita. Attraverso la meditazione e la visualizzazione possiamo dare al nostro cervello la direzione giusta per sostenere il nostro sviluppo personale.

Anche la terapia cognitivo-comportamentale, terapia oggi molto diffusa in psicologia, si propone di aiutare i pazienti ad individuare i pensieri ricorrenti negativi e gli schemi disfunzionali di ragionamento che stanno alla base del nostro comportamento, al fine di sostituirli o integrarli con convinzioni più funzionali.

Studi recenti mostrano che pratiche come la meditazione e la terapia cognitivo-comportamentale possono alterare le strutture cerebrali, aumentando la resilienza e riducendo l'attivazione dell'amigdala la parte del cervello responsabile delle risposte di paura e stress. L'amigdala codifica gli stimoli sensoriali che provengono dal nostro corpo e stabilisce la qualità e l'intensità delle risposte emotive corrispondenti, quindi il livello di allarme del cervello e la relativa produzione di cortisolo, l'ormone dello stress.

La riprogrammazione mentale è un processo complesso e affascinante che si svolge su due livelli distinti ma complementari. Da una parte abbiamo la riprogrammazione consapevole, gestita dalla mente conscia e dall'altra, la riprogrammazione inconscia, affidata alla mente subconscia.

Ognuna di queste menti possiede capacità straordinarie; l'obiettivo è sincronizzarle. Questo allineamento è fondamentale per trasformare i nostri desideri o ciò che vogliamo diventare, in realtà. Lavorare con la mente conscia richiede un'attitudine proattiva e un'osservazione attenta dei propri schemi mentali. Si tratta di individuare quei momenti in cui la negatività prende il sopravvento: quando ci lamentiamo, quando la paura del fallimento ci paralizza o quando dubbi e incertezze ci assalgono. Riconoscere questi schemi ricorrenti (pattern) è il primo passo; il successivo è modificarli intenzionalmente.

Il binario subconscio del processo di riprogrammazione mentale, invece, si avvale di tecniche come la meditazione per stabilire un contatto diretto con la parte più profonda del nostro essere.

La meditazione è una pratica potente per rieducare la nostra mente subconscia ad accettare e interiorizzare la nuova realtà. Riprogrammare la mente richiede un impegno costante e una strategia bilaterale che coinvolga sia la mente conscia che quella subconscia. Solo allineando queste due dimensioni possiamo sperare di vivere una vita che rifletta chi siamo e cosa vogliamo essere.

Anche le situazioni che prima ci deprimevano, ora possiamo vederle con una nuova luce e attribuire loro un significato nuovo e positivo. Per esempio: “Ho sbagliato un progetto”, il vecchio significato era: “Non sono capace“, il nuovo significato è: “Mi sto migliorando perché ora so cosa evitare in futuro.” Cambiare il significato delle situazioni negative aiuta a trasformare la sofferenza in opportunità di crescita.

CAPITOLO 7

Programmazione neuro linguistica

L'approccio della Programmazione Neuro-Linguistica (PNL) è particolarmente efficace in questo contesto, poiché utilizza il linguaggio e la riprogrammazione mentale per modificare i modelli di pensiero e comportamento che ci causano sofferenza.

La PNL si basa, principalmente, sulla elaborazione del linguaggio, ma utilizza anche altre tecniche di comunicazione per far sì che le persone cambino i loro pensieri e i loro comportamenti.

Come sappiamo, la sofferenza spesso arriva da schemi mentali radicati che possono essere trasformati attraverso consapevolezza, interruzione degli automatismi e la creazione di nuove associazioni.

Il primo passo per riprogrammare la mente consiste nel riconoscere il modello di pensiero limitante e il conseguente comportamento che conducono alla sofferenza.

Identificare le situazioni ricorrenti che ci fanno soffrire e i relativi pensieri automatici che emergono è il secondo passaggio. Chiedersi: "Che cosa penso di me stessa in quei momenti difficili? Quali convinzioni sembrano guidare il

mio comportamento? Questo schema è utile o disfunzionale?”

Questi modelli derivano, generalmente, dall'infanzia, dai genitori, dalla scuola, da esperienze del passato. Convinzioni limitanti, radicate in noi, di cui non abbiamo più coscienza.

Il passaggio successivo è riuscire a interrompere l'azione di questi comportamenti automatici derivanti dagli schemi inconsci, creando uno spazio tra noi e loro, in modo da poter intervenire.

Creare uno spazio significa non più identificarci con la reazione automatica ma fermarci e scegliere una nuova risposta, diversa dal solito.

Sostituire un comportamento automatico con uno proattivo significa divenire coscienti di ciò che facciamo e, quindi, poter cambiare comportamento scegliendone uno più utile e funzionale

Tecnica di visualizzazione: chiudi gli occhi, immagina o ricorda una situazione in cui sei felice e in fiducia, aggiungi le emozioni positive che provi in quel momento e poi ripeti regolarmente questa visualizzazione per rafforzare i nuovi percorsi neurali.

Ancoraggio di stati positivi: l'ancoraggio è una tecnica di PNL che permette di associare stati emozionali positivi a

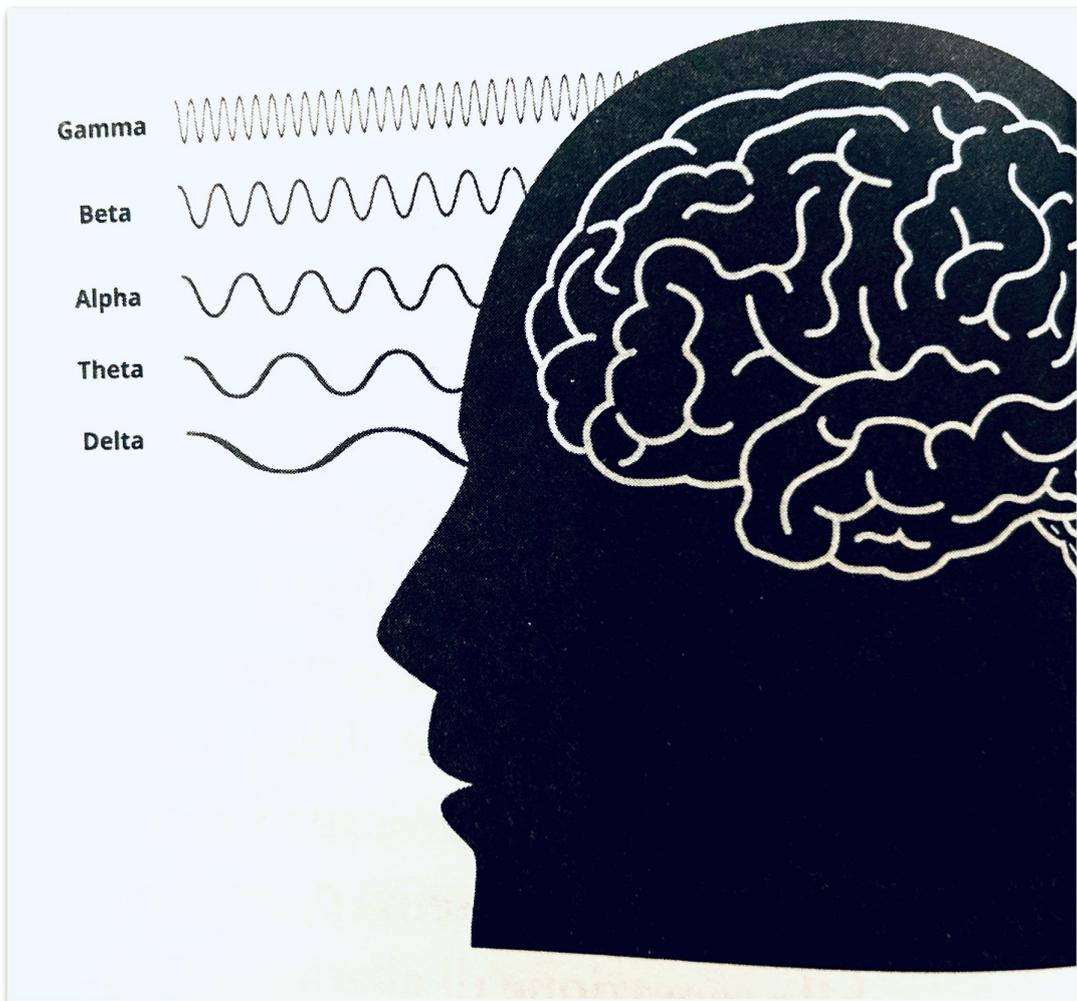
determinati stimoli, rendendoli accessibili in qualsiasi momento.

Per esempio: - scegli uno stato emozionale desiderato, es: la calma. - ricorda un momento in cui hai provato quella emozione e rivivi il momento intensamente - associa un gesto o una parola al picco dell'emozione, es: stringere il pugno o dire "Sono calmo". Ripetere finché l'associazione diventa automatica (riflesso condizionato).

Ripetere queste tecniche rafforza i nuovi modelli mentali e crea un ciclo virtuoso di cambiamento.

CAPITOLO 8

Il linguaggio segreto delle onde cerebrali



Noi siamo esseri di energia, dotati della capacità di modellare intenzionalmente la nostra realtà.

Deteniamo il potere di plasmare la nostra esistenza sfruttando la forza elettromagnetica insita nei nostri sentimenti.

La nostra realtà è plasmata dalla sinergia tra pensieri e sentimenti, che scientificamente possiedono rispettivamente cariche elettriche e magnetiche.

Nell'ambito dell'attuale tecnologia degli elettroencefalogrammi (EEG) si possono identificare cinque categorie principali di onde cerebrali.

Le onde GAMMA, con una frequenza elevata che varia tra i 40 e i 100 Hz, sono presenti durante i processi di apprendimento, sono strettamente collegate a livelli avanzati di attività intellettuale, creatività, intensa concentrazione e profonda unità psicofisica. I più alti livelli mai registrati di queste onde sono state evidenziate nel cervello di monaci in meditazione sulla compassione.

Le onde BETA hanno frequenze da 12 a 40 Hz. Queste onde sono tipiche in individui che passano rapidamente da un pensiero all'altro e manifestano stati di tensione, agitazione, ansia e frustrazione. Queste onde compromettono il processo decisionale e la memorizzazione, ostacolando il pensiero chiaro. E'

necessario mantenere i loro livelli entro un intervallo ottimale.

Le onde ALFA hanno una frequenza da 8 a 12 Hz, indicano uno stato di vigilanza rilassata, ideale per l'equilibrio mentale,

Le onde THETA, da 4 a 8 Hz si associano al sonno leggero e a stati di trance, servono da collegamento verso esperienze meditative e intuitive profonde.

Le onde DELTA hanno una frequenza da 0,5 a 4 Hz, caratterizzano il sonno profondo e sono state osservate in individui durante esperienze di connessione con la coscienza estesa.

Queste diverse frequenze offrono una finestra unica sui diversi stati di coscienza umana, evidenziando la complessità dell'esperienza mentale.

Le attività elettriche del cervello, così come i sentieri che i nostri pensieri percorrono nei neuroni, non sono statici ma cambiano costantemente nel corso della vita.

Noi siamo energia creativa in movimento, con i nostri pensieri e sentimenti creiamo la nostra realtà. Ogni nostro desiderio esiste già nel campo delle infinite possibilità. Dobbiamo potenziare la nostra capacità di concentrazione, visualizzazione e presenza mentale.

Osservare una nuova realtà, decidendo chi vogliamo essere e quali abitudini acquisire, significa fare nostra ciò che prima era solo una possibilità.

“L’immaginazione è più importante della conoscenza. La conoscenza è limitata, mentre l’immaginazione abbraccia il mondo intero, stimolando il progresso e dando vita all’evoluzione”

Albert Einstein.(1)

Secondo i principi della fisica quantistica, la realtà è come un mondo di infinite possibilità.

La realtà è quindi un intreccio di stati potenziali, che prendono forma e diventano concreti nel momento in cui ne selezioniamo uno attraverso l’osservazione e l’attenzione.

L’atto di osservare influisce direttamente sulla realtà: ciò su cui ci concentriamo maggiormente crea la nostra realtà; la nostra attenzione forma la nostra realtà personale.

Attraverso questo processo, diventiamo partecipanti attivi nella creazione della nostra vita, avendo il potere di scegliere quale delle infinite possibilità vogliamo che si concretizzi.

In meccanica quantistica questo passaggio è stato definito “collasso della funzione d’onda“, un principio che descrive come lo stato di una particella passi da una condizione di

potenzialità ad uno stato ben definito, nel momento in cui viene effettuata un'osservazione.

Senza addentrarci troppo nel campo della fisica quantistica, possiamo immaginare la nostra vita e le nostre potenziali possibilità come una funzione d'onda. Ogni obiettivo che desideriamo raggiungere esiste in uno stato di potenzialità finché non decidiamo di sceglierlo e volerlo veramente. Questa nostra decisione fa collassare questa potenzialità in una realtà concreta.

Ciò sottolinea il potere che abbiamo di plasmare attivamente la nostra realtà attraverso le azioni che intraprendiamo, ricordandoci che, mentre il campo delle possibilità è vasto, sono le nostre scelte concrete a definire il percorso della nostra vita.

Dobbiamo imparare a generare pensieri e mantenere emozioni positive come la felicità e l'abbondanza, come uno stato costante piuttosto che una reazione a eventi esterni positivi.

Questo significa un cambiamento di focus: dal reagire alle circostanze, a creare attivamente lo stato interiore che desideriamo. Questo processo può essere descritto come cambiare frequenza energetica. Invece di rimanere sintonizzati sulla carenza e sui bisogni, ci sintonizziamo sulla frequenza dell'abbondanza, della realizzazione e del benessere, indipendentemente da quello che accade intorno a noi.

Tutto questo ci mostra quanto dobbiamo essere responsabili nella nostra vita ad ogni livello.
Non possiamo delegare mai.

(1) Albert Einstein, citazione comparsa per la prima volta in una intervista e poi pubblicata nel 1929 sulla rivista "The Saturday Evening Post".

Conclusione

Riconoscere il valore trasformativo della sofferenza non significa idealizzarla o ricercarla, ma piuttosto accettarla come parte integrante della vita. È nella nostra capacità di affrontare la sofferenza, elaborarla e canalizzarla in direzioni costruttive che risiede il suo vero potere.

Concludendo, il cambiamento che la sofferenza innesca non è solo una risposta alle difficoltà della vita, ma una possibilità di evoluzione, di rinnovamento e scoperta di sé e del mondo.

Ringraziamenti

Voglio ringraziare l'Accademia Opera, Accademia italiana di formazione olistica, per i corsi di Erba Sacra: sia per l'organizzazione del materiale di valore, e sia per la possibilità di poter accedere a questo tipo di conoscenze in modalità completamente online.

Questo percorso di studi ha significato molto per me. Concetti ed idee, che facevano già parte del mio bagaglio culturale ma in forma frammentaria e slegata, hanno potuto trovare coerenza e integrazione all'interno di un sapere più completo ed esaustivo.

Inoltre, nella mia continua ricerca spirituale, oggi non mi sento più sola ma supportata, addirittura, da una Accademia di Formazione Olistica.

Bibliografia

1. Jon Kabat-Zinn, (1994), Dovunque tu vada ci sei già, Ediz. Corbaccio
2. Antonio Damasio (2000), L'errore di Cartesio: Emozione, ragione e cervello umano, Ediz. Adelphi
3. Viktor E. Frankl, (2007), Homo Patiens: Soffrire con dignità, Opera Accademia Italiana di Formazione Olistica Ediz. Queriniana
4. Giovanni Allevi, (2024), I nove doni: Sulla via della felicità, Ed. Solferino
5. Susanna Garavaglia, Alleanza Terapeutica, Erba Sacra
6. Marco Aurelio, (2024), Pensieri, Ed Oscar Cult
7. Nichiren, Gosho
8. Viktor Frankl, (1946), Uno psicologo nel lager
9. Thorwald Dethlefsen (1984) Malattia e destino - il valore e il messaggio della malattia, Ed. Mediterranee
10. Thorward Dethlefsen (1979) Il destino come scelta - Psicologia esoterica, Ed. Mediterranee