

**Atti del convegno:**

## **LA VITA E' L'ARTE DELL'INCONTRO** comunicazione, relazione, educazione

**Sommario**

### **L'ARTE DELL'INCONTRO**

Dall'incontro con sé stessi all'incontro con il gruppo  
o incontrare il gruppo per incontrare sé stessi  
Monica Bregola, Master in Psicologia, Presidente dell'Istituto

### **L'ARTE DEL COUNSELING**

MARCELLA DANON, training counselor e psicosintetista

### **ARTE E SINTESI: ALLE RADICI DEL PROCESSO CREATIVO**

L'incontro con le nostre potenzialità creative che si manifestano attraverso la relazione,  
l'incontro con la bellezza, con forme e colori che formano l'Universo, con l'Armonia  
Alessandra Moretti, Master in Psicologia, Direttore sede Verona

### **CON-TATTO CREATIVO**

Il tocco relazionale come mezzo per creare comunicazione  
Irene Pulzoni

### **AUTOEDUCAZIONE NELLA COPPIA**

Le relazioni con gli altri: la sfida più grande che un essere umano può affrontare  
Adela Novach, Master in Psicologia

### **EDUCARE, EDUCARSI**

L'arte del contatto  
Rosina Ughetto

# **L'ARTE DELL'INCONTRO**

## **Dall'incontro con sé stessi all'incontro con il gruppo o incontrare il gruppo per incontrare sé stessi**

**Monica Bregola**

### **1. - LA VITA E' OPERA**

*Poiché tutti gli esseri viventi desiderano vivere sempre felici,  
senza dolore, e in ciascuno si osserva un amore supremo per sé,  
e dato che la felicità sola è fonte d'amore,  
per ottenere quella felicità che è la nostra natura intrinseca -  
sperimentata nello stato di sonno profondo,  
dove la mente è quiescente -  
è indispensabile realizzare il Sé.  
Per ottenere ciò, il sentiero più sicuro e diretto  
è quello della Conoscenza  
che consiste nel porsi la domanda: "Chi sono io?"  
Ramana Maharshi*

La vita è sogno, è rappresentazione, è idea. L'uomo transita nell'esperienza corporea affermandone la realtà e così afferma parte della scienza.

A metà strada fra terra e cielo, l'uomo è naturale erede di un sapere e di una conoscenza che varca i confini della mente analitica e del 'conosciuto' attraverso questa.

Occasionalmente si accendono barlumi di verità, frammenti di una realtà sconosciuta ai più, attimi di apertura in cui l'orizzonte si allarga e l'occhio 'vede' gettando un ponte fra l'ordinario e lo straordinario.

Quale mente opera il prodigio? Quale recondito mistero si nasconde nell'uomo? Narra la leggenda, che gli dei riuniti in consiglio, dovendo nascondere la verità all'uomo, dopo aver cercato UN nascondiglio nei luoghi più impensati, decisero infine di nascondersela nell'uomo stesso, poiché 'lì egli mai penserà di andare a cercarla'.

Neppure oggi, dopo che così tanto tempo è trascorso, l'uomo pensa di cercare dentro sé la porta, varcata la quale, caduto il velo i maya, egli scoprirebbe la Realtà, conoscerebbe la verità dell'Essere.

Chi sono io?

Chi mai è transitato indenne dal porsi questa domanda? Esiste qualche essere umano che non se la sia mai posta?

Il viaggio nelle profondità dell'essere, per ritornare ad essere, è lungo, a volte faticoso, ma il richiamo che esercita è più forte di qualunque paura, remora, difesa o giustificazione. L'uomo che trova se stesso è ritornato a casa.

Che cosa ci separa dalla Realtà?

Potremmo, in modo un poco semplicistico, rispondere: uno schema, ovvero, una rappresentazione. Uno schema è una rappresentazione della realtà, della realtà uomo,

della realtà relazioni, della realtà ambiente, della realtà natura, della realtà spirituale. Ci rapportiamo alla Vita nel modo in cui il cieco si rapporta alla sua condizione di non vedente.

Gli schemi sono immagini, rappresentazioni di noi stessi e della vita, attraverso i quali noi stabiliamo relazioni, contatti interpersonali, intrapersonali.

Gli schemi sono filtri, rappresentazioni distorte di noi stessi, essi ci rimandano a ciò che crediamo di essere, alla nostra autoimmagine, al nostro ideale dell'Io. Schemi sono subpersonalità ovvero personaggi interni, vere e proprie personalità in miniatura, che di volta in volta, e spesso in lotta fra loro, si impongono nella nostra coscienza senza che il nostro io abbia alcun potere su di loro. L'Io è dormiente.

Lucia, 27 anni, durante la meditazione di disidentificazione e successivamente un esercizio in cui ripete più volte 'IO' afferma: "*Lo vedo, è come addormentato, da una parte c'è il mio giudice interno, dall'altra la vittima e lui giace come addormentato...*".

Cosa accade quando rompo uno schema?

Si compie il passaggio 'dall'idea di me' a 'ciò che sono realmente'. Dal supposto al possibile, all'attuabile, alle potenzialità.

Nella relazione IO-TU, quando cade lo schema che ho dell'altro, accade l'evento della relazione: l'amore.

L'amore è l'evento della relazione, è la risultanza di: assenza di separazione, assenza totale di giudizio, accettazione completa = assenza di schemi. La percezione dell'altro non è più deformata dalle idee sull'altro, da pregiudizi, bisogni, proiezioni.

L'esperienza della totalità, oltre la mente duale, separativa, è un'esperienza di unità, dell'essere 'nelle cose', è l'esperienza di un pulsare ritmico comune, è maggiore compresenza negli elementi.

La rottura degli schemi porta con sé una nuova saggezza, la percezione di una realtà non emotiva, non mentale, non duale.

Vi è assenza di fine o significanza personale. L'azione è sganciata, libera e creativa.

E' LA VITA CHE GUARDA LA VITA.

## • - **CREATIVITA' E AZIONE**

*Praticare la conoscenza vuol dire  
acquisire qualcosa ogni giorno.*

*Praticare il Tao vuol dire  
perdere qualcosa ogni giorno.*

*Perdere e perdere  
fino ad arrivare al non agire.*

*Non facendo nulla,  
nulla resta incompiuto.*

*Solo il non agire è in grado  
di conquistare il mondo.*

*Finché agisci non sei in grado  
di conquistare nulla.*

*Lao - tzu*

La rottura degli schemi, il passaggio dalla mente analitica alla mente sintetica, ha come

effetto l'essere 'nella Vita' i cui risultati sono: la creatività e l'azione libera.

Essere nella Vita ha il senso di perdita di ogni significanza, fine, volontà personali e separativi. L'uomo trascende la forma ed entra nell'agire, nell'azione, nel wu-wei, nell'azione senza azione. Poiché l'azione compiuta dall'uomo trascende la sua volontà e i suoi bisogni personali, l'azione diventa *libera*.

Essere nella vita ha senso in quando unione, contatto, intelligenza. Sfuma lo sfondo delle illusioni, la Vita è in primo piano: la Realtà.

Nell'ambito relazionale 'essere nella Vita' significa: essere nel 'NOI', che è più del Tu e dell'Io, l'unità che forma è più della somma delle parti, è il terzo elemento, la Vita che crea il 'NOI'.

*"I tempi di due ritmi si sono incontrati in un punto unico e 'fatidico' di 'unizione' che diviene simbolo, realtà, significato".*

Il NOI è certezza. L'azione che deriva dal NOI è creativa e libera. *"L'azione va liberata. Va realizzata in sé, monda dalla febbre mentale, detersa da odio e da brama. Queste verità debbono compenetrare l'animo: non vi è dove andare, non vi è nulla da chiedere, nulla da sperare, nulla da temere. Il mondo è libero".*

Il nostro potere creatore nasce da un processo di disidentificazione e da un atto di unione con la Vita. Attraverso il passaggio dalla periferia al centro il senso di identità si modifica e ciò che ne consegue è espansione di coscienza e atto creativo.

Il contatto con l'intelligenza della vita è comunicazione, comunicare come unificare: colgo l'unità. L'assenza di volontà separativa produce stupore, e la possibilità - come potenziale - di ri-crearsi sempre-di-nuovo. L'azione che ne consegue è transpersonale, è oltre ogni personalismo, è libera, si svolge nell'eterno, nel qui ed ora, poiché nel qui ed ora trae contatto. Essa trascende il tempo e lo spazio, così come la personalità li percepisce.

*L'esperienza è nell'eterno.*

Nessuna influenza ambientale può condizionale tale azione, scevra da dogmi, purificata dal desiderio, essa semplicemente è.

*"Non oltre ipnotizzato dallo spettacolo delle cose e delle idee, puoi staccarti e coglierle nell'atto del loro scaturire prenaturale".*

Azione è *volontà creatrice*, è l'animazione dell'Intelligenza della Vita, il suo moto che diviene circolare, di scambio continuo e fecondo e fecondante.

Creatività è l'atto fecondante, è *Opera*. L'intelligenza è creatività.

L'incontro creativo è un incontro attraverso il quale si è operato un cambiamento all'interno, nel 'NOI', la Vita è risuonata ed ha fecondato l'incontro.

Creazione è frutto dell'assenza di desiderio che si esprime attraverso la volontà che dà forma e le dona vita attraverso l'amore che ne veicola la sostanza.

Creazione è assenza di sforzo, contatto è eliminare lo sforzo.

*"Non vi è sforzo, né tendenza, né intervallo di compimento, è un agire che è un vedere e un vedere che è un agire, l'ideazione è realizzantesi ipso facto".*

Cosa significa dare forma, essere forma?

Andare dall'immanifesto al manifesto. Il conosciuto è già una forma. L'incontro fecondante 'dà forma'.

Nel tendere verso il divenire aspiro ad una forma ideale, il modello ideale: l'Io possibile.

Per dirla con una proporzione: il dare forma sta al modello come l'impasto sta al pane.

Il pane è il modello, il dare forma prelude a tutti i passaggi intermedi creatori della forma finale, nel processo del divenire.

Se non do forma sono nel caos, nel dare forma le energie vengono ordinate ed incanalate creativamente all'interno del processo verso la chiarezza.

Dare forma è il passaggio dall'immanifesto al manifesto, processo che segue un modello di fondo.

Nell'incontro, il dare forma è l'azione, inserita nel processo del divenire, che ha origine dal contatto, dall'essere 'nelle cose', l'amore è nutrito dalla sostanza, da ciò che è essenziale, dall'Uno, l'amore è ciò che lo veicola.

Nell'incontro assistiamo ad una creazione e disgregazione continui di forma, ad un muovere, spostare, cambiare in relazione al modello interno a cui mi riferisco.

Dare forma è legato al principio di realtà.

La forma così fecondata è viva e trasmette Vita.

## - LA COSCIENZA IMPERSONALE

- In questa vecchia coscienza è come morire  
ad ogni istante,  
soffriamo e tutto il resto...  
ed è la nostra coscienza solita  
a portarci alla morte.  
Mentre l'altra, vasta, immutabile,  
sorridente, è la vita.  
Una vita piena di pace, l'eternità della vita.  
Mère*

La coscienza impersonale è espressione della sintesi, a cui noi possiamo attingere.

E' qualcosa che ci trascende ma ci include, è l'Intelligenza dell'umanità.

La coscienza impersonale è l'Intelligenza. E' la radice del Senso, è la causa, è la Vita, è la Realtà. E' sapore dopo il risveglio dal lungo sonno dell'illusione, è ritorno a casa, nella casa dell'uno chiamata Sé. E' pace profonda e impalpabile incontro che mai fu più vero nella sua sottile, sublime essenzialità.

Coscienza impersonale, da cui la vita prende Vita, dall'informe nasce la forma, eppure senza moto d'origine, impulso all'eterno, al silenzio che ha voce.

Morire è necessario per rinascere nell'Uno dei molti.

Fermare il moto incessante e inarrestabile della mente, i pungoli e i moventi della personalità, arrestare la volontà personale, il bene per sé, il voglio per me.

Il passaggio alla coscienza impersonale è il passaggio dal pronome Io al pronome Noi.

E' espansione, allargamento, inclusività. E' autotrascendenza, autoforza, silenzio-sità raggiunta dall'aver scavalcato il brusio, il frastuono interiore che è impegnato a determinare e confermare indefinitivamente la realtà interna autodeterminantesi agli

albori della nascita della personalità e della sua interazione nel mondo.

E' percezione globale e presuppone un cambiamento che permetta di entrare in contatto con la globalità e non con le sole parti.

E' convergenza di forze e di energia verso un punto centrale, volontariamente attuato all'interno di un gruppo. La coscienza impersonale è punto focale. Il passaggio è di discesa e salita ciclica, un passaggio dall'Io centrato al Sé del gruppo. E' come una ispirazione, apertura, accoglienza, ispirazione, e poi espirazione, ritorno, comprensione. E' come partecipare all'intelligenza superiore. L'intelligenza transpersonale è creativa. E' un moto ordinato, transpersonale: dall'unità (coscienza impersonale) alla molteplicità (ritorno all'individualità) è la sua danza per poterne cogliere i bagliori di luce.

E' possibilità per il gruppo di attingervi consapevolmente e volontariamente.

Ogni passaggio di convergenza, in certo senso, rompe un equilibrio e, dal ritorno e dall'integrazione del sostanziale, un altro e più alto equilibrio si crea.

L'incontro è contatto con la Vita, è convegno, e perciò potenzialmente creativo che diviene creatore dalle capacità dei singoli di portare avanti e realizzare l'idea che emerge come coscienza impersonale, come un tutto unitario, come senso, come volontà di bene verso un bene comune e più alto. In caso contrario scatta la molla della separatività.

La coscienza impersonale come presupposto alle possibilità per l'uomo di realizzare il Senso che germina in se stesso e come prerequisito per la nascita e la realizzazione di retti rapporti umani. Mutano i valori. Il passaggio va dalla contrapposizione all'allargamento della percezione che si fa globale, attraverso il mare della compassione, come comprensione profonda, amore, per giungere all'unione.

Una simile visione, esperita nell'Uno, in ciò che è, svela la visione paradossale di ciò che sta in basso. Qui nascono i valori di atteggiamento, i quali originano dalla disidentificazione.

*"Noi siamo in funzione della vita e non il contrario".*

Nulla può più essere senza senso. *"Che cosa ha in mente con noi, che cosa vuole da noi il Senso che si svela e si nasconde? Da noi non vuole essere spiegato, vuol essere attuato. (...) non è il senso di un'altra vita, ma quello di questo nostro mondo, senso che vuole trovare conferma da parte nostra in questa vita. Soltanto con l'unicità del proprio essere e con l'unicità della propria vita ciascuno è capace di confermare il senso ricevuto".*

*Martin Buber*

La coscienza impersonale come voce del Senso. La fede come energia unificatrice. La fede che è l'evidenza delle cose non viste, che è convinzione profonda, esperienza di un Senso.

Un getto di luce sulla Realtà Uomo, ora illuminato in se stesso, ora oscurato nel periodo di tensione che lo conduce verso la possibilità di scoprire livelli sempre più profondi di verità e di vita.

Il progetto di vita che nasce in questa fecondazione è l'attivazione del progetto originario, iniziale.

Quando noi riusciamo ad attuare questo progetto?

Esso diviene l'attuazione del nostro modello ideale, che inizialmente è esterno, per diventare contatto con la tensione verso il divenire che è in noi. Questa tensione è la tensione stessa dell'umanità. Il processo è di materializzare l'ideale e tradurlo in pratica il proposito vitale. Incontrarsi in nome di una coscienza impersonale significa attuare il

prerequisito che permetterà il salto creativo, come prefigurazione dello stesso, come evocazione della Realtà che si svela nel sottile, nelle pieghe dell'anima. In questa operazione: Io + Tu + la Vita = Noi, assistiamo ad un aumento energetico molto forte, ad un innalzamento del livello di coscienza, alla circolazione dell'energia creativa e possiamo coglierlo come un processo di auto-ri-creazione. Vedo la Realtà Uomo ed è l'apparire della singolarità, che è più che generazione e nascita, è grazia del "*poter iniziare-di-nuovo, sempre-di-nuovo*".

Coscienza impersonale è espressione della sintesi, è amore per il bene comune, è benevolenza, è giustizia.

La coscienza impersonale è l'educatrice degli esseri umani, trasportati, inondati di luce, verso un bene sempre più ampio, il Sommo Bene.

Compito dell'uomo ora è di diventare un servitore dell'umanità.

*"Ogni giorno mi richiamo alla mente cento volte che tutta la mia vita, interiore ed esteriore, dipende dalla fatica di altri uomini, viventi e morti; e che debbo impegnarmi a dare nella misura in cui ho ricevuto e ancora ricevo."* Albert Einstein

Nella morte di sé egli fa dono di sé, divenendo compartecipe al Senso, co-creatore, innamorato del Tutto che lo nutre e lo alimenta fino a quando scomparirà anche l'ultima dualità ed egli, ritornando, scoprirà nell'atto stesso del ritorno, il punto di partenza: se stesso.

•

### • **1.2.1 - EDUCARE AD AMARE**

*"Ti amo perché ne ho bisogno  
non perché ho bisogno di te".  
Zucchero*

Amare. Amore. Bisogno d'amore. Dolore. Identità. Sorgente. Autnutrimento. Libertà di amare.

Questi i passaggi che ci conducono sulla 'soglia'. Ora, l'amore non fa più rima con dolore. E amore non è più sinonimo di sofferenza inevitabile, né la prospettiva di sicura delusione, né l'ambizione di saccheggiarsi a vicenda.

Ora l'amore ha perso i connotati dell'illusione. Il velo di maya è caduto. I molti han lasciato posto all'Uno.

Il bisogno non uccide e la voragine interna che urla a segnalare quel vuoto mai colmato, ora tace. E' silenzio. Il Silenzio.

La pace del Sé che penetra in noi e ci spinge al grande servizio. "*E' una delle più belle compensazioni della vita: nessuno può veramente aiutare un altro senza anche aiutare se stesso.*"

La voce del cuore là dove le parole sono inutili.

Nel silenzio avviene il contatto con i meccanismi di autoregolazione e autocreazione.

Il silenzio allarga lo spazio psichico e crea nuove proporzioni.

*"Il silenzio è la voce dello spirito che si esprime nel linguaggio dei saggi. Fonde l'uomo con l'anima della natura e avvicina la polarità umana a quella divina, accendendo la fiamma della creatività. Nasce dall'infinità del Cosmo di cui sintetizza gli echi stellari."*

Silenzio.

La personalità tace, con il suo furore, i suoi conflitti, le sue paure; non invoca per sé, non vuole, non desidera.

L'esperienza della ripolarizzazione della coscienza su un altro livello è di stupore, è come aprire gli occhi e 'vedere' per la prima volta la verità: l'Amore è intelligenza attiva, è veicolo che trasporta la Sostanza, l'amore feconda e vivifica, "*l'amor che move il sole e l'altre stelle*", potente, giusto.

La volontà crea il contenitore, la forma. L'amore lo colma di Vita.

La volontà è creatrice. l'Amore è fecondante.

La legge di attrazione determina l'incontro, l'emozione provoca l'avvicinarsi. L'io-Tu.

Ma qui, nel regno del "Noi", non c'è spazio per le emozioni 'orizzontali', né è più il tempo dei saccheggi.

Nel regno del "Noi" è tempo di 'essere'.

L'incontro è fra esseri umani, non fra ruoli, né subpersonalità.

L'Amore è un fine da raggiungere. E' acqua pura che sgorga dalla Sorgente interna, autoalimentantesi, autoricreantesi.

L'Amore è il passaggio da oggetto a soggetto.

Nel regno del "Noi" io non sono più io, né tu sei più tu. E' compartecipazione alla vita. Il regno del "Noi" è causa, l'effetto viene formalizzato attraverso il cam-biamento.

*"L'Amore è soffio infinito che viene da un altrove e va verso l'altrove".*

Imparare ad amare: imparare a dare attenzione.

Non attenzione parziale, ma totale attenzione all'altro.

Attenzione è silenzio interno, disciplina, sacrificio, nell'atto di rendere sacro, di dare un senso più profondo all'incontro.

"L'attenzione nutre la relazione".

L'attenzione totale lascia spazio al canto della Vita. Dare attenzione conferma la Vita. Il "Noi" è la Vita che guarda la Vita. Questo tipo di ascolto muove nell'altro le risposte, diventa un atto d'amore, significa dare strumenti e fiducia nelle possibilità che ha di raggiungere la meta.

L'atto di dare all'altro totale attenzione schiude le porte della percezione globale.

L'esperienza della percezione globale è un'esperienza polidimensionale, ove i frammenti si riuniscono, le parti si ricompongono: colgo l'intero.

Essere tutte le parti significa essere parte dell'umanità.

Essere nel regno del "Noi" significa essere nella realtà, ove chiara consapevolezza è la grande eresia della separazione. Nessuno è separato, nessun io è separato dagli altri io.

Colgo l'unità di fondo, l'unità dei regni. Non c'è contrapposizione, né angoscia che l'accompagna. Se mi percepisco separato non mi è possibile fare l'esperienza transpersonale.

Il "Noi" è la forza della vita.

Nel "Noi" scompare l'io, c'è un'intelligenza superiore che guida che è forza costantemente

nuova che costantemente mi rinnova.

Il "Noi" è libertà, è giungere al cospetto del volto.

Il "Noi" è scambio vivente che schiude l'ordine del mondo.

Il 'punto di contatto' è nel 'sapere di non sapere'. No schemi, no immagini interne di te; e lasciare andare il conosciuto è atto di unità e conoscenza costante.

Solo se lascio andare di te ciò che conosco posso incontrarti e conoscerti.

L'incontro è rigenerazione. L'incontro è fecondante. Si compie un salto creativo frutto della libertà dal conosciuto.

Vi è un esercizio molto interessante, rivelatore, un esercizio sui rapporti umani. Si svolge in coppia e consiste nel ripetere, a turno, i pronomi: "Io" "Tu" "Noi", uno per volta, continuando a ripetere un pronome alla volta fino a quando questo atto di

ripetizione crea una risonanza interna ed un vissuto consapevolizzato. Tale esercizio compiuto da un gruppo di educatori, ha suscitato i seguenti commenti:

*"Mentre ripetevo 'Io' sentivo un senso di disagio, mi rendo conto che non lo conosco..."*

*"Ho sentito più forte l'Io del Tu."*

*"Nel Noi ho sentito un senso di rifiuto, di freddo interno, poi è stato come non sentire più niente."*

*"Nel ripetere il 'Tu' dopo un po' mi sono resa conto di non sentirlo più... o forse di non averlo mai sentito."*

In una fase successiva, in aggiunta alla ripetizione dei pronomi, ho proposto di dare "totale attenzione all'altro":

*"Ho provato una corrente di colore notevole, la tensione verso un divenire comune".*

*"Il Tu apre le porte ad una persona che vedi in modo diverso, è la sensazione di non conoscere l'altro."*

*"Ho sentito il bisogno di accogliere l'altro".*

*"Non ho sentito nessun giudizio verso l'altro, l'ho accettato completamente per quel che è".*

*"Ho provato un amore profondo senza chiedere niente in cambio."*

*"E' stato il riconoscere l'altro come specchio. Desiderio di contatto, di contenimento."*

*"Ho sentito il bisogno di silenzio per arrivare all'unione."*

*"Scioglie i falsi modelli. Grande gioia nel dare solo per l'altro."*

*"L'ho vista! è stato un incontro 'essenziale'".*

*"E' comunicare. Assenza di separazione".*

Queste testimonianze descrivono gli effetti del 'Noi'.

Nel passaggio al "Noi" si produce la relativizzazione di sé, una maggiore inclusività, visione globale e sintetica dell'altro.

Il passaggio è l'esperienza di essere interiormente senza confini.

Nel dare totale attenzione assistiamo ad un aumento del potenziale energetico.

L'accoglienza, l'uscire da sé stessi, l'empatia, l'assenza di giudizio, la comprensione,

l'amore incondizionato, sono i frutti.

Dare attenzione implica disidentificazione e *autoidentificazione*.

Se l'Io è centrato il rapporto è libero, fluido e sciolto con il 'tutto'. Cogliere l'identità oltre le identificazioni con i contenuti ha significato, per il gruppo di educatori, fare questa esperienza nella relazione con i Tu, i bambini:

*"Dalla disidentificazione dalle emozioni negative è nato un silenzio interno, un senso di pace, che ho portati nella classe."*

*"Ho Provato un silenzio maggiore, una maggiore capacità di ascolto verso i bambini, li ho 'visti', ho sentito di essere in contatto, i bambini parlano più lentamente, si 'sentono' e mi 'vedono'."*

Scavalcare i limiti dell'Io attraverso l'Io. E' la centratura alla base che mi permette l'autotrascendenza. Il 'Noi' è il frutto della possibilità dell'Io di trascendere i confini dell'Io.

Che cosa scopro allora?

Che non esiste nessun Io.

La totale attenzione produce presenza. Nulla viene dissipato, sono totalmente qui, nel 'qui ed ora'.

Il 'Noi' è compartecipazione all'eterno.

Il tempo e lo spazio, dimensioni orizzontali, sono trascesi, i limiti percettivi ampliati. Espansione di coscienza.

L'unico luogo in cui posso essere: 'qui ed ora'.

Autotrascendenza non è annullamento o annientamento di sé, bensì accettazione e conferma ed espansione.

No schemi, no punti di riferimento mentali, o agganci alla realtà stereotipata, congestionata dalla consuetudine e dai falsi modelli. Niente, nessun appiglio che accorre con la funzione di aiutarmi a riconoscere qualcosa che ho conosciuto, che ora mi si ripropone e che cerco di riconfezionare allo stesso modo passato.

Solo presente. Ora sono. Ora conosco. Ora, nel totale distacco interiore, distacco da ogni attaccamento, pretesa, credo, visione, paura.

Dal distacco nasce una grande quiete interna, una grande pace. Attraverso il distacco si alza il livello della vita.

Totale attenzione all'altro, autotrascendenza, presenza, per entrare in 'contatto'.

Ti vedo per la prima volta, colgo l'essenzialità dell'incontro, la verità che permea l'incontro, colgo la multidimensionalità, l'unità nella diversità.

Qual è l'effetto di un simile incontro? La ri-creazione di me, dell'altro, del mondo.

Ti vedo per la prima volta, non impongo limiti, confini, non proietto, non temo. Sono senza confini perché tu possa espandere i tuoi per incontrarci al di là del limite. Tu non sei più 'terra straniera', io non sono più imprigionato nella gabbia dell'Io. L'universo è la nostra patria. Siamo cittadini del mondo, compagni di viaggio, compartecipiamo all'umanità.

Ti vedo per la prima volta: vedo la 'Realtà Uomo'.

Ti vedo perché più nulla infligge oscurità e nebbia alla relazione.

Un effetto è la nascita della non-violenza, come accettazione dell'altro, e di me, della

diversità, di ciò che è, di come la natura ci vuole. E' possibilità, è divenire. Cadendo il 'dover essere' emerge il 'poter essere'.

Io e Tu, l'incontro è nel possibile, nel potenziale, nell'amore; lo sforzo è un capirsi, un comprendersi in senso anagogico, portato in alto oltre i bisogni eppure compresi, oltre i personalismi, eppure accolti.

Il senso anagogico è il significato del possibile, è la speranza che l'opera si attui e l'attesa che si materializzi nel Tu.

Non sono più importante io, né il tu è importante; è importante l'opera, il cui senso è colto da chi, in armonia, lo può attuare.

Il 'Noi' è dimensione sovrapersonale. E' l'essere nelle cose, nella vita. Io e Tu siamo trascinati nei vortici energetici della vita, nella sua danza, e ciò che importa è che io non sono più io, né tu sei più tu: siamo nella danza.

Nel 'Noi' cade la separatività, nasce l'unione. Il Tu esce dalla dimensione ogget-tuale, non è più oggetto ma è la vita stessa. Unità come energia autoricreantesi in cui mi percepisco come fenomeno unitario.

Nasce l'amore oblativo, disinteressato.

Nasce l'attuazione del 'progetto originario', la tensione verso il divenire che è in noi: l'entelechia aristotelica.

*"Amore è far sorgere nell'altro una nuova vita."*

Il pensiero segue la relazione, non la determina né la condiziona.

Il pensiero è fluido, è scambio, è il 'pensiero armonico'. Il pensiero armonico è fecondo e comunicativo e trasmette ricchezza e senso.

Non mi preoccupo di cosa dirò: ciò che dirò sarà la conseguenza del 'Noi'.

### **1.3 - NOI UMANITÀ':**

#### **UNA VISIONE TRANSPERSONALE DEL GRUPPO**

*Se potessi vedere le cose  
così come sono,  
vedrei Dio ovunque.*

La creazione di uno spirito di gruppo è la nascita stessa di una realtà unitaria all'interno del gruppo. Nasce da un processo di decentramento, dal passare dall'individualismo al collettivo, esco da me per accogliere l'altro, gli altri esseri.

Nasce dall'oblio di sé, e potremmo definire ciò come il prerequisito affinché la realtà del gruppo divenga manifesta.

Inizia a prendere forma quando ogni membro riversa Sé al 'centro', centro che diviene contenitore di relatività, di frammenti di verità, mi sollecita a relativizzare la mia posizione in vista dell'acquisizione di una visione più ampia, ampliamento che è espansione di coscienza, è visione polivalente e che ha come effetti la nascita di qualità superiori quali: la tolleranza, la comprensione, l'innocuità.

E' il respiro della coscienza, elastica, fluidica.

Le visioni dei membri sono accolte e contenute, il gruppo diventa il vaso in cui l'energia si trasforma attraverso successivi innalzamenti di coscienza, vaso in cui lo 'spirito di gruppo', come spirito immateriale di vita, prende forma, prende corpo, diviene sostanza vivente.

Il gruppo psicosintetico lavora in nome di una coscienza impersonale da cui attingere all'intelligenza dell'umanità.

Riconoscere la realtà, l'esistenza di un piano intelligente, ci permette di entrare in contatto con la vera 'intelligenza' del mondo.

Ciò implica il riorientamento della mente verso la realtà, la trasformazione di sé e l'attuazione di retti rapporti.

Retti rapporti significa che il rapporto fra gli individui è 'verticale' e non orizzontale, è un vincolo di anima, non di personalità.

La nostra crescita passa attraverso la disidentificazione - identificazione - atto volitivo nel mettere l'attenzione al processo, al piano.

Quando il vincolo interiore è tenuto nell'amore, l'individuo abbandona il senso di autorità, di responsabilità per l'operato altrui, è la concretizzazione del rispetto della diversità nell'unità.

Ognuno si assuma le proprie responsabilità, abbandonando anche l'antica tendenza al criticismo, agente di separatività, lasciando l'orgoglio mentale che vede giusti e veri i propri metodi e la propria interpretazione e falsi ed errati quelli altrui.

Il distacco da ogni forma di attaccamento.

Educazione al retto desiderio, retta azione, retta parola, retta visione. Educazione all'azione mentale ponderata, efficacia nell'agire, seguendo un ritmo, in accordo con il ritmo del 'Noi umanità', col ritmo cosmico.

L'integrazione è del Sé non della mente.

Il gruppo compie un lavoro d'insieme per un insieme, perciò è essenziale come presupposto la capacità di autotrascendenza.

Imparare a decentrarsi, agire nel puro oblio di sé; donarsi, come impulso a dare. La gioia che nasce è l'effetto della gioia che è 'silenzio sonoro'.

L'innocuità è deliberata ed è astensione dalle azioni e dalle parole che potrebbero creare separatività e tensione, è disposizione a lasciare gli altri liberi.

La saggezza come astensione da ambizioni personali, pregiudizi, rivendicazioni.

Nel 'Noi umanità' siamo co-creatori, 'costruttori di ponti' in nome di un bene comune, un bene più ampio, l'azione è permeata dalla volontà di bene, dall'amore per il Bene.

Il gruppo come realizzatore di qualcosa di più alto che esprime le qualità della serietà e dell'impegno e amore come fonte di cui i membri sono canali d'espressione.

*"L'energia sanatrice della buona volontà è il principio attivo della pace."*

Significa essere 'portatori di bene', donatori, formatori, ideatori, pensatori, attori illuminati, capaci di mantenere la chiarezza interiore di visione.

Ciò che è Bene va oltre il personale, il bene per me e va verso il Bene per l'umanità.

La personalità è strumento con cui il Sé che ama esprime la volontà buona.

Funzioni del gruppo psicosintetico sono lo sviluppo dell'ideale, del piano, con la

conseguente attenzione generale posta sul bene comune, sulla comprensione, sui mutui rapporti, sulla buona volontà di gruppo.

Il crescere della buona volontà nel mondo è una cosa a cui stiamo assistendo, si potrebbe affermare che è inevitabile, e tutti gli avvertimenti vengono visti in relazione all'eternità.

Trovare la via verso la pace che supera ogni incomprendimento è indipendente e diversa da come ora la si intende, è la pace della serenità e della gioia basata sulla comprensione spirituale.

## **L'ARTE DEL COUNSELING**

**Marcella Danon**

"A chi ha fame non dare un pesce ma insegna a pescare", suggerisce un proverbio cinese, invitando a non creare e non avallare rapporti di dipendenza, ma a utilizzare il disagio a cui si vuole venire incontro, come punto di partenza di un processo di responsabilizzazione. E' su questo stesso principio che si basa il counseling, una nuova realtà professionale, che si propone di "aiutare ad aiutarsi", di far prendere coscienza delle risorse personali, con le quali poter affrontare i problemi in prima persona.

Il counseling nasce nell'ambito delle nuove correnti della psicologia umanistica, basate su una concezione molto vasta e ottimistica dell'essere umano, e trova applicazione in un vasto campo, dal personale al sociale, dal sanitario all'aziendale. Il principale strumento di lavoro è la comunicazione, prevalentemente verbale, il colloquio faccia a faccia, attraverso la quale si cerca di stabilire un rapporto di qualità con l'interlocutore per comprenderne prima di tutto il problema, per permettergli di guardare la situazione anche da diversi punti di vista, per studiarne insieme a lui le possibili evoluzioni, per stimolarlo al cambiamento e accompagnarlo nel percorso di mobilitazione delle sue risorse verso nuovi obiettivi.

- Alla base di questa strategia c'è la fiducia nella capacità di ogni singolo individuo riconoscere e attivare la sua profonda libertà di cambiare, di non essere inesorabilmente determinato da fattori ambientali, storici, e genetici, ma di poter dare anche risposte nuove, basate su convinzioni e valori autentici della persona. Ogni individuo è considerato unico e speciale e come tale gli viene dedicata la massima attenzione, per coglierne la sua peculiarità e aiutarlo a esprimerla pienamente. La capacità di ascolto e empatia sono tra le qualità fondamentali del counselor, che non è certo un semplice "consigliere" come una traduzione più letterale e superficiale potrebbe far pensare. "Counselor" è un termine intraducibile, e quindi diffuso nella sua dizione originale inglese, che può avvicinarsi forse al ruolo ottimale dell'educatore così come era stato descritto da Socrate, il maieuta, colui che sa far venire alla luce ciò che già è insito nella persona; il suo è un ruolo di catalizzatore di un processo di crescita. Inizialmente il counseling era considerato una delle funzioni dello psicologo, ma il suo campo di azione si è allargato sempre di più per allontanarsi dal campo essenzialmente terapeutico e aprirsi a un terreno più vasto, vicino in un certo senso alla formazione. Il counselor non deve necessariamente essere un medico, uno psicologo, per il semplice fatto che il suo interlocutore non è considerato un "paziente", ma un "cliente". Il rapporto è più paritario, la prestazione desiderata viene contrattata insieme all'inizio, non prevede una cura perché alla base non vi è una malattia,

ma una richiesta di orientamento, sostegno, guida. Come una guida di montagna non porterà mai il cliente in braccio verso la meta desiderata, ma percorrerà insieme a lui la strada, con l'unico vantaggio di essere più allenato e di conoscere già bene il territorio, così il counselor non ha il compito di risolvere il problema del suo cliente, ma di mettere a disposizione la sua esperienza per accompagnarlo nella ricerca di una possibile soluzione.

Dal counselor non si va per avere delle risposte, delle interpretazioni, delle ricette, ma per imparare a stare meglio con se stessi e, di riflesso, con la realtà circostante e con le situazioni nelle quali bisogna vivere e operare. E', di solito, una scelta personale e implica la disponibilità a lavorare su se stessi prima ancora che sulla situazione esterna, un percorso che difficilmente può essere imposto contro voglia. Il lavoro di crescita personale è il primo passo, anche quando i problemi da affrontare sono estremamente pratici e sembrano dipendere esclusivamente da avvenimenti esterni: un licenziamento, la perdita di una persona cara, un figlio che si droga, un incidente d'auto. E' infatti sull'atteggiamento che prima di tutto potrà lavorare il counselor, cercando di trovare un punto di vista dell'accaduto che lasci spazio ad una possibile crescita, che non chiuda ogni possibilità di dialogo e di dialettica con la realtà e che possa così trasformarsi in un'opportunità di ampliamento di orizzonti, anche interiori. A volte è necessario "collaborare con l'inevitabile", come diceva Roberto Assagioli, e questo permette di non sentirsi del tutto inermi e passivi di fronte agli eventi. Dal counselor si va anche quando i problemi sono più impalpabili e non sono riconducibili a cause specifiche: un senso di disagio, un'insoddisfazione generalizzata, l'incapacità di prendere decisioni, una crisi esistenziale.

Questo è il campo in cui la domanda si fa crescente, è il campo in cui il counselor può dare il meglio di sé, ma è anche quello più delicato, perché strettamente confinante con la psicoterapia. Ci possono essere diversi malesseri che hanno origine in squilibri profondi della personalità, che hanno quindi bisogno di un intervento che non si limita alla contingenza ma devono necessariamente intraprendere un percorso di analisi più approfondito, per avviare un processo di ristrutturazione globale della personalità. In questo caso occorre una formazione non solo nel campo della comunicazione ma, avendo a che fare con la vastità del mondo interiore - con le sue altezze e i suoi abissi - richiede al counselor di aver vissuto in prima persona un approfondito percorso di autoconoscenza e autocoscienza. Uno dei momenti più delicati nella professione del counselor in ambito privato è proprio la prima seduta, quando deve essere in grado di valutare, in un semplice incontro, se il caso che gli si presenta è di sua competenza o deve essere invece indirizzato ad un professionista in campo psicoterapeutico o psichiatrico.

Non è facile stabilire a priori fino a che punto un rapporto è una semplice conversazione e quando invece questa diventa terapeutica. Ma il presupposto affinché il counseling possa avere successo è che il cliente abbia una struttura della personalità sufficientemente salda, anche se magari momentaneamente in disequilibrio, da potersi prendere successivamente in mano; non è quindi sufficiente in tutti quei casi in cui ci sia anche solo il sospetto di disgregazione o spaccatura dell'Io, in cui non ci sia la collaborazione del cliente o in cui non sia possibile lavorare sul problema che viene presentato come causa del disagio, senza implicare una revisione di tutta la struttura della personalità.

Pur essendo confinante con l'ambito terapeutico, il counseling rientra piuttosto in un ambito che include la dimensione sociale, quella educativa e quella della salute, intesa come ricerca dell'equilibrio e del benessere psicofisico, un ambito che coinvolge praticamente tutti. Lo spirito di questa professione è coerente con una fondamentale inversione di tendenza che sta coinvolgendo un numero sempre maggiore di ambiti della cultura contemporanea, una tendenza che tende a valorizzare la natura umana, la sua

fondamentale libertà, la sua creatività e il senso di responsabilità insito in ognuno. Questo cambiamento permette di passare da una struttura gerarchica piramidale, in cui la conoscenza e il potere sono detenuti da pochi, a una struttura circolare, a rete, in cui la collaborazione tra tutte le componenti del sistema è possibile e necessaria al mantenimento dell'equilibrio dell'insieme. Nel campo delle professioni di aiuto questo implica un passaggio dall'atteggiamento di pietà, carità, solidarietà e assistenzialismo, a uno di collaborazione, corresponsabilità e compartecipazione. Non c'è più qualcuno che dall'alto del suo sapere risolve i problemi di un'altro, ma c'è un addestramento all'indipendenza e all'autonomia in cui non si utilizzano le conoscenze sulla natura psichica dell'essere umano per "far guarire" qualcuno, ma si forniscono direttamente queste conoscenze a chi ne ha bisogno, affinché la persona possa poi comprendersi meglio e riequilibrarsi anche da sé.

- Certo, non è sempre facile da soli, sarebbe come imparare uno sport solo sui libri, il counselor diventa così come un'allenatore di ginnastica interna per esplorare insieme i meandri e i meccanismi di una dimensione così a lungo ignorata dalla cultura occidentale, quella interiore. Il suo compito è infatti quello che dovrebbe essere il compito della famiglia e della scuola: diventare consapevoli degli strumenti a propria disposizione, in quanto essere umano e in quanto individuo, imparare ad operare consapevolmente e costruttivamente nella propria realtà.
- Il counseling non è solamente una professione a sé, ma è anche una componente di molte altre professioni che si giocano sul rapporto interpersonale e sulla qualità della comunicazione. Non solo lo psicologo e l'insegnante, ma anche il medico, l'avvocato matrimonialista, l'assistente sociale, il direttore del personale di un'azienda e, al limite, anche il poliziotto, l'abile venditore, il conduttore televisivo e il politico, hanno bisogno di una formazione al counseling per svolgere al meglio la loro professione. La società italiana per il counseling in medicina, per esempio, è nata grazie a un medico pediatra che si è accorto, a distanza di anni, dell'importanza che le sue parole avevano avuto nel condizionare la vita di intere famiglie. Questa osservazione lo ha spinto a studiare come calibrare la comunicazione nel modo più opportuno per venire incontro alle necessità delle persone. "Il medico è la medicina", si dice spesso, e una parola giusta, detta al momento giusto può essere più terapeutica di molte altre cure, tanto quanto una diagnosi comunicata senza la adeguata delicatezza può rivelarsi più deleteria del problema organico in sé. Uno degli obiettivi del counseling, quindi, è anche quello di educare i professionisti, quelli operanti in campi a stretto contatto col pubblico, a una educazione più consapevole.

.

## **ARTE E SINTESI ALLE RADICI DEL PROCESSO CREATIVO**

**L'incontro con le nostre potenzialità creative che si manifestano attraverso la relazione, l'incontro con la bellezza, con forme e colori che formano l'Universo, con l'Armonia**

**Alessandra Moretti**

### **1 - CREATIVITA', MASSIMA CELEBRAZIONE DELL'INCONTRO**

*L'incanto del fluire immortale della creazione  
agisce nell'uomo come nella natura,  
ma solo nel suo scaturire come sorgente creatrice  
l'uomo ridiventa una parte della natura,  
si ricongiunge alla realtà unitaria dell'esistenza,  
in cui niente può restare inerte  
perché tutto in essa è trasformazione.*

*E. Neumann*

L'uomo è un essere creativo, capace di porre in esistenza qualcosa di nuovo, di originale. Questa potenzialità è propria di tutti gli esseri umani, fonte e sorgente della vita stessa, sorgente con la quale l'uomo spesso smarrisce il contatto nel corso della vita. La conformazione sociale, la ripetitività, la routine, la noia ed anche una certa mancanza di coraggio fanno seccare questa fonte, negando all'individuo la grande possibilità di un'auto realizzazione, di una messa in atto del proprio potenziale, di una trasformazione e ricreazione continui, in un processo di crescita e di sviluppo gioioso e stupefacentemente innovatore.

Ci vuole coraggio per inoltrarsi in un cammino non percorso da altri e creare qualcosa di vitale e di unico, che porti all'esterno le nostre dimensioni interiori e occorre coraggio anche nell'affrontare la conflittualità. E' infatti nelle tensioni per la risoluzione dei conflitti che la creatività si attiva facendoci superare la loro bipolarità e proiettandoci verso un terzo polo; la sintesi armonica. Vero ponte tra il nostro dentro ed il fuori essa mette in contatto le varie parti di noi permettendone la trasformazione e ci pone in attivo, vitale contatto con il mondo, con il diverso da noi. Ogni incontro dentro e fuori da sé può diventare quindi fonte di un processo creativo.

Aaron Copland, compositore, in "Musica e immaginazione" scrive: "il compositore serio che riflette sulla sua arte prima o poi si troverà a porsi la domanda: perché per la mia psiche è così importante che io componga musica? Che cosa è che la fa sembrare così assolutamente necessaria che, al confronto, qualsiasi altra attività quotidiana appare di minore importanza? Perché l'impulso creativo non è mai soddisfatto? Perché si deve sempre ricominciare di nuovo? Per ciò che riguarda la prima domanda - il bisogno di creare - la risposta è sempre la stessa: l'autoespressione; il bisogno fondamentale di rendere evidenti i propri e più profondi sentimenti verso la vita. Ma perché il lavoro non si conclude mai? Perché si deve sempre riiniziare daccapo? Il motivo di questa coazione a creare nuovamente, secondo me, è che ogni nuova opera porta con sé un elemento di auto-scoperta. Devo creare per conoscere me stesso, e poiché l'auto-conoscenza è una ricerca senza termine, ogni nuova opera è soltanto una risposta parziale alla domanda "chi sono?", e reca con sé il bisogno di andare verso altre e diverse risposte parziali".

La creatività vissuta anche come ricerca dell'identità, quindi, con la funzione di esplorare e riconciliare gli opposti. Ogni volta che incontro, esploro, integro una parte della mia personalità, pur passando attraverso grossi momenti di dolore e sofferenza, mi arricchisco e mi rigenero. Diventando creatore mi incontro vera-mente, mi autoriconosco e posso accedere a quel senso di unità, di armonia che rappresenta il punto centrato, la sintesi prodotta dalla mia molteplicità interna.

Anche l'incontro con l'altro, con gli altri può essere germe del processo creativo. Ti incontro. Tu. Altro. Ti conosco. Tu, differente da me, mi attrai. La mia curiosità è più forte del mio timore, della mia paura, della mia timidezza, e così ascolto quello che mi dici, sento quello che mi trasmetti. Mi sforzo per non ritrarmi, per non esprimere giudizi, per non cadere in preconcetti e cerco di conoscerti come se non avessi mai conosciuto nessuno prima. La mia coscienza si apre ad una nuova esperienza, allargando i propri confini. Posso lasciare l'attaccamento alle vecchie sicurezze, alle vecchie strutture consuete; l'incontro con te, con voi, mi rinnova completamente, mi rende partecipe in profondità delle nostre essenze ed il nostro scambio, dalla personalità si traspone a livello dell'anima, e da questo livello possiamo cooperare per infiniti progetti...

## **2 - L'INCONTRO CON LA BELLEZZA**

L'esperienza della bellezza vera è spontanea, non è mai mediata dai giudizi costruiti, dalla razionalità, da ciò che in modo conservatore è prestabilito, non si conforma ai canoni sociali e non fa compromessi. La vera esperienza della bellezza è un'esperienza libera, limpida e trasparente. Nella storia dell'umanità le varie società hanno creato e imposto canoni estetici; anche ora nella nostra società chi ha il controllo della produzione economica, per non incorrere in sorprese, attraverso i media, impone stereotipi di bellezza prefabbricati. Ma per fare della bellezza un'esperienza vera bisogna astrarsi dagli stereotipi sociali e culturali e andare verso quel qualcosa che non esiste ancora, ma che si andrà solidificando nel nostro contatto con il nuovo, il non conosciuto, il non ancora esperito. Insomma, per sentire la bellezza occorre imparare ad essere vera-mente se stessi, liberi. Bisogna mettersi nella condizione, a volta terribilmente angosciante, di porsi di fronte ad un vuoto, ad un nulla, come fanno gli artisti, i musicisti e danzatori, i poeti, gli scrittori quando si mettono di fronte ad una pagina da partitura immacolata, ad una tela vuota, ad un foglio bianco. Solo se siamo veramente vuoti l'esperienza della bellezza può accadere, può sorprenderci, riempirci di stupore, di gioia. Allora questo incontro avviene veramente, senza condizioni. Va dritto a bussare alle porte della nostra anima, regalandoci degli attimi di felicità assoluta, estatica, istanti durante i quali possiamo trascendere la personalità, il livello orizzontale del nostro essere.

Ci sono mezzi che possiamo usare per rendere possibile quest'esperienza. La sensibilità delle nostre percezioni e sensazioni è uno strumento particolarmente importante. L'attenzione ai colori, alle forme, agli spazi, ai suoni rende possibile l'esperienza della bellezza. L'organismo si affina all'ascolto, interno ed esterno e fa sì che l'individuo possa cogliere l'essenza delle cose, possa mettersi in contatto con loro come se non le avesse mai viste prima. Madre natura e la nostra capacità di immedesimarci camaleonticamente in essa con fiducia e semplicità, senza venire meno alla nostra identità, completano idealmente gli elementi di questo incontro con la bellezza, creando una tensione verso un tutto completo e armonico.

Goethe ha così reso quest'esperienza:

"Preservare la mia natura interna secondo le sue peculiarità, e lasciare che la natura

esterna mi influenzi secondo le sue qualità..."

...[cercai] di guardare con amore tutto ciò che è esterno a me; e di lasciare che tutti gli esseri, dall'uomo in giù, fino al livello più basso di comprensibilità, agissero su di me, ognuno a modo suo... "Così nacque in me una meravigliosa affinità con i singoli oggetti della natura, e una sincera concordia, un'armonia col tutto."

La vera bellezza ha i caratteri dell'eternità e dell'universalità.

### **3 – L'INCONTRO CON L'INTUIZIONE E L'ISPIRAZIONE**

*"Non sono io che penso, sono le idee  
che pensano in me"*

*La Martine*

L'espansione della coscienza gioca un ruolo importante nell'attivazione del processo creativo e nell'incontro con le nostre intuizioni ed ispirazioni. Gli allargamenti della coscienza, tenendo presente l'uovo di *Assagioli*, cioè il modello dell'anatomia della psiche secondo la psicosintesi, possono avvenire in tre direzioni: verso il basso, quando si va a sondare l'inconscio inferiore, oppure affiorano spontaneamente nel campo della coscienza contenuti in questo strato dell'inconscio che contiene gli aspetti pulsionali, istintivi, primitivi della natura umana. Nell'espansione orizzontale della coscienza partecipiamo della natura collettiva del nostro inconscio e tendiamo ad identificarci con contenuti naturali, cosmici, o con gli altri esseri, a volte faticando per mantenere una precisa autocoscienza.

L'espansione della coscienza verticale o ascendente va a contattare invece, i contenuti del nostro superconscio, i livelli transpersonali della nostra PSICHE. Dalla sfera superiore della nostra psiche provengono tutte le intuizioni e le aspirazioni superiori, le creazioni geniali, l'etica, gli slanci altruistici, gli stati di illuminazione, di estasi, di contemplazione mistica. Qui risiedono allo stato latente e potenziale le energie superiori dello spirito.

Questa espansione può avvenire in due modi diversi: l'io cosciente, rafforzato e centrato, ascende e contatta questi contenuti superiori integrandoli nella personalità, oppure, in modo inaspettato e a volte difficoltoso da gestire questi contenuti irrompono nella coscienza. La discesa spontanea di questi contenuti del superconscio nell'io cosciente è l'ispirazione. Attraverso l'ispirazione scendono nella coscienza dalle sfere del transpersonale dei contenuti più o meno elaborati: questi contenuti verranno successivamente sviluppati e perfezionati andando a formare un qualcosa di definitivamente compiuto. I processi creativi generano ed elaborano questi contenuti prima che essi prendano corpo nell'ispirazione. In altre parole, la creazione è simile alla fecondazione e alla gestazione, la nascita vera e propria si ha con l'ispirazione che scende nel campo della coscienza.

Un altro importante incontro che può avvenire dentro di noi è quello fra il nostro io cosciente e l'intuizione. L'intuizione è una nostra funzione psichica di tipo superiore molto importante. La definizione etimologica di questa parola è "in-tueri", cioè "vedere dentro". Ecco come ne parla *Jung*: "l'intuizione è, secondo il mio punto di vista, una funzione psicologica fondamentale... Non è né sensazione né sentimento, né una deduzione intellettuale... Mediante l'intuizione ogni singolo contenuto si presenta come un tutto completo in sé, senza che noi siamo capaci di spiegare o scoprire in quale modo ciò sia avvenuto... La conoscenza intuitiva possiede, perciò, un intrinseco carattere di certezza e convinzione che indusse *Spinoza* a sostenere che la "scienza intuitiva è la suprema forma di conoscenza".

L'intuizione è quindi un processo conoscitivo che va al di là della razionalità, la trascende. Intuizioni si possono avere in tutti i campi: da quello artistico a quello scientifico. Intuizione è un fulmine che attraversa la coscienza ed illumina per un attimo una realtà, oppure è un occhio interno che mette a fuoco in modo profondo l'unità e ci permette di percepire in modo autentico le cose nella loro totalità, nel loro insieme, permettendoci un livello di conoscenza globale che va al di là della conoscenza mentale, analitica.

L'incontro di questa nostra importante funzione con l'Io cosciente può attivare potenziali sopiti, può, nell'ideazione di un progetto tracciare le linee per il nostro divenire...

### Bibliografia

Assagioli R. Lo sviluppo transpersonale - Astrolabio

Assagioli R. Comprendere la Psicosintesi - Astrolabio

Ferrucci P. Esperienze delle vette - Astrolabio

Neuman E. L'uomo creativo e la sua trasformazione - Marsilio

Rossi – Travaglini Progettare la creatività - Guerini Scientifica

Storr A. La dinamica della creatività - Astrolabio

## **CON-TATTO CREATIVO**

### **Il tocco relazionale come mezzo per creare comunicazione**

**Irene Pulzoni**

*Il tocco pieno di prudenza, il contatto aperto:  
Amore vero, autentico  
genera presto nell'altro un sentimento  
di sicurezza, di fiducia, di conferma di affetto  
e di affermazione di sé;  
questo tocco, questa qualità del toccare,  
apre veramente la comunicazione  
permette a me stesso di aprirmi,  
accettare di "lasciare andare"..  
e in questo lasciare, posso accettare più facilmente  
di dire le cose che sento  
al mio interno.*

*Kyra Schirinski*

Nel passato l'uomo viveva strettamente a contatto con la natura: attraverso di essa si nutriva, si riscaldava, creava i suoi rifugi, ne ricavava protezione così come spesso doveva soccombere ai suoi ritmi.

Il contatto con la natura lo arricchiva continuamente di informazioni sullo spazio circostante, sui cambiamenti climatici, sul tempo e i mutamenti stagionali.

Spesso la natura era fonte per lui di spiritualità, di incontro con sé stesso, di stimolo alla

bellezza e alla contemplazione. Per l'uomo come per lo sciamano della tribù, la montagna parlava, il vento e le nubi erano portatori di messaggi, l'albero e la terra sacri suscitavano scambi di energia e sensazioni ancestrali; il contadino appoggiandosi al suo albero poteva riposare e ricevere energia dal sole e la sua schiena con il tronco della pianta viva, comunicavano vibrazioni di liquidi, calore e respiro.

Tutto era espressione di unione tra un regno e l'altro della vita.

Oggi l'uomo amante degli animali non può fare a meno incontrandone uno, di entrare in contatto con lui attraverso una carezza, un tocco, uno sfioramento, certo di creare in quel modo una comunicazione, un dialogo, uno scambio affettuoso e prezioso.

Così l'animale può rispondere al contatto annusando ed esplorando o ritrarsi se non gradisce l'incontro; e questo tipo di contatto istintivo permette all'uomo e all'animale di ricevere informazioni uno dall'altro superando lo scoglio verbale: essi comunicano con il contatto e con la vibrazione dei loro pensieri.

In una relazione verbale è sempre possibile tacere; il corpo lui, non tace mai: sotto lo sguardo, sotto il contatto dell'altro non cessa di emettere messaggi. E quando scompare, la sua stessa assenza è ancora un linguaggio.

Abbiamo attorno al nostro corpo uno spazio che psicologicamente ci appartiene; è il nostro spazio, uno spazio di sicurezza, uno spazio sociale la cui dimensione esprime il nostro posto nella gerarchia del gruppo (questo ha certamente radici profonde poiché in ogni specie animale si ritrova lo stesso fenomeno).

## **L'UOMO D'OGGI E LE SUE RELAZIONI**

Quando rientriamo volontariamente nello spazio dell'altro, si crea necessariamente qualcosa, si instaura una relazione. Questa può essere di rigetto e allontanamento o di accettazione e accordo oppure può contenere entrambi.

Oggi l'uomo sta cercando: attraverso scuole e movimenti spirituali di ogni tipo egli vuole rimettersi in condizione di dare e ricevere contatto, di aprirsi alla diversità, di entrare in comunicazione con se stesso per lasciarsi andare all'altro senza timore e per riscoprire la sua vera essenza a contatto con la natura e con gli altri esseri viventi.

Stiamo ritornando ad un uso cosciente della nostra costituzione fondamentale, perché senza il contatto stavamo morendo ad essa.

Il tradizionale salutare con un cenno o una stretta di mano stava perdendo il suo reale significato di scambio e incontro; "salute-dare" era la volontà profonda e sincera di entrare in contatto con l'altro, ed oggi si confonde con il rapido ripetersi di un nome o uno sguardo distratto e intimorito.

La stretta di mano può prendere una tonalità molto diversa e sfumata: dall'indifferenza d'un gesto culturale ad una fortissima carica emozionale.

Essa è invero un gesto molto importante, profondamente rivelatore della nostra energia e modo d'essere; il contatto pelle a pelle della mano è spesso quello più intimo che avviene tra due persone a livello superficiale.

Nella realtà il gesto più importante in una stretta di mano si compie con gli occhi: vi può essere un contatto visivo anche solo per un attimo ed insieme a quello tattile noi entriamo in armonia con l'essere dell'altro.

In questo tipo di contatto iniziamo ad armonizzarci con l'energia dell'altro, e a volte possiamo rafforzare l'incontro attraverso pensieri o affermazioni che comunichiamo non verbalmente; le informazioni si trasferiscono nell'inconscio e anche a distanza di tempo, un contatto dello stesso tipo potrà richiamare in noi uguali sensazioni.

## **IL CONTATTO CHE GUARISCE**

Un terapeuta di massaggio Shiatsu ha risposto alla mia domanda:

"Che cos'è per te il contatto?"

"Il contatto è stato per me una benedizione così come una maledizione. Dapprima lo rifiutavo: un abbraccio o un bacio costituivano per me un'aggressione al mio spazio vitale dalla quale dovevo difendermi a tutti i costi; in un secondo tempo lo ricercavo perché così ero io che aggredivo e non perdevo occasione per mostrarmi "aperto" costringendo gli altri a riceverlo; ora dopo tanti anni mi sono reso conto che il contatto può avvenire in qualità di scambio, per dare e ricevere, per fluire nell'incontro con l'altro senza difese e paure e dubbi, per sentire autenticità e perché l'incontro sia realmente di salute e guarigione."

Nel contatto con altre persone, più della metà della nostra comunicazione è non verbale: il linguaggio utilizzato trasmette emozioni e sensazioni rinforzando o indebolendo le affermazioni verbali.

Ciascuno di noi possiede un tipo di energia che gli è propria e che irradia attorno a sé con i pensieri e le azioni: siamo come antenne che comunicano in tutte le direzioni a molti livelli.

Comunichiamo con gli altri più a livelli inconsci che a livelli consci, formandoci opinioni e assumendo atteggiamenti verso altre persone a seconda di come recepiamo la loro energia.

Il contatto fisico diventa così un importante messaggero di dati, emozioni e ricordi antichi contenuti a nostra insaputa che possiamo utilizzare per imparare ad evolvere. Il concetto di guarigione non è quindi legato all'eliminazione di sintomi, dolori fisici e malattie, ma piuttosto alla comprensione, all'accettazione, all'integrazione delle loro cause che giacciono nel profondo di noi stessi e dei nostri corpi.

### **La pelle come mezzo di conversazione**

Esternamente la pelle rispecchia il nostro "vissuto", in continua crescita verso l'esterno essa si rinnova giornalmente; è il più grande organo del corpo ed è anche il più antico mezzo di conversazione.

È il canale più importante che l'uomo ha per comunicare perché il tocco è il modo in cui recepiamo il mondo.

Ciò che crea comunicazione tra le persone non è il contatto statico, ma il cambiamento del modo di toccare che è espressione di un cambiamento interiore. Il bambino appena nato comunica attraverso il tatto per creare uno scambio con la madre e il seno materno, come fonte di emotività e futuro benessere psico-fisico.

Dunque da bambini riceviamo la maggior parte di informazioni dall'esterno attraverso la pelle; nei confronti dell'informazione trasmessa a un bimbo a quell'età non esistono protezioni o difese: egli è come una spugna che assorbe tutto, utile o no che sia al suo benessere, la invia nell'inconscio a creare il programma di comportamento della sua esistenza futura.

Il tocco dunque è molto efficace per programmare l'inconscio o ancorare su di noi il problema di altre persone: così esso acquista un carattere terapeutico e deve essere assolutamente prudente e consapevole nel modo in cui viene esercitato.

Anche da adulti possiamo essere influenzati dal tocco degli altri: un abbraccio, un contatto, una stretta di mano possono far riaffiorare al nostro conscio tutti i condizionamenti accumulati nell'inconscio; questo può essere utile nel prendere coscienza e conoscenza di ciò che succede al nostro interno.

### **L'ASCOLTO NEL CONTATTO**

Quando entriamo in vero contatto con l'altro eliminiamo qualsiasi forma di giudizio o critica, ci asteniamo dal volerlo cambiare a nostro piacimento e rimaniamo in perfetto ascolto, rendendo l'incontro unico ed irripetibile.

L'ascolto è il preludio di un buon contatto fisico ed emotivo con un altro essere vivente e passa necessariamente attraverso l'accettazione, il silenzio e la "com-prensione" (prendere con noi l'altro).

E' difficile da integrare un simile approccio per noi oggi che utilizziamo la comunicazione verbale come mezzo principale di scambio. Ma spesso è attraverso l'ascolto che l'altro si rivela a noi per com'è veramente: senza pregiudizi, paure, incomprensioni.

Noi crediamo di sapere tutto sull'ascolto perché possediamo un organo sviluppato atto a sentire e distinguere voci, rumori, suoni, melodie; immediatamente il nostro cervello elabora, cataloga, determina ciò che le nostre orecchie captano, per fornirci la soluzione permettendoci di capire e di farci un'idea, un giudizio. Spesso però noi non comprendiamo, perché questo si può fare solo attraverso un contatto aperto verso il nostro proprio cuore.

Nel contatto con gli altri, l'ascolto avviene spesso a livello superficiale; mentre ascoltiamo già stiamo pensando a cosa vorremmo dire, come consigliare o come ribadire per non perdere il nostro 'turno'. Mentre ascoltiamo ci creiamo un'immagine del nostro interlocutore e della realtà che lo circonda; seppur presenti fisicamente abbiamo già fatto un passo indietro o "verso l'alto" per creare distacco, per divenire osservatori, per proiettarci attraverso un giudizio nelle nostre proprie convinzioni. Ecco che questo tipo di ascolto, invece di creare contatto, crea "contrasto": separa, allontana, divide.

Il vero ascolto è basato unicamente sul "sentire", senza che la mente possa classificare o descrivere mediante una qualsiasi delle categorie a lei note.

E' solo sentire e perdersi nel sentire.

## **L'ascolto con le mani**

Il corpo attraverso le nostre mani e il nostro tatto, è la chiave di accesso all'universo del sentire autentico: attraverso il contatto fisico può nascere l'ascolto di tutte le sensazioni correlate a questo contatto. Non fare nulla; rimanere semplicemente in ascolto, non valutare, non scegliere, non giudicare, né comparare: semplicemente ascoltare.

Ognuno di noi percepisce cose diverse, alcuni più piacevoli, altri meno, sensazioni che mutano di continuo, forti oppure vaghe e confuse. Manteniamo comunque la nostra consapevolezza sul fatto che tutte si nutrono e derivano dal contatto con l'altro.

L'ascolto inizia principalmente da se stessi: entrare in contatto con sé è una via che percorsa, apre le porte alla comunicazione, abbatte le barriere dell'ego più ostinato e nel tempo ci permetterà di migliorare i nostri rapporti se sapremo non aspettarci nulla in cambio.

Il modo in cui tocchiamo noi stessi ci informa sull'atteggiamento che abbiamo nei confronti del nostro corpo: quando passiamo una mano sul nostro corpo ci sentiamo distaccati o irritati?

Possiamo toccare una parte del corpo con un atteggiamento critico oppure con piacere; ci sono molti modi di toccare ed il contatto diventa un modo di dialogare. Il tatto crea sensazioni e la scelta del tipo di contatto dipende dalle nostre intenzioni: attenzione e intenzione sono elementi chiave quando si lavora attraverso il contatto delle mani.

Provate a fare un semplice esercizio per sperimentare tutto ciò: appoggiate le mani su una parte del vostro corpo e "aspettate"; concentrate la vostra attenzione su quella parte e ricevetene informazioni come un microfono sensibile. In questo modo state creando un

dialogo fra le vostre mani e il vostro corpo: in questo tempo "vuoto" in cui non fate nulla, in realtà state acquisendo consapevolezza e iniziate il dialogo che può dare avvio a un cambiamento.

In tutti noi esiste una energia sana che non vede l'ora di essere utilizzata pienamente, e questo può avvenire solo attraverso una re-unione con sé stessi a tutti i livelli: fisico, mentale emotivo e spirituale.

L'incontro con sé stessi apre veramente le porte alla comunicazione.

## **L'ASPETTO CREATIVO DEL CONTATTO**

Quando si lavora con qualcuno è essenziale fare affidamento sulla possibilità di incontrarsi; l'incontro comporta ridurre la distanza, e per quanto riguarda il corpo questa distanza originariamente materiale, può diventare rapidamente una distanza simbolica.

Si può essere vicinissimi pur essendo lontanissimi e viceversa; ciò dipende unicamente dalla qualità della relazione che può esistere o non esistere tra due esseri. Nella relazione tutto ciò che crea simultaneità tra dare e ricevere, tende a creare situazioni vissute con un tipo di piacere che porta a "fusione", ad un accordo perfetto in cui avviene una certa perdita di identità, una vera e propria fusione nell'altro o nel gruppo.

Invece in un "alternanza io do - tu ricevi, io ricevo - tu dai" avviene una opposizione costante di ruoli che afferma la separazione delle persone, anche se il contatto corporeo è mantenuto.

Io credo che un incontro può essere educativo e creativo, nel momento in cui si trova il giusto mezzo tra alternanza e fusione.

Quando entriamo in contatto in un tempo che è assolutamente "presente", dove la nostra storia personale passata o le nostre aspettative future non interferiscono in nessun modo, l'incontro si sviluppa naturalmente e si crea una relazione che è sempre unica e nuova.

Il contatto fisico che permette all'emozione di fluire senza fermarsi o fissarsi in una determinata azione, crea; perché la creatività di una relazione nasce dal lasciare andare le difese per aprirsi all'incontro.

Per noi educatori, insegnanti, genitori è essenziale vivere la comunicazione con i bambini o i ragazzi in modo creativo e rispettoso dei continui cambiamenti che una crescita comporta.

E' possibile incontrarsi come esseri che sono al servizio uno dell'altro?

Nel momento in cui siamo disposti a far parlare il nostro corpo nella sua globalità, ci permettiamo di essere e di liberare la vita che è dentro ognuno di noi. Il contatto che crea è quello che ci permette di avere paura di perdere il nostro ruolo, di riconoscere che la paura esiste a salvaguardia del nostro spazio, della nostra personalità e quando lo scegliamo può mettersi da parte per lasciare posto all'Amore.

Ho fatto esperienza con i bambini di come il contatto fisico, attraverso il movimento danzato in coppia o alcuni tipi di massaggio guidato, possa contribuire a liberare una tensione interna; o come una "non-azione" di presenza possa cambiare l'energia di un gruppo, o come uno sguardo accompagnato da un gesto, possa rimandare al bimbo uno stato emotivo interiore che egli stesso non conosceva; e di come spesso i bambini permettono a noi adulti la stessa cosa.

Nel lavoro con persone portatrici di handicap, anche di tipo mentale grave, ho potuto riscontrare come il contatto fisico rappresenti la via di creazione per eccellenza nella relazione: ciò che nasce è un incontro profondo a livello dei sensi che crea immediatamente un forte legame affettivo e terapeutico, sulla soglia di una comunicazione telepatica, dove le mani diventano il tramite.

Quando entriamo in contatto con l'altro, stiamo creando, sta nascendo qualcosa che è la

somma della nostra essenza più quella della persona in relazione con noi: e il risultato è alquanto diverso dalla creazione del singolo.

Un contatto creativo è un contatto d'amore, che nell'esatto istante in cui dona o riceve, se ne dimentica; perché solamente perdendone la memoria può non aspettarsi un rimando, una restituzione.

"Con-tatto", con dolcezza, senza aspettative; con la nostra silenziosa presenza di esseri, noi creiamo qualcosa di unico ed irripetibile in noi stessi e negli altri.

*"Non decidere, non scegliere, non pensare, resta semplicemente in ascolto, in silenzioso ascolto. E' come se fossi entrato in un tempio. Un tempio sacro. In un tempio c'è silenzio, c'è rispetto e profondo senso del mistero. Resta in ascolto, del libero fluire di energia dentro di te e attraverso le tue mani, fuori e verso l'altro e dall'altro verso di te.*

*Resta in ascolto delle sensazioni, delle emozioni e dei sentimenti: restare in ascolto implica non scegliere e quindi non rifiutare; accetta tutto quanto il contatto con te stesso o con l'altro porta a galla con sé.*

*Accetta e nello stesso tempo non trattenere nulla, nulla è tuo, perciò lascia che passi: E' una melodia meravigliosa, non perderti nei dettagli, seguila nel suo insieme. Contempla il grande canto che risuona nel tempio.*

*Qui e adesso, in questo momento tutto l'universo pulsa e vibra in questo altro essere e in te. Non c'è nulla da fare: solo rendere la casa confortevole e accogliente. Accogliendo lasciamo andare, lasciamo scorrere: dall'infinito al nostro Cuore, dal nostro cuore alle mani, dalle mani a noi e all'altro, verso il suo Cuore che è un tutt'uno con il nostro."*

F. Bottalo da "Il volo del cuore"

#### Bibliografia

Lampis Rinaldo - *L'uso cosciente delle energie* - Amrita, 1991

Bottalo Franco - *Il volo del cuore* - Xenia, 1997

Olsen Andrea - *Anatomia esperienziale* - L'altra medicina studio 1994

A. Lapierre B. Aucouturier - *Il corpo e l'inconscio in educazione e terapia* - Armando 1982

## **AUTOEDUCAZIONE NELLA COPPIA**

### **Le relazioni con gli altri:**

### **la sfida più grande che un essere umano può affrontare**

**Adela Novach**

Vorrei riassumere in due modelli il passato ed il presente della coppia. Sono due generalizzazioni di base su cui ci soffermeremo.

Coppia tradizionale: basata su rigide regole sociali.

Coppia moderna: eterno idillio – felicità.

Sull'analisi dei perché e dei percome non funzionino, sono stati spesi fiumi di parole, a me interessa invece delineare insieme a voi la possibilità umana di arrivare a rapporti

consapevoli, di comunicare per l'incontro e la crescita reciproca.

Alcuni scelgono di isolarsi, di non avere rapporti "ravvicinati", per continuare ad alimentare l'illusione che la causa dei loro problemi sia negli altri. Questa opzione porta a vivere con il dolore e la frustrazione del bisogno di contatto e molti aspetti di problematiche interiori non hanno la possibilità di venire alla luce per essere risolte.

Entrare in relazione, soprattutto in relazione intima, vuol dire sfidare le proprie paure (spesso inconse), ma anche entrare in contatto autentico, fonte sia di soddisfazione profonda che misura del proprio stato interiore.

Si può quindi intraprendere una relazione come una VIA che ci permetta di vedere le difficoltà come opportunità per migliorarci.

Se vogliamo solo ricevere e non darci, metterci in discussione, il bisogno di contatto è destinato a rimanere insoddisfatto.

Il rapporto di coppia è una delle opportunità privilegiate che abbiamo per far emergere i problemi non ancora risolti nella nostra personalità.

L'attrito generato dall'incontro con il partner può divenire uno strumento di autoscoperta ed evoluzione, a patto di essere onesti con se stessi.

*L'onestà è la forma di amore più necessaria e più rara.* Coloro che riconoscono il peggio di se stessi, si sentono più liberi e aperti, forti e padroni di se stessi.

- Il nostro modo di comunicare è appreso, quindi può essere trasformato, migliorato.
- Esistono nuovi modi di comunicare che i nostri genitori non conoscevano, quindi *non hanno potuto* insegnarci.

Dato che tutto nell'universo si evolve, anche noi possiamo -a partire da noi stessi- dalla nostra coppia interiore, la nostra energia maschile e femminile.

Sono in armonia queste parti di noi? Se sì, cosa stanno creando? Se no, quali sono gli ostacoli? Ovunque ci troviamo nel nostro percorso, quello è il punto da cui possiamo consapevolmente decidere di trasformare ciò che ci rende "separati" da noi stessi e dagli altri.

### **POLARITA' DELL'ENERGIA**

Il maschile può essere:

forza equilibrata, maturo

Macho	tenero
-------	--------

Il femminile:

stabile, tenera

Condiscendente, passiva	Stridula, aggressiva
-------------------------	----------------------

Nel dialogo la donna sente il bisogno di essere compresa, mentre l'uomo ha una capacità di interazione finalizzata, se c'è un problema è portato a dare una soluzione pratica, mentre la donna probabilmente sta chiedendo solo comprensione.

La specializzazione del femminile è il contatto con le emozioni e la capacità di comunicarle, mentre quella del maschile è di prendere decisioni mediante il distacco dalle emozioni.

Ne consegue una comunicazione chiamata in gergo "dialogo tra sordi".

Potremmo dire che parliamo due lingue diverse, ma se ampliamo il nostro punto di vista e pensiamo che ognuno può diventare l'iniziatore del partner in campi diversi, arriviamo a renderci conto che:

- ognuno impara a parlare due lingue;
- possiamo creare un terzo linguaggio;

il nostro spazio di coppia permette un'interazione nuova.

Noi siamo opposti, ma complementari; possiamo diventare potenti alleati, aiutarci a risvegliare ed alimentare le forze profonde del nostro spirito.

Possiamo imparare ad ascoltare l'intelligenza di coppia "muoversi con qua-lunque cosa accada" ed usarla per favorire il nostro sviluppo.

Questa intelligenza più ampia contiene e trascende la coppia e spinge i partners ad aiutarsi a guarire vecchie ferite, allora la promessa diventa: mettiamo insieme le nostre energie per affrontare le difficoltà e, le turbolenze dell'interazione diverranno carburante per il viaggio.

L'impegno consapevole è un patto tra esseri piuttosto che tra personalità: "qualunque problema abbiamo le nostre personalità, non lasceremo che si frappongano tra noi".

## **SESSUALITA' ED EVOLUZIONE**

Cos'è la sessualità? Nel dizionario della lingua italiana troviamo la seguente definizione: "Insieme dei caratteri morfologici, fisiologici, ecc. propri del sesso".

Per la Psicosintesi la sessualità è *una* delle manifestazioni dell'energia dell'Eros che opera attraverso le polarità psicosessuali del maschile e del femminile ed attraverso l'uomo esprimono la bipolarità universale indispensabile alla produzione di energia.

Vi sono quindi potenti energie che attraverso l'uomo si manifestano e conoscerle significa anche poterle usare meglio.

### **MASCHILE**

Affermare, mettere in movimento, andare verso, causare, determinare e mettere in atto le forze creative, usare energie finalizzate, agire rimuovendo gli ostacoli. Sforzi e spirito di iniziativa sono parte integrante di queste forze. Tutto ciò che si muove nella Creazione con questa modalità, può chiamarsi Principio Maschile.

### **FEMMINILE**

L'atteggiamento del "lasciare che sia" è quello della grande forza di *aspettare con pazienza e fiducia* che i risultati giungano attraverso il processo di maturazione. Questo tipo di energia può essere chiamato Principio Femminile.

Questi due Principi sono presenti in *ogni atto creativo*.

Ora vediamo più da vicino le energie che definiamo sesso, eros o amore.

## **TRE SFACCETTATURE DELL'ENERGIA**

## SESSUALITA'

La forza sessuale presa isolatamente, è completamente egoistica, quando il sesso si manifesta senza eros e senza amore si può considerare "istintuale", in questa forma esiste in tutte le creature viventi ed ha uno scopo solamente riproduttivo.

## EROS

Questa energia, estremamente potente, ha la funzione di fare da ponte tra sessualità ed amore. L'individuo maturo spiritualmente è in grado di passare dall'esperienza erotica all'amore.

La forza dell'eros però, spesso porta l'individuo solo fino ad un certo punto, se la personalità non impara le qualità necessarie per amare *veramente*, questa energia è destinata ad esaurirsi (principale problema delle coppie).

La grande importanza dell'energia dell'eros - che viene spesso scambiata per amore - è che attraverso la sua potente vibrazione, anche l'individuo immaturo ed egoista prova una temporanea apertura verso l'altro, questa forza libera l'individuo dalla sua separazione e, anche se per un breve momento, gli fa sperimentare l'unità. Dopo questa esperienza è difficile che la persona si accontenti della pseudo sicurezza della separazione.

## AMORE

Questa energia non va e viene come quella dell'eros, ma è uno stato permanente dell'anima (ciò che ci anima) ed è sperimentabile solo se la personalità è passata attraverso un processo di sviluppo e purificazione, una armonia che richiede equilibrio tra emozioni, volontà e ragione.

Quali possibilità ha l'essere umano di utilizzare al meglio queste energie?

Possiamo, per comprendere meglio come ci stiamo muovendo, dare uno sguardo al passato.

Nel percorso evolutivo dell'umanità possiamo osservare due modi diversi di organizzare le relazioni, uno basato prevalentemente sul *dolore* l'altro prevalentemente sul *piacere*.

Vedremo come l'espressione della sessualità tra due partner corrisponda e sia influenzata dalla nostra storia dal tipo di clima economico, religioso e politico di una società.

L'esempio che meglio conosciamo è l'affermazione della religione occidentale secondo cui il sesso è sporco e cattivo, ed ha un unico scopo: il concepimento. Coloro che trasgrediscono con la masturbazione, il sesso omosessuale o eterosessuale fatto per puro piacere, devono essere puniti, non soltanto qui in terra con strumenti temporali, ma da Dio per l'eternità.

Secondo S. Agostino il peccato originale, non solo ha dannato il sesso per l'eternità, ma il corpo diventa "una forma di giusta punizione divina" un peso cui potevano in parte sfuggire solo uomini autenticamente spirituali, attraverso le sofferenze della carne, il dogma di Agostino (354) divenne il perno dell'alleanza tra Chiesa e Imperatori romani.

Nel 1486 i domenicani H. Kramer e J. Sprenger pubblicarono il *Malleus Maleficarum*, con l'approvazione del Papa, in cui si diceva che le donne avessero amplessi con satana e dopo ciò diventassero seguaci del demonio. Sabba, orge, cannibalismo di neonati, accoppiamento con ogni creatura esistente, capacità di rendere gli uomini impotenti e far abortire le donne (Lilith), impazzire i cavalli, queste alcune delle accuse, il trattamento per mezzo della tortura avrebbe liberato le donne.

Dal 1300 fino al 17mo secolo qualunque donna poteva essere accusata di stregoneria (ancora nel 18mo secolo ci furono esecuzioni sia in Europa che nelle Americhe).

Il più orrendo esempio di misoginia della storia Europea.

Questa visione della donna non è solo cristiana, ma molto precedente ad esempio Zoroastro, riformatore religioso persiano 628-551 a.C. afferma che l'anima dell'uomo è prigioniera della materia e che la femmina - notoriamente senz'anima - è la madre di tutti i demoni.

Perché i "padri" della Chiesa assunsero una posizione così estrema? Perché erano così irremovibili sui mali del sesso? Perché il più naturale degli atti diventa con Clemente di Alessandria (100) - anche nel matrimonio il sesso, se non esclusivamente volto alla procreazione, è un torto fatto alla natura?

Alcuni studiosi ci forniscono una spiegazione psicologica: questi uomini che praticavano un'astinenza (sic) sessuale imposta e spesso mortificavano il loro corpo, erano talmente frustrati da presentare un forte squilibrio emotivo e mentale.

Ma anche se così fosse stato - e ci sono molte prove del contrario - non è una spiegazione sufficiente a motivare un atteggiamento così isterico rispetto al sesso, infatti tale distorsione inizia in epoca ben precedente e in alcune società - in modo più o meno evidente e drammatico - dura tutt'ora.

Per comprendere quelle che oggi paiono assurdità dobbiamo fare un bel salto a ritroso nel tempo e collocarci nella nostra Preistoria, andiamo nel sud della Francia dove troviamo tracce di un'arte iniziata nel Paleolitico con pitture all'interno di grotte sacre.

L'arte del Paleolitico è datata 25.000 a.C. e si conoscono più o meno un centinaio di caverne della zona Franco Cantabrica ed altri ritrovamenti in zone sud-orientale.

In queste grotte famose per i coloratissimi dipinti di animali sulle pareti e sulle soglie, sono stati rinvenuti anche disegni stilizzati scolpiti e molte statuette di nudi femminili.

Queste Veneri rappresentano antiche immagini dei poteri che nutrono e donano la vita, simboleggiati dalla vulva dal ventre e dai seni femminili.

Leroi - Gourhan: senza alcun dubbio i nostri antenati conoscevano la divisione del mondo animale e umano in metà complementari e immaginavano che era l'unione di queste due metà a governare l'economia degli esseri viventi.

E' molto probabile che nella nostra preistoria si celebrassero riti sacri in cui predominava l'elemento erotico, l'unione di maschio e femmina, tali riti erano allineati con i poteri generatori maschili e femminili e del cosmo, tanto frequentemente rappresentate nell'arte paleolitica. Il corpo della donna era un attributo della Grande Dea quindi la partecipazione ai piaceri del sesso non doveva essere peccato, ma un modo per avvicinarsi alla Dea o Madre.

I ns. antenati celebravano il sesso non solo come nascita e procreazione, ma anche come fonte misteriosa - magica - sia del *piacere*, sia della *vita*.

L'ipotesi che si può dedurre dall'arte di quel periodo è che i miti ed i riti erotici della preistoria erano espressioni sia di gioia e gratitudine verso la Dea per il dono della vita, sia per i doni dell'amore e del piacere, soprattutto per il più intenso dei piaceri fisici - il *sesso*.

In tali società quindi la vita ed il piacere, come pure la morte e la rinascita, rientravano nel regno del sacro, non esisteva la distinzione tra natura e spiritualità. Le tantissime immagini sessuali dell'arte paleolitica: veneri, dipinti di accoppiamenti, disegni ed incisioni riproducenti la vulva ed il fallo, riflettono un'immagine della vita e della religione in cui si celebrava il piacere in luogo della successiva idealizzazione del dolore.

La Venere di Laussel in Francia ha nella mano destra una mezzaluna su cui sono incise 13 tacche, il numero dei cicli lunari nell'arco dell'anno.

Isturita, Bassi Pirenei circa 20.000 a.C. immagine di un fallo all'interno di una vagina.

Nel passaggio dal Paleolitico al Neolitico c'è una continuità nei ritrovamenti, infatti vi sono statuette femminili che rappresentano i poteri dell'universo di dare e mantenere la vita e l'accoppiamento del principio maschile e femminile. La Dea appare sempre rappresentata insieme a corna di toro, simbolo del principio maschile che si trasformerà in epoca più tarda in Dio Toro. Nel sito agricolo di Catal Huyuk è stato rinvenuto anche un bassorilievo raffigurante una donna ed un uomo abbracciati, accanto c'è una donna con un bambino tra le braccia - Mellart "potrebbe trattarsi di una delle più antiche rappresentazioni di ierogamia o matrimonio sacro, rito che sopravvisse fino in epoca storica".

Fa riflettere che l'arte del periodo storico successivo, non si sia più occupata di celebrare la vita e la nascita (se escludiamo le immagini della Madonna) il parto, ma l'atto di dare la morte sia diventato un tema così importante e ricorrente.

Ora ci può risultare difficile pensare alla sessualità femminile, quindi alla vagina, alla gravidanza ed al parto, associandola ad una divinità invece che a qualcosa di vergognoso, da evitare in una conversazione educata, figuriamoci nell'arte religiosa.

2.000 a.C. RITI DI INANNA – Provenendo dalle tradizioni orali precedenti possono essere datati 7.500 – 3.500 a.C. Neolitico.

La Dea Inanna, Regina del Cielo e della Terra, era la divinità sumerica più amata e venerata, Dea dell'amore e della procreazione, celebrata in un ciclo narrativo di cui sono stati ricostruiti 7 inni. Il ciclo inizia con Inanna che offre a Sumer i doni della civiltà. L'acme è l'unione sacra con il Dio-re pastore Dumuzi e termina con la discesa e ritorno dagli inferi (morte e rinascita).

Questo rito veniva rappresentato ogni anno, come celebrazione del Nuovo anno, dalla somma sacerdotessa nelle vesti della Dea.

## SOCIETA' DI DOMINANZA

*Invasioni Kurg* – Dalle steppe del mar Caspio in tre ondate 4.300-4.200, 3.400- 3.200, 3.000-2.800 a.C. il nome deriva dalle loro tombe a cumulo chiamate Kurgan.

Il tema centrale della loro arte è la deificazione del potere di dominare e distruggere, divinità con braccia che sono alabarde o asce e successivamente dei a cavallo che brandiscono armi.

In contrasto con l'antica simbologia di una Creatrice, queste popolazioni Indoeuropee portano all'Europa divinità maschili che con il tocco della lama e dell'ascia risvegliano i poteri della natura e la fecondità del Dio Tuono. Ovviamente non essendo in contatto con la natura ed i suoi poteri di rigenerarsi della vita erano ossessionati dalla morte "il terrificante Dio Nero della Morte", dovevano quindi prepararsi per l'oscuro e malsano mondo sotterraneo (visione poi ripresa dai Greci), venivano costruite case mortuarie in cui i defunti portavano i loro beni dell'aldilà. Spesso i capitani erano sepolti anche con tutti gli abitanti della casa (moglie, domestici, figli).

I Kurg introdussero con la loro "civiltà" la schiavitù in Europa, i ritrovamenti archeologici dimostrano che la maggioranza della popolazione femminile non apparteneva ai Kurg, ma all'antica popolazione neolitica. Come osserva Gimbutas, questi conquistatori massacravano gli uomini ed i bambini e risparmiavano alcune donne che prendevano come concubine/schiave, una pratica dei pastori/guerrieri documentata anche dai racconti

biblici: infatti quando Canaan fu invasa, Jahweh ordinò di uccidere tutti gli abitanti della città ad eccezione delle ragazze vergini.

Appare chiaro (anche se la storia ci racconta il contrario) che queste popolazioni non portarono la civiltà in Europa, bensì segnarono il passaggio da una società basata più su rapporti di uguaglianza ad una organizzata sulla dominanza.

Ciò che ora caratterizza i ritrovamenti archeologici è la scomparsa di ceramica dipinta e incisa, modelli di templi e figurine femminili per lasciare il posto ad una società in cui la guerra *eroica* ed il governo mediante la forza e la paura di una elite maschile era la norma.

#### CONDIZIONI CLIMATICHE

La zona che si estende dall'Africa settentrionale attraverso il Medio Oriente fino all'Asia Centrale (Saharasia) si inaridì intorno al 4.000 a.C. questo giustifica sia le invasioni a più riprese di zone più fertili dell'Europa sia il carattere diverso di struttura sociale di queste popolazioni.

Assistiamo pertanto nel tempo ad una trasformazione e cooptazione dei miti precedenti che vengono trasformati per adattarsi al nuovo modello sociale.

Esiste un collegamento diretto tra modello della dominanza nell'organizzazione sociale e sessuale, e traumi fisici e/o psicologici, il formarsi di tali modelli fu il risultato di pratiche traumatiche che si produssero nel corso di profondi cambiamenti climatici ed ambientali.

Questo tipo di organizzazione sociale si è perpetuata attraverso l'*istituzionalizzazione* del trauma (ad esempio mediante pratiche traumatiche di educazione dei bambini che inibiscono efficacemente la respirazione, l'espressione degli affetti e gli impulsi al piacere) che produce la cosiddetta "corazza caratteriale e muscolare cronica" di vario grado che tutt'ora blocca la piena espressione fisiologica ed emotiva, ma anche il piacere sessuale ed il pieno appagamento.

La distorsione sessuale è di fondamentale importanza per il mantenimento di un'organizzazione sociale della dominanza – quindi l'*Amore Sessuale* è un grande pericolo.

#### GRECIA

Nelle dimore ateniesi le donne erano segregate in speciali quartieri, esistevano socialmente solamente in quanto di *proprietà* di un uomo (padre o marito). Esisteva una polizia ufficiale, scrive Aristotele, che aveva il compito di limitare i movimenti delle donne per proteggere la loro castità.

Eschine riferisce di un padre ateniese che "in lode della castità imposta" scoprendo che la figlia era stata corrotta l'aveva murata viva in una casa abbandonata.

Gli storici non riportano volentieri che la società Ateniese era schiavista, al massimo accennano che gli schiavi erano trattati insolitamente bene; troviamo in una relazione di Demostene che era disposta, in Atene, una pubblica camera di tortura, in quanto per esempio la testimonianza di uno schiavo poteva essere ammessa in tribunale solo se resa sotto tortura.

Per uso casalingo vi era anche un oggetto che impediva la deglutizione, una specie di collare di legno che serrava le mascelle in modo che gli schiavi che maneggiavano il cibo non potessero mangiarlo.

L'*omosessualità* non era socialmente approvata tra adulti alla pari, ma tra un uomo ed un giovinetto che prendeva il ruolo femminile, non era possibile che fosse diversamente in

una società di dominanza.

## **ADDOMESTICAMENTO DELLE DONNE E DISUMANIZZAZIONE DEGLI UOMINI**

MITI: coraggio = uccidere (non dare vita)

Libertà = fine nobile per un uomo

Per le donne.....

## **DISTORSIONE DEL MATRIMONIO SACRO**

Il Minotauro è figlio di un rapporto tra la moglie di Minosse, la regina Pasifae, ed un toro bianco che il re non aveva voluta sacrificare voluto sacrificare a Poseidone. Il Dio irato fa innamorare la regina del toro e dall'accoppiamento nasce il Minotauro.

Ecco come ciò che nel mito di Inanna era un matrimonio sacro tra la Dea ed il Principio maschile, il Dio Toro Dumuzi, diventa un rapporto illecito e contro natura. Per completare l'opera, invece della rinascita della natura, il frutto di tale unione è un mostro assetato di sangue che ... combinazione ... è dotato di corna e zoccoli.

## **ANTICO TESTAMENTO - CANTICO DEI CANTICI**

Riporto alcune parti in cui si descrive una bellissima sulammita: "l'asfodelo della pianura, il giglio degli acquitrini" 2,1 - le cui labbra sono un filo di scarlatto 4,3 - che lo sposo decanta "cerbiattini le tue mammelle / gemelli di gazzella / tra i gigli alla pastura" 4,5 -

Le dichiarazioni della donna: "E' bello i tuoi profumi respirate / Il tuo nome è un unguento penetrato / E' il mio sacchetto di mirra l'amico mio / Pernotta tra i miei seni"... 1.13 "L'amico mio toglieva / dal buco la sua mano / e le mie cavità muggivano per lui / Per aprire al mio amico io mi alzavo / e la mia mano mirra colava / dalle mie dita mirra fluida / sul chiavistello che impugnavo...5.4-5.5 "Io del mio Amato sono / sento il suo desiderio su di me" 7.11.

Gli studiosi ci spiegano che è Jahweh che prende Israele come sua sposa e quindi si descrive qui l'amore di Dio per il suo popolo... ma ne Dio ne Jahweh sono mai menzionati.

"La tua vulva è un curvo alambicco / Di odoroso liquore non è mai secca / Una manata di grano in un roseto / Ti giace in mezzo agli inguini (7.3) questi versi sembrano piuttosto celebrare il corpo femminile e di seguito il ritorno della primavera "i fiori spuntano sulla terra / il tempo del cantare è vicino / la voce della tortora / vaga per le campagne.

Sappiamo che l'Antico Testamento fu rimaneggiato per centinaia di anni da varie scuole di sacerdoti che adattarono il testo alle loro esigenze, appare quindi strano che il Cantico dei Cantici, a chiaro contenuto erotico, sia stato inserito per caso, molto più probabile che sia una delle tante cooptazioni avvenute di riti più antichi.

## **CAMBIAMENTO DELL'ATTEGGIAMENTO NEI CONFRONTI DEL CORPO**

Come abbiamo visto, le varie religioni recenti, raccogliendo l'eredità di società di dominanza, trasformarono il concetto di corpo. Da strumento e simbolo di potere sessuale e spirituale a oggetto di utilizzo da parte di un potere di pochi. Il corpo, in particolare quello femminile, divenne ad uso maschile per la procre-azione e/o il divertimento; inoltre uomini e donne più deboli divennero totale proprietà di una parte della società

(schiavismo).

Un altro progressivo adattamento che riguarda il corpo della donna è l'uniformarsi al controllo maschile su modelli imposti quali: piedi piccoli, colli allungati, genitali mutilati; così la donna controlla il suo corpo i suoi istinti ed educa alla sottomissione le figlie femmine...

Vediamo presso questi antichi popoli bellicosi l'eroe muscoloso, corazzato nel corpo e nella psiche, che sacrifica il suo corpo nelle guerre e riceve in premio i corpi delle donne dei popoli vinti, questo ci raccontano sia Omero che la Bibbia.

A questo punto è più facile comprendere che un'educazione sociale incentrata sulla vergogna e sulla paura ha prodotto, da un lato per reazione una presunta libertà sessuale e, dall'altro distorsioni che sono ancora fonte di angoscia, infelicità e patologia.

Quando la sessualità è permeata di odio e crudeltà diventa *distruttiva*, se viene utilizzata per gonfiare l'IO e farlo sentire più potente per usare e sfruttare gli altri non può che produrre *sensi di colpa*.

Tutto ciò viene razionalizzato e messo da parte dietro ad un rigido moralismo.

Sappiamo che nel passato le coscienze erano, in generale, meno sviluppate di quanto non lo siano oggi e la capacità di disciplinarsi era praticamente inesistente (vita ascetica - amor cortese).

Questo spiegherebbe in parte, la necessità di rigorosi esercizi spirituali per un certo periodo storico e, non ostante gli eccessi, servi in qualche modo a contenere gli istinti naturali.

## **EVOLUTIVE POSSIBILITA'**

Diviene ora finalmente possibile, attraverso il riconoscimento e l'espressione inoffensiva dei propri impulsi distruttivi, sganciare questi ultimi dalla sessualità.

L'energia sessuale sarà finalmente libera dal senso di vergogna e potrà crescere, esprimersi e fondersi con l'eros e l'amore.

Dice Assagioli:

E' necessario togliere la questione sessuale dall'ambito dell'etica e della morale e considerarla dal punto di vista del Supremo Vero. Non è una questione di bene e di male, è una questione di libertà e di liberazione. "Conoscerete la verità e la verità vi renderà liberi".

## **FINALITA' DELLA SESSUALITA'**

Nel testo "La sessualità nel processo educativo" di M. Lancia troviamo elencate alcune finalità della sessualità.

- Attrazione di esseri di sesso opposto per creare:
  - a. nuove forme fisiche;
  - b. nuove forme emotive (affetti, legami, ecc.);
  - c. nuove forme mentali (forme pensiero, artistiche, ecc.);
  - d. comunione spirituale, ideali comuni, sperimentazione unità.
- Conoscenza reciproca, aumento dello spazio interiore. Coppia come centro di

trasformazione e liberazione di energie rigenerative.

- Ludica: attività ri-creativa.
- Edonistica: segnale di buon funzionamento della coppia.

Quindi diverse possono essere le finalità e le modalità d'espressione dell'energia sessuale, ovviamente il "come" dipende dallo *stato di coscienza* dell'individuo, dal suo grado di armonia interna e dalla volontà di agire ad un determinato livello.

La persona centrata ed armonica non dovrebbe avere grossi problemi sessuali. Se ciò accade abbiamo un chiaro segnale della necessità di una psicosintesi individuale.

## **CONCLUSIONI – SESSO, EROS E AMORE**

I cambiamenti avvengono in noi ed intorno a noi, in molti settori stiamo assistendo ad un capovolgimento di certezze "scientificamente" incontestabili. Perché un cambiamento di paradigma mentale dell'individuo porti ad una trasformazione della società, è necessario del tempo, ma tale processo è inarrestabile.

Per poter tollerare l'intensità delle energie unificate di sessualità, eros ed amore è necessario aver superato, almeno in una certa misura, la negatività, la paura, il dubbio e la distruttività.

Potrà emergere così una nuova espressione della sessualità, uomini e donne comprenderanno l'enorme importanza dell'unità tra amore, sessualità ed eros; dell'affetto e del rispetto; della tenerezza e della passione; della fiducia e della condivisione ovvero dei **RETTI RAPPORTI**.

## **EDUCARE, EDUCARSI**

### **L'arte del contatto**

**Rosina Ughetto**

Educarsi ad amare il bambino col massaggio.

L'importanza del contatto fisico è stata ormai riconosciuta quale elemento determinante per un corretto sviluppo psicologico del bambino ed è la base della sua futura vita affettiva, socio-relazionale.

Tra tutte le terapie naturali, la più antica è sicuramente il *massaggio*.

AMARE è far sorgere nell'altro una NUOVA VITA. "Con la tecnica del massaggio il bambino cresce naturalmente con il TOCCO SPLENDDO DELLA MADRE e del PADRE".

Il massaggio ayurvedico insegna come "DARE VIGORE ALL'APPARATO CELLULARE FORTIFICANDO I TESSUTI", attraverso il contatto con le mani, gli occhi ed il cuore. Si cerca di facilitare la comunicazione tra la madre, il padre ed il figlio. Il trattamento viene effettuato con un olio apposito per bambino (medicina ayurvedica) che aumenta la circolazione, ammorbidisce la pelle dando tono articolare e muscolare. Si possono anche correggere le parti sofferenti, articolari e muscolari.

Il poter imparare a decodificare il linguaggio infantile è essenziale per i genitori, ma in questo contesto viene attribuita una fondamentale importanza, oltre alla tecnica del massaggio, allo sviluppo di quella preziosa risorsa umana che è l'EMPATIA, la capacità di entrare in contatto autentico, profondo con l'altro, orientando e disciplinando con consapevolezza le nostre reazioni individuali per indirizzarle verso la capacità di comprendere realmente.

La cosa più importante invece per il bambino è che il genitore (padre o madre) gli offra un primo nutrimento.

Il genitore che risponde ai bisogni del figlio lo prepara alla vita. Un adeguato comportamento di risposta ai bisogni del figlio è una delle dimensioni fondamentali per crescerlo bene.

Tenendolo in braccio, massaggiandolo, prendendoci cura di Lui, il bambino sente che non è abbandonato, ma è amato, quindi gli viene assicurata la sua sopravvivenza.

Rispondendo ai bisogni di contatto, psicologici, fisici del bambino lo prepariamo a crescere fisicamente, emotivamente ed intellettualmente. Nel preparare nostro figlio alla vita, perciò dobbiamo fare di più che non limitarci a rispondere alla sua esperienza. Dobbiamo anche proporre delle iniziative sulla base della nostra esperienza.

Dobbiamo aiutarlo a formarsi una sua esperienza; contribuire al suo sviluppo comunicandogli ciò che noi riteniamo efficace. Il massaggio è una via dolce per liberare le sensazioni di paura e di dolore ed anche un risveglio delle sensazioni.

Massaggiare il bambino è sicuramente molto importante, perché il bambino porterà per tutta la vita dentro di sé questa bellissima memoria.

Che cosa significa il primo grido del bambino? Forse che la nascita è dolorosa? Entrare nella luce è un trauma? E' la paura della vita? Perché il piccolo quando si sveglia piange? Perché lo spaventa il buio? Cosa lo terrorizza? Il ricordo del parto? Il nuovo ambiente? Il buio o la luce? I suoi ricordi ancestrali? E' un lamento intenso o una sofferenza indicibile? E' una forte protesta?

La nascita per il bambino è una grande avventura, gli studiosi riconoscono che il travaglio del parto è un trauma, da quel momento occorre che il bambino cresca felice. E' un compito dei genitori, un bisogno collettivo di eliminare la memoria di quel dolore e creare un ambiente sereno. Il piccolo non ha solo bisogno di latte per essere nutrito, per lui ci vuole quell'AMORE che solo la madre può dargli tenendolo tra le braccia cullandolo con infinita tenerezza, in modo di creare quella fusione particolare tra madre e figlio.

Ecco perché fin dalla nascita il bambino può ricevere il massaggio giorno dopo giorno attraverso le sue carezze. Lo scopo del massaggio è quello di avere una buona conoscenza di sé e degli altri. L'obiettivo della madre è di saper massaggiare con un *tocco meraviglioso* affinché il bambino porti dentro di sé questa bellissima memoria che è la radice del suo benessere. Così il bambino crescerà naturalmente con il TOCCO SPLENDIDO della madre. I sensi del bambino cercano sempre il tocco della madre.

Il massaggio facilita la comunicazione tra madre e figlio. La comunicazione con i figli, quando ancora non parlano può avvenire empaticamente, facendosi aiutare dall'intuizione, dall'istinto materno, dall'AMORE materno; tutto ciò può essere utile per affrontare i loro problemi in futuro. Le madri indiane da millenni massaggiano i loro figli con oli erborizzati trasmettendo un profondo senso di protezione che li aiuta a vivere meglio. La cute, derivato ectodermico, è responsabile dello sviluppo e dell'equilibrio psichico come il sistema nervoso che è embriologicamente legato ad essa.

Inoltre gli organi cutanei, sottocutanei muscolari della superficie corporea sono partecipi, attraverso canali energetici e corrispondenze specifiche, nel pro-muovere e migliorare le funzioni degli organi più profondi e nel mantenere l'equilibrio degli elementi costitutivi dell'organismo. Il massaggio è un tocco per entrare in una nuova dimensione, attraverso la comunicazione e la esplorazione. E' cura tra due persone che condividono gioia, amore, energia, affetto, attenzione, consapevolezza, attraverso l'epidermide, attraverso il tatto.

E' stato detto che ogni tragedia in ultima analisi, non è altro che un fallimento della comunicazione. Ciò di cui soffre un bambino che riceve una stimolazione cutanea inadeguata è la mancata realizzazione di uno sviluppo integrativo come essere umano, un fallimento nella comunicazione del fatto che egli è amato. Dalle carezze, dagli abbracci, dalle moine, dall'esser preso in braccio, dall'essere amato egli impara ad accarezzare, a stringere affettuosamente, a coccolare e ad amare gli altri.

Tutto ciò viene comunicato al bambino attraverso la pelle nei primi mesi di vita, gradualmente rafforzato da nutrimento, suono e suggerimenti visivi man mano che il bambino si sviluppa.

Il fatto che le prime percezioni della realtà il bambino che le riceva prevalentemente attraverso la pelle non può più essere messo in dubbio. I messaggi ricevuti attraverso quest'organo devono dare sicurezza, essere rassicuranti e piacevoli se il bambino deve crescere bene. Perfino nel caso dell'assunzione di cibo, come la Brody ha mostrato nel suo eccellente studio sulle cure materne, "NESSUN BAMBINO", per quanto affamato, mostrava di gradire l'allattamento se non si trovava in condizioni di sicurezza corporea e di comodità.

Accarezzare diventa la forma principale di intimità ed espressione di affetto, con le parole ed i toni di voce appropriati. Ogni contatto fisico diventa importante e colorato dal sentimento.

E' bene capire quanto sia necessario, perché il bambino cresca e si sviluppi in piena salute e che i suoi bisogni siano adeguatamente soddisfatti.

### Bibliografia

Abyangam - *Massaggio Ayurvedico* di Swami Joythimayananda

*Il linguaggio della pelle* – Montagu