

**I.B.A.**

**Istituto di Bremologia Applicata**

**SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE PROFESSIONALE**

**MASTER TRIENNALE PER COUNSELING IN  
PEDAGOGIA OLISTICA**



# *Il Respiro della Coscienza*

Breathwork e Bremologia nel Counselor Olistico

**Direttore e Responsabile del Progetto:**

dott. Valerio Sgalambro

**Tesi di :**

dott.ssa Elisabetta Torrini

**Firenze 2011**

## INDICE

Premessa	3
Prefazione	4
Introduzione	6
I ° PARTE    Il Counselor Olistico: profilo di una professione emergente	8
1.    Chi è il Counselor? Definizione e struttura del colloquio	8
1.1    L'approccio olistico come arricchimento degli orizzonti	20
2.    Formazione e Metodologie del Counselor Olistico	24
2.1.    Il Percorso di Crescita Personale: la Trasformazione interiore	25
2.2.    Strumenti e tecniche operative del Counselor Olistico	29
3.    Lavorare con i bambini un'esperienza di puro amore incondizionato	45
3.1    Bambini Indaco, ed altri bambini "speciali": curarli o ascoltarli?	47
II ° PARTE    Breathwork e Bremologia: due approcci che risvegliano la coscienza	57
4.    Il Breathwork come strumento privilegiato del Counselor Olistico	57
4.1.    Esperienze e condivisioni di chi ha praticato il Breathwork	66
5.    L'approccio Bremologico nella Relazione d' Aiuto	77
5.1.    La Bremologia esiste?	77
5.2.    La Relazione d'aiuto tra Pedagogia e Metafisica	90
Aforismi conclusivi	97
Conclusioni	103
Bibliografia	106

## **Premessa**

Questo scritto è una testimonianza della mia forza e del mio coraggio, oltre ad evidenziare ciò che questa Formazione unica nel suo genere, mi ha dato. Mi ha consegnato le chiavi del mio Potere Personale, della mia vita, del mio lavoro, della mia stima e fiducia, della mia centratura, del mio volermi bene, del mio dire di sì alla vita, del mio non dipendere più dagli altri, e mi ha introdotto in un mondo vero, dietro il velo dell'illusione, di ciò che ci vogliono far credere, delle manipolazioni e della trappola in cui cadiamo senza rendercene conto, come addormentati in un sonno profondo che anestetizza e toglie le forze, la volontà, il pensiero. Dietro tutto questo ci sono i cosiddetti Risvegliati. Coloro che riescono ad essere autentici e puri, che riescono a conservare la loro criticità, i veri maestri, coloro che non si fanno abbindolare dal potere illusorio della forma, ma che vanno dritti verso la sostanza, verso il cuore. Per queste persone, questo mondo è una sfida, non una lotta, non una tortura, non un annientamento dell'Io, ma una morte dell' Ego.

Per queste persone è stata creata la Formazione che ho avuto l'onore di conoscere, grazie a queste persone, forse, si è fatto largo anche in Italia una professione che riesce meglio di tutte a rispondere alle esigenze delle persone in questa attuale società: la professione di Counselor Olistico.

Questa tesi è dedicata al mio amico, Paolo B.

## Prefazione

Il Counselor Olistico è una figura specialistica che nasce all'interno del paradigma contemporaneo in cui tutto è considerato interdipendente. All'interno di questa visione, qualsiasi problema del singolo è interconnesso con una rete di *situazioni/relazioni*. Il Counselor Olistico, avvalendosi di una serie di tecniche innovative che operano in maniera globale, permette di svolgere una professione affascinante riutilizzando gli strumenti dell'approccio corporeo integrandoli con un sapere rinnovato e fluido capace di offrire una completezza alla relazione di aiuto. Il Counselor Olistico non dà consigli, ma aiuta a trovare delle risposte a dei bisogni, che non sono i bisogni sui contenuti, ma i bisogni sulla relazione. L'azione della consultazione non consiste nel proporre soluzioni, quanto nel lavoro con l'altro sul tipo di bisogno, il permettere alla persona di riattivare le energie, le potenzialità che già possiede. Non fornisce consigli o soluzioni ai problemi, ma cerca di aiutare la persona, attraverso il dialogo, a elaborarli. Le soluzioni dei problemi sono spesso dentro chi li presenta, l'altro può solo facilitarne la comprensione. Il Counselor Olistico ha il compito di aiutare l'interlocutore a gestire il problema, rendendolo in grado di assumersi le responsabilità d'eventuali scelte, deve restituire alla persona l'autonomia e un maggior senso di dignità e autostima.

Le azioni comunicative tipiche del Counselor Olistico sono l'ascolto, la conversazione, la focalizzazione del problema con l'altro, l'accoglienza delle emozioni. Chi si rivolge a noi racconta, elabora, costruisce il problema. Lo specialista deve essere una persona in grado di gestire la dimensione affettiva dell'intervento, deve ascoltare le emozioni per poi utilizzarle nel lavoro di ascolto. La persona prima di essere capita ha un bisogno forte d'essere accolta, riconosciuta nella sua condizione di disagio. Durante l'incontro avviene quindi uno scambio emozionale più che verbale, dove assume grande importanza l'espressività che accompagna le parole di chi si esprime. Il racconto non è fatto solo di parole ma di frasi interrotte, silenzi, mormorii, respiri che cambiano ritmo. La voce e la gestualità, per l'operatore, sono realmente lo strumento di lavoro; il tono, la

differenza delle parole e il linguaggio paradossale che spesso mascherano il racconto per arricchirlo di fantasie, rivelano la realtà più intima di chi parla. La comunicazione, quindi, poiché focalizzata sul non giudizio, permette di costruire un contesto relazionale, più intenso rispetto alla relazione comune, un rapporto pregnante e personalizzato che consente di comprendere, di capire qualcosa di più. È ridotto il timore del confronto perché non vediamo l'altro come altro, ma parte di noi e, grazie anche all'empatia, le difese in qualche modo cadono per dare spazio a una maggiore libertà d'espressione, senza vincoli e inibizioni, capace di garantire all'altro la possibilità di raccontarsi come crede, di raccontare di sé nei tempi e nei modi che desidera. Le persone che si rivolgono a noi non si considerano persone che hanno una patologia, che hanno un sintomo, ma si reputano persone che hanno voglia di comunicare, di condividere con qualcuno un proprio stato d'animo. In una società dove le emozioni non sono la forza della ragione, ma delle pericolose sabbie mobili da evitare, le situazioni depressive e la solitudine, intesa come desertificazione delle relazioni, degli affetti, sono tra i principali motivi della persona che si accosta a noi. Il Counseling rappresenta la manifestazione di una solitudine molto silenziosa che non trova ancora sbocco nei servizi pubblici. Tuttavia è sempre più presente con quelle persone che non hanno affetti stabili, che non hanno una famiglia di riferimento, persone che si sentono inutili, persone che non sono malate, ma che avvertono un disagio e il bisogno in qualche modo di poterlo superare prima che si trasformi in una reale patologia.

*Istituto di Bromologia Applicata*

## Introduzione

Questo lavoro nasce dall'intento di unire delle conoscenze acquisite durante un percorso di formazione professionale e di introspezione interiore che mi ha visto protagonista prima nel ruolo di assistente e tutor in un tirocinio post-laurea di specializzazione nella relazione d'aiuto per un totale di 900 ore svolto presso l' Istituto di Bremologia Applicata, poi come corsista al Master in Counselor e Pedagogista Olistico della durata di tre anni svolto presso il medesimo Istituto, dove ho potuto approfondire metodologie e tecniche che utilizza il Counselor Olistico oltre a perfezionare l'ascolto di me stessa nelle dinamiche che mi vedevano coinvolta in prima persona attraverso le simulate didattiche sperimentate all'interno delle lezioni.

Durante il mio lungo percorso di circa sei anni, ma in realtà non ancora concluso, poiché nell'ottica olistica non si finisce mai di imparare, ho potuto conoscere varie materie ed approcci che rappresentano la sostanza dell'agire di un buon Counselor Olistico e soprattutto ho compreso "l'andare oltre" la tecnica per diventare noi stessi lo strumento tramite il quale la persona può lavorare. Ovvero farsi "strumento d'amore" al servizio dell'altro, praticare la compassione con saggezza, esplorare il limite dell'altro contenendolo, sapersi muovere in un ampio spazio di infinite potenzialità e dimensioni per poter rientrare in un focus che riporti tutto il vissuto del soggetto ad una preziosa sintesi. In pratica conciliare gli opposti comprendendoli e vivendoli, dando voce, forme e suoni ad energie in movimento, rendere attive dinamiche assopite da anni, risvegliare emozioni represses attraverso attività di natura espressivo-corporea favorendo processi di "rilascio emotivo" ed accogliendo le paure, il limite, il vuoto, l'angoscia, la pazzia, la commozione, gioia e stupore che spesso si tace per pudore anche di fronte ad un "terapeuta" impedendo così alla nostra anima di crescere, espandersi ed esprimersi, e rendendo il percorso introspettivo lungo e spesso anche inutile.

Il Counselor Olistico grazie alla conoscenza di metodologie che comprendono non solo l'aspetto cognitivo e mentale ma anche l'aspetto corporeo, emotivo e spirituale riesce ad accompagnare la persona in un profondo ascolto di sé necessario ed inevitabile per i

nostri tempi in cui viviamo un'accelerazione energetica che ci porta al cambiamento immediato ed alla rottura di condizionamenti sociali e culturali che ci hanno resi schiavi.

# I ° PARTE

## Il Counselor Olistico: profilo di una professione emergente

### 1. Chi è il Counselor? Definizione e struttura del colloquio

La professione del counselor nasce verso la metà del secolo scorso (1951), con Carl R. Rogers che la utilizza per indicare una relazione dove il cliente è assistito nelle proprie difficoltà senza rinunciare alla libertà di scelta ed alla propria responsabilità, anche se il termine era stato già utilizzato da Frank Parsons già nel 1908.

Secondo Rollo May, uno dei padri fondatori del counseling insieme a Rogers, il counselor ha il compito di «favorire lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità del cliente, aiutandolo a superare eventuali problemi di personalità che gli impediscono di esprimersi pienamente e liberamente nel mondo esterno [...] il superamento del problema, la vera trasformazione, comunque, spetta solamente al cliente: il counselor può solo guidarlo, con empatia e rispetto, a ritrovare la libertà di essere se stesso”<sup>1</sup>

Se il counseling è un processo di interazione tra counselor e cliente, grazie al quale il professionista aiuta la persona a trovare e sviluppare le risorse che naturalmente possiede, il c. è un professionista che aiuta la persona a crescere, a ritrovare una nuova consapevolezza di sé e della realtà, a ritrovare la propria autonomia e a sviluppare un corretto senso di responsabilità (abilità a trovare le risposte). Il c. dunque, deve possedere, oltre a una adeguata formazione professionale, spiccate doti di ascolto, empatia, sensibilità, capacità di lettura verbale e non verbale, inoltre deve costantemente procedere lungo il percorso dello sviluppo della propria consapevolezza. Il c. sostiene lo sviluppo del potenziale umano, non fa terapia, non opera cure di nessun genere, non fa psicoterapia.

---

<sup>1</sup> May R., *L'arte del counseling*, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1991



Si possono distinguere diversi settori e ambiti di intervento di questa figura professionale: il counseling individuale aiuta la persona a trovare e sviluppare le competenze, insite in sé stesso, utili a superare un momento di disagio, o a prendere decisioni importanti, o ad affrontare un momento di cambiamento.

Il counseling di coppia è volto a sostenere la coppia affinché possa sciogliere tensioni e conflitti, sviluppando una comunicazione chiara ed efficace, nel pieno rispetto del proprio partner. Il counseling scolastico permette di migliorare la relazione studente-insegnante, genitori-insegnante e studente-genitori. E', inoltre, un ottimo strumento per sostenere la scelta scolastica e professionale. Il counseling aziendale è la soluzione ideale per sviluppare una comunicazione efficace in senso orizzontale e in senso verticale, aiuta a migliorare il clima aziendale.

Gli elementi chiave su cui si basa una seduta di counseling sono i seguenti:

- Accoglienza
- Centratura
- Focalizzazione
- Empatia
- Pregnanza
- Feedback

Quando in una seduta di counseling sono presenti tutti questi elementi, si può considerare la seduta efficace e dalla qualità di questi elementi dipende la buona riuscita dell'intervento.

Descriverò brevemente ognuno di questi.

L'*accoglienza* è una parola molto usata nell'universo olistico, essa esprime un'accettazione a 360°. Per rappresentarla con una immagine potremo visualizzare le braccia aperte e ricurve a semicerchio con i palmi rivolti verso il centro, di una persona seduta a gambe incrociate con il petto diritto come anche la colonna vertebrale e la testa, lo sguardo sorridente e morbido, disteso, gli occhi profondi e dolci.



La Grande Madre<sup>2</sup> esprime in modo emblematico questa figura. La femminilità accoglie, nutre, sostiene, aspetta, come lo fa la terra. In questa prima fase, all'inizio della seduta, ogni cosa deve avere queste caratteristiche; dunque anche lo spazio dove si muove il counselor, il Setting appunto.

Questo dovrà essere sobrio e pulito, silenzioso, privo di energie congeste<sup>3</sup> e cianfrusaglie, come insegna lo Space Clearing<sup>4</sup> e l'arte del Feng Shui.<sup>5</sup>

Ma l'accoglienza si manifesta in ogni cellula del corpo quando il c. la vive già dentro di sé. E' uno spazio privo di giudizio, preconcetti e negatività, è uno spazio puro e morbido, non vi sono rigidità, muri, barriere. Per sentire tutto questo, il c. durante la sua formazione, deve aver già contattato tutto ciò dentro il suo cuore, deve aver superato ed attraversato quel fiume oscuro che rappresenta la barriera difensiva dove l'ego si costruisce la sua casa. Dunque per entrare nello spazio e nell'energia dell'Accoglienza, il c. deve entrare nella com-passione (passione dell'altro), concetto che ritroveremo nella fase dell'empatia. La compassione implica un'apertura all'altro totale, prima ancora di conoscerlo e di entrare in relazione, poiché questa è la base di ogni relazione vera ed autentica.

Tuttavia, il secondo concetto che troviamo subito dopo, la centratura, salva il c. dal rischio di perdersi totalmente in questa totale apertura che ho appena descritto, evitando

---

<sup>2</sup> *Divinità femminile primordiale presente in quasi tutte le mitologie note, in cui si manifesterebbe la terra, la generatività, il femminile come mediatore tra l'umano e il divino.*

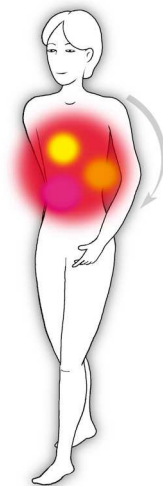
<sup>3</sup> Zamperini R., *Energie Sottili e la terapia Energo-Vibrazionale*

<sup>4</sup> Istituto di Bremologia Applicata, *Bremo 12*

<sup>5</sup> Istituto di Bremologia Applicata, *Bremo 8*

così di dimenticare il proprio ruolo ed il proprio compito, senza i quali la persona che si affida non troverebbe la giusta e necessaria fiducia per sentirsi accolto.

La *centratura* significa sentire il proprio centro, il proprio posto, la presenza. Si è presenti e centrati quando sentiamo il corpo, percepiamo le emozioni ed i pensieri, li ascoltiamo, raccogliamo tutte queste informazioni contemporaneamente e le gestiamo alla “perfezione”, scegliendo di agire nel modo più giusto. L’immagine che mi viene in mente è quella di una persona calma e rilassata, ma che si muove in modo agile e tonico, il viso è sereno e sorridente, lo sguardo attento e profondo, i gesti curati e i movimenti lenti e significativi, al centro del suo corpo, all’altezza del plesso solare visualizzo una ruota luminosa di colore rosso con sfumature gialle, arancioni e fuxia che gira in senso orario e determina quel senso di identità e stabilità necessari alla centratura.



Acquisire una centratura presuppone un grande lavoro su di sé volto all’integrazione delle parti che costituiscono la personalità, lavoro che si evidenzia molto bene con la metodologia del Dialogo delle Voci<sup>6</sup> (che vedremo in seguito). Se la persona ha un’essenza frammentata e una dispersione delle emozioni che non riesce a gestire è difficile che possa creare la centratura dentro di sé e quindi poterle esprimere durante una seduta. D’altro canto è anche improbabile se non impossibile riuscire ad arrivare ad uno stato di presenza totale, soprattutto quando siamo di fronte ad un’energia che non

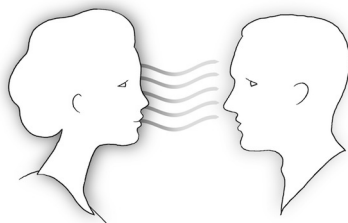
---

<sup>6</sup> Stone H. e S. *Il Dialogo delle Voci*, ed. Amrita, 1996

conosciamo poiché, non solo, come afferma la fisica quantistica<sup>7</sup>, questa ci costringe a modificare il nostro bagaglio acquisito creando un nuovo equilibrio, ma ci obbliga a quella fluidità ed elasticità che prima descrivevo come presupposto dell'accoglienza. Dunque la centratura è quella danza che si potrebbe descrivere con la metafora del racconto descritto sul libro "l'Alchimista", di quel suddito che riesce a girare l'intero palazzo del Re, osservando tutti gli affreschi ed i capolavori (ogni aspetto che il cliente esprime) con un cucchiaino colmo di olio (l'Io del counselor) senza farne cadere nemmeno una goccia<sup>8</sup>.

Ovviamente la difficoltà di questo aspetto, risiede proprio nella capacità del c. di sapersi consapevolmente azzerare di fronte ad un'altra energia, come se l'altro fosse in quel momento non uno specchio di sé, esercizio peraltro molto utile in un percorso di crescita in gruppo (come vedremo in seguito), ma il fulcro su cui concentrare tutta l'attenzione massima possibile affinché l'Ascolto sia a 360° e rivolto totalmente all'altro, senza dover entrare in dinamica, senza esplorare aspetti di sé, ma tuttavia riconoscendone i movimenti interni e lasciando che le emozioni siano veicolo di forza e rafforzamento della centratura, aiutando il potenziale di energia che si sta creando, a decollare.

Con la *focalizzazione* entriamo nel vivo della seduta di counseling, quando vi è già la fiducia necessaria che si è creata grazie all'accoglienza ed alla centratura, quando la persona che si rivolge al c. si sente presa in cura, si sente in uno spazio protetto e confortevole, solido, sicuro ed infinito, dove si respira immenso amore, si può mirare al centro del problema.



---

<sup>7</sup> Capra F. *Il Tao della fisica* ed. Gli Adelphi, Milano, 1975

<sup>8</sup> Coelho P., *L'alchimista* ed. Bompiani, 1995

Durante la centratura, il c. ha assorbito tutte le informazioni necessarie per agire. In ogni angolo della mente si è aperto un cassetto ed il cervello ha immagazzinato stimoli necessari alla conoscenza della persona e dell'energia che l'ha portata fin lì. Dunque adesso il c. si può muovere sicuro e confortevole in un'esplorazione morbida che mira alla focalizzazione per fare in modo che il suo intervento abbia un senso.

Il senso dell'intervento è quello di aiutare la persona a fare leva sulle proprie risorse e riuscire a trovare dentro di sé ciò che gli serve per la sua evoluzione e la sua crescita.

Secondo il concetto olistico per cui abbiamo già tutto dentro di noi<sup>9</sup>, una persona in un momento di difficoltà non vede e non percepisce questo potenziale, questo tesoro nascosto, ma rimane imbrigliato in vecchi schemi, forme pensiero<sup>10</sup>, condizionamenti, abitudini che offuscano la sua verità creandogli una falsa vita, con falsi valori che puntualmente portano allo stress, frustrazione, malattia. Compito del c. è aiutare la persona ad orientarsi nell'universo interiore di un mondo a lui invisibile ma che esiste già. Esiste sia dentro che fuori di lui, in un tempo che è circolare in uno spazio che ha più dimensioni. Focalizzare è ascoltare senza perdersi niente, ascoltare non solo il linguaggio verbale, che esprime in modo limitato ciò che la persona manifesta, ma ascoltare il linguaggio del corpo, il timbro della voce, i gesti, i silenzi, le pause, le parole non dette, le intenzioni mascherate, le richieste criptate. Il c. riesce a fare tutto questo, facendo leva sul focus, non perdendo mai di vista il centro, la sintesi, la sostanza, ciò che in fondo si nasconde dietro ogni movimento, ciò che rappresenta la vera richiesta d'aiuto. Ma come può il c. sapere questo? Con quale presunzione può riuscire lui a scovare questo complicato meccanismo? Entrando nel processo energetico interno. Una delle metodologie più efficaci per fare questo è proprio il Focusing<sup>11</sup> che descriveremo più avanti.

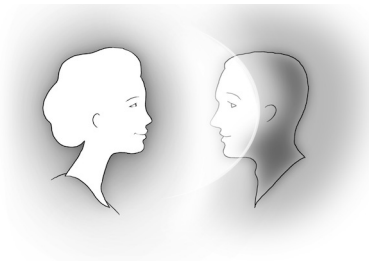
L'*empatia* è la capacità di “comprendere cosa un'altra persona sta provando”. Questa capacità può essere un dono, ma si può anche sviluppare affinando l'ascolto.

---

<sup>9</sup>TALBOT M., *Tutto è uno*, Feltrinelli editore, Milano 1997

<sup>10</sup> Givaudan A., *Forme-pensiero* ed. Amrita, Torino, 2004

<sup>11</sup> Gendlin E. T., *Focusing* ed. Astrolabio, Roma, 2001



L'empatia è essenziale per svolgere la professione del c., le conoscenze teoriche riguardo ad un vissuto come ad esempio una dipendenza (affettiva o da sostanze), un lutto, una crisi coniugale o una qualsiasi nevrosi, sono molto importanti, ma senza la capacità di sentire realmente il dramma dell'altro come se lo avessimo vissuto noi, è difficile poter creare quella sintonia e alchimia giusta per poter iniziare il viaggio dell'anima. Sentire l'altro, infatti implica sentire la sua anima, ciò che si cela dietro le parole, i fatti, i gesti. Andare oltre, sentire i corpi sottili<sup>12</sup> e ancora oltre, sentire l'energia antica, ancestrale che si nasconde dietro l'apparenza, ma che nel momento in cui la persona si apre, si abbandona con fiducia al lavoro che ha scelto, questa appare.

L'empatia che il c. sente nei confronti dell'interlocutore, lo fa sentire accolto, compreso e ascoltato. La persona si sente presa in cura e questo è il miglior presupposto per iniziare un percorso di crescita personale. "L'empatia rappresenta una sincronia tra i corpi ed una sintonia emozionale che permette di vivere la sensazione di essere riconosciuti e profondamente compresi"<sup>13</sup>.

Secondo la Bioenergetica,<sup>14</sup> metodologia che vedremo in seguito, ogni rigidità è dovuta alle tensioni muscolari croniche risultanti da conflitti emotivi non risolti, questa corazza che si forma all'interno del corpo, è dunque un risultato di un dialogo mente-corpo, dove il corpo ha chiuso il fluire energetico come risposta a situazioni ed eventi spiacevoli della vita. Nel momento in cui la stessa persona si sente compresa e capita in

---

<sup>12</sup> Brofman M., *Guarire con il Sistema Corpo Specchio*, ed. Tea, Milano, 1998

<sup>13</sup> Istituto di Bromologia Applicata, *Bromo 2*

<sup>14</sup> Lowen A. e Lowen L. *Espansione ed integrazione del corpo in Bioenergetica* ed. Astrolabio, Roma, 1979

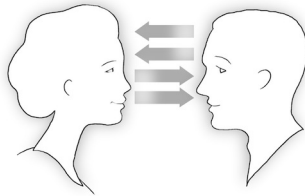
ciò che esprime, questo dialogo mente-corpo trasmette informazioni positive per entrambi, e permette dunque il necessario rilassamento che apre all'universo interiore come se la capacità empatica fosse la chiave per la porta dell'anima.

Come per l'accoglienza, anche per l'empatia, la capacità o il dono di sentire l'altro e di "mettersi nei suoi panni" non deve essere motivo di distrazione dal proprio ruolo, quello di guida morbida e sicura, che sa trovare il giusto equilibrio per rimanere centrato e nello stesso tempo sapere come e quando utilizzare quella chiave per aprire le innumerevoli porte. La prima è senza dubbio la porta della fiducia.

Quando il c. ha saputo gestire tutto questo, il percorso procede bene e sicuramente si sono già aperte tante altre porte. L'interlocutore ha avuto modo di spaziare tra vari mondi conosciuti e non, ma arriva sempre durante una seduta, il momento in cui il c. dovrà tirare le fila di ciò che stato fatto, e dunque, con dolcezza e cautela, nel momento in cui dall'apice del processo che si è andato creando, l'energia della seduta è in fase decrescente, arriva per il c. il momento della gravidanza.

La *pregnanza* si mette in pratica durante una seduta per riportare l'energia verso un centro, e come l'empatia è collegata all'accoglienza, la gravidanza è collegata alla focalizzazione. Dopo che si è creato uno spazio di esplorazione in varie dimensioni per entrare dentro una dinamica importante, il c. deve saper rientrare nella realtà pratica dell'intervento e saper cogliere gli aspetti importanti di ciò che è emerso durante quello spazio sacro. Su questi elementi si concentrerà il lavoro, come se tutta l'energia che si è mossa durante la seduta avesse spinto verso quel punto: siamo all'apice del processo. Se nella seduta abbiamo utilizzato un approccio corporeo, o focusing o dialogo delle voci o respiro consapevole, sarà il momento in cui la persona avvertirà gli effetti dell'esperienza ed esprimerà ciò che questo vissuto ha portato alla luce. Può capitare che al contrario si inneschi un movimento di chiusura, anziché apertura, anche se di solito se vi è una resistenza, questa si manifesta molto prima di entrare dentro il cuore della dinamica, tuttavia, se questo accade, può essere un'opportunità per il c. di cogliere la chiusura/resistenza per aiutare il suo interlocutore a prendere coscienza di ciò che impedisce l'apertura. Nel momento in cui si snoda il nucleo centrale del problema, il c. ha piena coscienza di ciò che è avvenuto ma deve avere la capacità di portare anche l'altro di fronte a questo sentire, senza mai cadere nella tentazione di guidare verso una

qualche direzione, ma rimanendo con il focus sull'energia che l'interlocutore gli consegna, qualsiasi essa sia.



A conclusione della seduta troviamo il *feedback*.

In questo momento è di fondamentale importanza l'abilità del c. nel riportare la persona alla sintesi di ciò che è emerso, e far sì che la persona stessa ne colga un senso. Sta in questo momento la capacità di misurare l'intensità, l'efficacia e la ricchezza dei significati emersi durante tutto il tempo dell'incontro. Nel feedback infatti vi è anche la pregnanza, ma in più troviamo la capacità di tenere conto dei risultati emersi, come se questi potessero stimolare nella persona un effetto che non utilizza solo nell'immediato, ma che utilizzerà da ora in poi, anche da solo, anche senza l'aiuto del c. Importante infatti per l'efficacia della seduta, è l'eco che questa avrà anche successivamente, e soprattutto la possibilità che questa possa aver fornito utili strumenti e rinforzato le risorse interiori della persona, che adesso, anche se il percorso è appena iniziato, sa che non è da solo e non è impossibile riconquistare la propria forza per evolversi e crescere. Nel feedback dunque si rimanda proprio all'altro questa possibilità: quella di trovare lui stesso le capacità per affrontare e gestire una situazione, soprattutto accogliendo dentro di sé la sua ombra, ciò che è più difficile da guardare, ciò che è scomodo e fastidioso, ma che è una parte da integrare portandola alla luce ed accettandola.

Nel feedback anche il c. ha un ritorno, come in ogni momento della seduta. In questo momento è facile capire se l'intervento ha avuto un effetto "positivo" ed è stato quindi utile all'interlocutore oppure non ha colto gli elementi essenziali per favorire un vero aiuto. Con umiltà il c. deve ascoltarsi e capire se ha sbagliato, in quale dedicata fase è successo, ma questo è una riflessione che il c. farà in seguito e che richiede una



supervisione con un counselor supervisor almeno ogni dieci- dodici incontri individuali con i suoi clienti.

In questo percorso, che si svolge all'interno di una seduta di counseling, il soggetto che decide di rivolgersi ad un c., parte dalla capacità di lasciarsi andare, facilitata dalla fondamentale e magnifica sensazione di qualcuno che si prende cura di lui, per poi arrivare alla fine della seduta con la sensazione di poter camminare sulle proprie gambe e dunque assumersi la responsabilità della propria crescita personale. Queste due ore di intervento rappresentano dunque, come un ologramma, una parte del tutto, come una metafora dell'intero percorso, cioè di quello che dovrebbe accadere in un buon ed efficace percorso. Ovviamente queste fasi sono solo la base di partenza per una buona seduta, ma non basta seguire queste per definirsi un buon counselor, occorre molto di più.

“L'agire del counselor è quella capacità di dare ad altre concentrazioni di energia vitale la possibilità di costruirsi un'infinità di mutamenti.<sup>15</sup>”.

In altre parole il fine ultimo del counselor è quello di *mettere in connessione l'individuo con il Piano Evolutivo. Come creare una connessione con la propria Anima.*

Il counselor per utilizzare una metafora, si rivolge all'autista dell'auto e non al veicolo. Gli strumenti del counselor, sono strumenti di trasformazione: “l'essere presenti a se stessi”, “far vuoto”, “essere in ascolto”, la “presenza mentale”, che si acquisiscono non tanto con lezioni teoriche ma con la pratica di “lavoro su di sé” che inizia nel momento stesso in cui si abbandonano le maschere della personalità per fare affiorare quello che c'è davvero, senza resistenze.

Durante la crescita infatti, molti “meccanismi di difesa” sani intervengono affinché noi possiamo perpetuare un equilibrio più o meno stabile, di fronte a possibili traumi o shock che di volta in volta l'ambiente circostante inevitabilmente ci presenta.

Come si legge nei volumi: “A tu per tu con la Paura” e “le 5 ferite”<sup>16</sup> dove vengono analizzati i traumi più ricorrenti come l'abbandono, la vergogna, i tradimento, l'umiliazione, il rifiuto ecc...la persona è portata a difendersi da questi mettendo delle

---

<sup>15</sup> Istituto di Bromologia Applicata, Dispense di Pedagogia Olistica. Un ri-incontrarsi della Medicina con la Pedagogia

<sup>16</sup> Krishnananda *A tu per tu con la paura* ed.Urra, Milano, 1994 e Bourbeau L. *Le 5 ferite e come guarirle* ed. Amrita, Torino, 2002

maschere che diventeranno parte della personalità e del carattere con le quali l'individuo si identifica totalmente, perdendo di vista il suo vero centro, ovvero quella parte di sé immutabile e divina, che esisteva prima ed esisterà dopo la morte del corpo fisico e che costituisce la natura della propria anima.

Nella metodologia del Dialogo delle voci, viene descritto come “il protettore/controllore”<sup>17</sup> quella parte della personalità che emerge presto, nei primi anni di vita, proprio in difesa della sofferenza che il “bambino vulnerabile” (altro aspetto dell'individuo) prova di fronte a situazioni di emergenza. Va detto che per un bambino anche il semplice non venire ascoltato è percepito come una violenza, in quanto i bambini vivono in uno stato di fusione cosmica e di unità con tutto il creato e non conoscono ancora la separazione tipica della dualità dell'esistenza in questa dimensione che impareranno a sperimentare man mano che la loro anima si sedimenta e si radica sempre più nel corpo fisico. Ebbene la parte del controllore interviene e si struttura con lo scopo di proteggere la nostra vulnerabilità e premiare la nostra forza e potenza; qualità molto più accettate socialmente. Il problema è che reprimendo a lungo o totalmente il collegamento con la nostra vulnerabilità, perdiamo anche la nostra parte più vera, spontanea, autentica. Rinneghiamo i nostri sé più sensibili e “quella peculiare vibrazione della nostra impronta psichica”<sup>18</sup>.

Più avanti vedremo descritta la metodologia del Dialogo delle voci più dettagliatamente.

Dunque un futuro counselor per prima cosa deve trovare una formazione che non sia sterile e separata dal suo percorso di crescita personale, ma un iter formativo che penetri dentro la sua anima e diventi la porta di un mondo nuovo ed inesplorato dove lui in prima persona si possa confrontare con le proprie barriere, paure, difficoltà e limiti, che li possa vedere ed osservare sia con i propri occhi che tramite l'altro (i compagni di studi) che possa entrare nel vivo del lavoro che dovrà fare con i suoi futuri clienti. Per questo nella formazione per diventare counselor si praticano spesso “simulate” dove

---

<sup>17</sup> Stone H. e S., *Il Dialogo delle Voci. Conoscere ed integrare i nostri sé nascosti*, ed. Amrita, 1996 (pp. 107)

<sup>18</sup> (Ivi)

ognuno si sperimenta sia come counselor che interlocutore e viene stimolato il confronto vero e sincero dello stare nel qui e ora, uscendo ed entrando dalla didattica, ovvero, rendendo reale la simulata, dove si portano situazioni personali vere, ma osservando anche dall'esterno le metodologie usate e tutto il vissuto emerso da entrambe le parti, proprio per riuscire a cogliere e centrare dall'esperienza diretta la sostanza della seduta.

Un counselor è in sostanza come un Pedagogista, cioè colui che accompagna nella crescita.

“L'uomo può scegliere tra invecchiare e crescere, per invecchiare non occorre far nulla, è un processo del tutto naturale facente parte di una memoria biologica ereditata, un programma di cui non abbiamo nessuna chiave d'accesso. Crescere al contrario impone una scelta responsabile, occorre assumersi la responsabilità cosciente di trovarsi di fronte ad un limite e invece di ritrattarlo, per sperimentarne la possibilità del confronto”<sup>19</sup>.

Il Pedagogista accompagna la persona attraverso una “zona desolata”, la aiuta ad attraversare i momenti bui in silenzio e con amorevolezza per trovare la “sorgente” di fede alla quale egli attinge. Lo aiuta ad attraversare il suo ‘limite’. La coscienza nasce dall'esplorazione del limite. L'elemento comune alla crescita intesa come superamento del limite è la capacità di entrarci in contatto, toccarlo ed eventualmente superarlo, arrendendosi al ‘misterioso’.

Quello che accade alla nostra mente quando prendiamo coscienza che c'è un limite è la non accettazione di questo, facendo di tutto per uscirne. Entrando in contatto con il proprio limite significa lasciare sicurezze e certezze, ed affidarsi. Questo è il senso del lavoro all'interno della Relazione d'Aiuto; dove ognuno può trovare lo spazio e l'apertura necessari ad affrontare un viaggio all'interno di se stessi e scoprire che la ‘perfezione’ sta nell’ ‘imperfetto’, che la risposta sta nel dubbio, che l'Amore è Libertà e che la vera conoscenza di sé, ognuno di noi già la contiene.

---

<sup>19</sup> Sgalambro V., *Postille di Pedagogia Olistica* 2007 p. 65

## 1. 1. L'approccio olistico come arricchimento degli orizzonti

Nella visione olistica si parla di un'unità di tutti i livelli dell'essere che appartengono alla dimensione umana e vengono definiti: corpo mentale, fisico, emotivo e spirituale.

Tale visione nasce nella nostra epoca, come bisogno, anzi, urgenza sociale di ritornare ad una naturalezza che si è persa nel tempo, soprattutto nei paesi occidentali industrializzati, dove la frammentazione e specializzazione delle competenze ha prodotto un'alienazione nell'individuo che, perennemente in crisi, non si riconosce più nei sistemi che lui stesso ha creato.

Rispetto agli anni 70 dove la new-age era vista come un'isola felice e per qualcuno un'allettante evasione alla crisi dei sistemi sociali, politici ed ideologici, oggi la ricerca spirituale e riscoperta umanistica rappresenta qualcosa di più forte di una semplice moda passeggera, ma costituisce una risorsa reale ed incomparabile che non presenta molte alternative esistenti.

Supportata dal paradigma scientifico della Fisica Quantistica, la Pedagogia Olistica, può camminare a testa alta e vantare un ruolo di primo piano nell'epoca attuale. Questo particolarmente perché si avverte un forte bisogno di spiritualità intesa come riscoperta di un ascolto della natura della propria anima.

La crescente insoddisfazione per la materialità ed il consumismo trova sfogo ideale nella ricerca di senso che infonde la visione olistica, appoggiata dall'espressione "Tutto è Uno". "Esiste un'unità fondamentale tra l'uomo e l'universo e una coscienza-energia che agisce nel tutto: l'universo è un intero in cui tutte le parti sono collegate tra loro"<sup>20</sup>.

Già Einstein aveva elaborato la teoria del "campo unificato di energia", nella quale afferma che una sola energia è creatrice di tutte le forme della materia e che, pertanto, tutto ciò che esiste nella differenziazione è la manifestazione di una sola energia creatrice originaria indifferenziata.

In tempi più recenti, il concetto dell'unità dell'universo viene sempre più confermato dalle teorie dell'olomovimento di David Bohm (1980), dalla teoria olografica del

---

<sup>20</sup> Russel P., *Il risveglio della mente globale*

cervello di Karl Pribram (1971), dalla causalità morfogenetica di Rupert Sheldrake (1981).

In particolare il biologo inglese Sheldrake ha formulato la teoria del “campo morfogenetico” che sostiene l’ipotesi di forze immateriali le quali sarebbero generatrici della forma in seno alla materia.

L’ipotesi morfogenetica presuppone l’esistenza di una memoria collettiva diffusa in tutto l’universo, indipendente dal supporto celebrale e tale, quindi, da sopravvivere alla morte. Per questa sua natura il campo di risonanza morfica, portatore di memoria, è retto da leggi che si sottraggono allo spazio-tempo, ma richiamano quelle delle affinità e delle corrispondenze. E’ ormai riconosciuto l’equivalenza tra energia e materia, ogni sostanza visibile è energia condensata, ossia energia a stadi vibrazionali più bassi; solo a queste condizioni essa può manifestarsi concretamente nello spazio e nel tempo e permette l’esistenza di forme di vita percettibili così come le conosciamo.

L’energia è, pertanto, vita e la vita evolve attraverso la coscienza. La materia, che determina la manifestazione dello spazio e del tempo, è energia allo stato vibrazionale più basso rispetto allo spirito; ovvero tra materia e spirito vi è solo una differenza di vibrazione. (...)

La coscienza è presente, a diversi livelli, in tutta la sostanza dell’universo.

Dunque, il paradigma scientifico che sostiene la filosofia olistica e che riporta in luce antiche conoscenze orientali<sup>21</sup> rappresenta una base di appoggio importante anche per tutti coloro che si sentono scettici e disorientati nei confronti di questo modo “diverso” di vedere le cose. Ma in sostanza qual è questo modo di vedere le cose?

Una persona che sposa e professa l’olismo seguirà principi di cui alcuni riporto di seguito:

- Sapere con certezza di vivere in un Universo causale e non casuale
- Rassicurarsi per il fatto che “tutto ha un senso”
- Dato che la realtà è effetto di una causa, lavorerà per creare cause che producono effetti di bene e luce
- Non accuserà più gli altri

---

<sup>21</sup> Che da sempre sostenevano l’unità con tutte le cose.

- Cercherà nella propria immaturità la causa di buona parte della sua sofferenza
- Comprenderà che “tutto è in rete” e “tutto è simultaneamente”
- Imparerà a leggere le sincronicità
- Svilupperà coscienza e vigilanza
- Ascolterà il suo corpo poiché questo riflette la sua anima e coglierà i messaggi per la sua guarigione, considerando il sintomo come un alleato e non nemico
- Comprenderà che ogni azione riflette la sua luce o la sua ombra in tutto l’Universo
- Cercherà il maestro interiore focalizzandosi sull’interno anziché esterno
- Vivrà nella serenità che “tutto è bene”

Il tentativo di analizzare l'Applicazione di una Realtà Olistica in Pedagogia, nasce dall'esigenza di dare un quadro unitario ove confluiscono varie metodiche fondamentali per un approccio che tenga conto dell'interezza e bellezza di chi ci sta davanti. Consideriamo che ogni filosofia o metodo che esclude un altro è comunque circoscritto ad una impostazione che trasmette chiusura e la chiusura non permette la crescita. L'Olismo infatti non è un metodo, piuttosto un Sentire, un essere. “L'agire Pedagogico inteso in maniera Olistica, non è scientifico- non vuole essere- non è religioso, né filosofico; si potrebbe paragonare ad una dimensione artistica in quanto mira al bello inteso come conciliazione degli opposti, come perenne ricerca dell'armonia, e considera la persona nella sua imprescindibile e finalmente riconosciuta totalità di corpo, mente e spirito, con la chiarezza dei propri intenti, responsabile ed artefice del suo destino”<sup>22</sup>.

---

<sup>22</sup> [www.bremologia.it/articoli](http://www.bremologia.it/articoli)

## **2. Formazione e Metodologie del Counselor Olistico**

Parlando di formazione e metodologie del counselor non posso fare a meno di riflettere sulla particolarità che contraddistingue un counselor Olistico da un counselor ad altri approcci e la differenza tra i due mi rimanda l'attenzione ad il lavoro corporeo ed energetico.

Gli "addetti ai lavori" ovvero coloro che applicano le conoscenze olistiche sanno che mente e corpo non sono separati, ma che entrambe le dimensioni si completano e uniscono anche se svolgono diverse ma essenziali funzioni. Si dice spesso che la "mente mente" e che il corpo invece non tradisce mai, ed è questa la ragione principale per la quale vale davvero la pena di dare ascolto al corpo. Un counselor che pone l'attenzione solo all'aspetto verbale, ovvero alle parole del cliente non riesce a svolgere a mio avviso un lavoro veramente efficace ed intenso come colui che pur mettendo estrema attenzione alle parole, introduce pratiche psicofisiche e spirituali per ascoltare globalmente l'energia del cliente.

Soprattutto ciò che cambia tra i due approcci è la durata, intensità ed efficacia del percorso che diventa molto più "veloce" nel caso in cui si prenda in considerazione tutti gli aspetti dell'essere contemporaneamente.

Per lavoro "veloce" non intendo dire che il percorso debba essere svolto in modo sbrigativo e breve a prescindere, ma che dobbiamo comunque adattarci ai tempi e considerare che oggi viviamo in un momento particolare dove non possiamo permetterci di spendere anni e anni da un terapeuta senza risolvere gran che solo per aumentare l'ego e soprattutto il portafoglio del counselor, quando spesso siamo in grado di arrivare ad una comprensione e trasformazione in breve tempo, andando avanti sempre nel lavoro ma con altro tipo di consapevolezza.

I sistemi di potere hanno investito molto su questa illusione di non poterci fare arrivare mai ad una serenità e pace che possa permetterci la spinta evolutiva di risveglio della coscienza e del pianeta.

Dunque la maggior parte delle persone, impegnate a lavorare sempre di più per guadagnare sempre di più e poter spendere maggiormente illudendosi di essere felici, non ha tempo per stare rilassata e comprendere che la vita è altro.

L'unica cosa che può fare una persona che torna la sera a casa "stanca morta" è riempirsi di schifezze davanti alla televisione per trovare quel senso di relax che merita la giornata lavorativa e per il quale ha faticato tanto: divano, mega televisore, frigo pieno e tutte le comodità possibili ed immaginabili.

Dove può esserci lo spazio di ascolto e riflessione su quello che sta succedendo nel mondo e sulla possibilità di incrementare la propria energia per fare qualcosa di utile per l'umanità? E per se stessi?

Perché le persone si interessano solo della parte che circonda l'anima e che morirà? Che cosa rimane di eterno nel vivere meccanicamente e senza dare uno scopo a questo bellissimo viaggio che è la vita?

Il counselor olistico si propone di aiutare la persona a capire dove è, chi è, e dove è diretta un'anima, poiché tutto ha un senso e corrisponde ad un disegno divino, ma le persone preferiscono circondarsi di abitudini piuttosto che vivere la bellezza.

## **2.1. Il Percorso di Crescita Personale: la Trasformazione interiore**

*Un uomo autentico contribuisce alla trasformazione del mondo*

*solo attraverso la sua trasformazione*

Buber M.

Un vero Percorso di Crescita Personale si basa sulla ricerca della verità.

“Reputate la vostra verità superiore a quella proveniente da qualunque altra fonte”(…).

La vostra verità è scritta nelle pagine del vostro cuore, poiché è lì che dimora il Dio vivente. Tutto ciò che dovete cercare di fare è di vivere quella verità, di percorrere il



sentiero che sapete distendersi davanti a voi, di tenere alta la vostra luce, in modo che coloro che brancolano nel buio possano vederla”<sup>23</sup>.

Quando una persona inizia un Percorso e si affaccia a determinate discipline, materie, pratiche ecc.. lo scopo vero ed autentico di queste è “condurre l’individuo al punto in cui egli vedrà e saprà di per se stesso la realtà delle cose”(…). “La vita spirituale è un contatto coi mondi superiori, un rapporto grazie al quale imparate a progredire anche a vostra insaputa. Se interrompete questo legame siete perduti, perché vi ponete fuori dalla luce” (...). “Quando un essere umano è animato dallo spirito, anche se non fa nulla, anche se non dice nulla, si sente che in lui lo spirito è presente”<sup>24</sup>.

La verità è un processo nel quale il cammino e la meta coincidono nel senso che ogni tappa è punto d’arrivo e al tempo stesso di partenza per un nuovo ampliamento di coscienza.

Il ricercatore basa le sue ricerche sull’entusiasmo e sull’amore, altruismo e coraggio e sull’aspirazione alla conoscenza. Questo implica fiducia nella vita, speranza, capacità di abbandono e, al tempo stesso, disponibilità ad effettuare delle scelte ed assumersi la responsabilità.

La purezza, la validità ed il “successo” della ricerca dipendono dal livello di coscienza del ricercatore e dal metodo che questi segue. Anche l’attenzione è importante. “L’assenza di attenzione è la strada verso la morte. Le persone vigili non muoiono, quelle immemori è come se fossero già morte”<sup>25</sup>.

“L’essere umano è una sorta di “trasformatore di energie” mediatore tra cielo e terra, un “essere di transizione” fatto ancora di materia ma destinato all’Infinito. Più che porsi come obiettivi il “possesso della conoscenza” o il “raggiungimento di poteri”, il pellegrino sul sentiero dovrebbe pertanto aspirare alla saldezza del proposito, alla volontà di servizio, e soprattutto alla purezza della Visione”(…). “Puro di cuore è colui che è veritiero e che ottiene il dono inestimabile della verità, della retta percezione delle cose”<sup>26</sup>.

Procedendo in questo modo si può operare una vera e propria Trasmutazione:

---

<sup>23</sup> Istituto di Bremologia Applicata *Bremo 14 Il sentiero*

<sup>24</sup> Ivi

<sup>25</sup> Ivi

<sup>26</sup> Blavatsky H.P. *La Voce del Silenzio* da *Bremo 14*

“Per trasmutare le energie e quindi anche la realtà esteriore, occorre concentrare ed elevare aspirazioni, attitudini e contenuti della mente, poiché, per la legge del magnetismo, si attrae ciò che è affine e corrispondente alle vibrazioni del nostro mondo interiore. La scienza sta dimostrando anche che molte malattie sono generate da atteggiamenti disarmonici, che possono essere mutati con tecniche di creazione mentale e di visualizzazione creativa. Trasmutare è in sostanza, elevare la vibrazione di un elemento attraverso un’accelerazione di frequenza, permettendogli l’accesso ad una dimensione più sottile”.

Gli strumenti della trasformazione interiore sono: lo studio, la meditazione e il servizio. Studio: “Lo studio appassionato intorno alle radici dell’essere, porta al risveglio dell’ Amore”(…). “studio e sapere diventano col tempo saggezza che porta oltre l’intelletto, nello spazio aperto dell’intuizione”(…). “Il sapere interiorizzato attraverso lo studio diventa Potere, che rende possibile l’aprirsi a grandi visioni per la concretizzazione degli ideali intravisti”.

“Studio, meditazione e servizio sono collegati; lo studio mirato solo alla conoscenza diventa arido se non accompagnato dal servizio, e le informazioni acquisite diventano sterili se non donate all’umanità, applicate al reale e concretizzate in operatività amorevole”<sup>27</sup>.

Meditazione: “Attraverso l’allineamento della personalità all’anima, attivata dalla meditazione, l’aspirante-discepolo potrà riconoscere il Progetto dell’ Anima sia per quanto riguarda il proprio percorso personale sia per quanto riguarda la propria partecipazione individuale e di gruppo al Piano divino del Pianeta; si accorgerà col tempo che essi coincidono armoniosamente”<sup>28</sup>.

La Meditazione unisce le due direzioni fondamentali dello spazio: quella verticale, che ci allinea al volere superiore e l’orizzontale che ci collega alla terra.

Meditazione significa, in sostanza, portare movimento e forza nel pensiero affinché esso possa diventare realtà.

Servizio:

---

<sup>27</sup> Istituto di Bremologia Applicata, *Bremo 14, Il sentiero*

<sup>28</sup> Ivi

*“Quando cesserai di voler riempire la tua coppa di felicità ed inizierai a riempire quella degli altri, scoprirai con meraviglia, che la tua sarà sempre piena”.*

Paramansa Yogananda

Si sente spesso dire che prima di amare gli altri si deve amare se stessi, “Innamorati di te” è il titolo di un famoso libro di Tiberio Faraci<sup>29</sup>.

Gesù stesso disse: “Ama il prossimo tuo come te stesso”. Ma che significa in sostanza? “Un individuo, che lavori coscientemente al proprio autosviluppo e che “prenda in mano” la propria vita sta già servendo l’umanità”(…). “Per indicare la strada ad altri, occorre conoscerla molto bene. E’ per questo che solo chi ha già percorso un certo tratto del Sentiero può indicare la via a coloro che seguono”(…). “Ciascuno di noi è in realtà il “motore” di un piccolo universo, apparentemente isolato dal resto della manifestazione, la cui espressione ed evoluzione dipendono esclusivamente dalla nostra capacità di identificarci responsabilmente, sempre di più, con l’aspetto divino che è in noi.”<sup>30</sup>,

Dare e ricevere sono due nature differenti nell’essere umano ma vengono vissute entrambe e l’uomo è costantemente sollecitato ad andare in una direzione o nell’altra. Nel dare troviamo l’aspetto Yang, il sole (che è stabile al centro del sistema solare e possiede luce propria) e caratterizza l’aspetto individuale che vuole risplendere, illuminare, aiutare e sostenere. Come il sole, questo aspetto dell’essere, dona la luce a tutti e non chiede nulla a nessuno. Mentre nel ricevere, l’aspetto yin o la luna (che non ha luce propria e cambia continuamente passando per fasi differenti) può essere descritta come la personalità, l’ego, la maschera sociale, ovvero quella parte che agisce solo per se stessa e per interesse.

La saggezza antica e le scuole spirituali di tutti i tempi insegnano che l’origine e il fine dell’universo è Amore; il servizio sincero è il mezzo universale di evoluzione in tutti i livelli dell’essere. (Uni-verso= verso l’unità).

---

<sup>29</sup> Faraci T., *Innamorati di te*, ed. Macro, Cesena, 2010

<sup>30</sup> Istituto di Bremologia Applicata, *Bremo 14, Il sentiero*

## 2.2. Strumenti e tecniche operative del Counselor Olistico

Le tecniche che ho scelto di descrivere all'interno del vasto panorama di cui si può avvalere il counselor olistico sono la Bioenergetica, il Focusing, il Role Play - Gestalt, il Sistema Corpo-Specchio ed il Dialogo delle Voci.

La Bioenergetica di A. Lowen

“La Bioenergetica è un modo di comprendere la personalità in termini dei suoi processi energetici. Questi processi, cioè la produzione di energia attraverso la respirazione e il metabolismo e la scarica di energia nel movimento, sono le funzioni basilari della vita. La quantità di energia di cui si dispone e l'uso che se ne fa determinano il modo in cui si risponde alle situazioni della vita. Ovviamente, le si affronta con più efficacia se si dispone di più energia da tradurre liberamente nel movimento e nell'espressione”<sup>31</sup>.

L'Analisi Bioenergetica si è sviluppata in America negli anni cinquanta grazie ad Alexander Lowen il quale elaborò ed ampliò il lavoro del suo maestro Willem Reich (1897-1957), che egli chiamava *vegetoterapia analitica* del carattere. Viene introdotto in Italia negli anni settanta grazie ad un gruppo di terapeuti di formazione reichiana che fondarono, insieme allo stesso Lowen, nel 1974, la prima società italiana di Analisi Bioenergetica: la S.I.A.B.

“I processi energetici del corpo sono in relazione con lo stato di vitalità del corpo. Più si è vivi, più energia si ha e viceversa. La rigidità o la tensione cronica diminuiscono la vitalità e abbassano l'energia. Alla nascita un organismo è nel suo stato più vivo e fluido; alla morte la rigidità è totale. Non possiamo evitare la rigidità che viene con l'età. Ciò che possiamo evitare è la rigidità dovuta alle tensioni muscolari croniche risultanti da conflitti emotivi irrisolti.

---

<sup>31</sup> Lowen A., *Espansione ed integrazione del corpo in Bioenergetica* 1979 p. 13

Ogni *stress* produce uno stato di tensione nel corpo. Normalmente la tensione scompare quando lo *stress* è eliminato. Le tensioni croniche, tuttavia, persistono anche dopo la scomparsa dello *stress* che le ha provocate come atteggiamento corporeo o assetto muscolare inconsci. Simili tensioni muscolari croniche disturbano la salute emotiva abbassando l'energia di un individuo, limitandone la motilità (il naturale e spontaneo gioco e movimento della muscolatura) e l'autoespressione. Diventa necessario dunque alleggerire questa tensione cronica, se si vuole che la persona acquisti piena vitalità e benessere emotivo”<sup>32</sup>.

La Bioenergetica è un approccio corporeo fondamentale all'interno di un lavoro di gruppo. Gli esercizi aiutano ad acquisire una maggiore padronanza di sé aumentando:

- il *senso di vibrazione nel corpo*;
- il radicamento nelle gambe e nell'appoggio sul terreno;
- la respirazione, che diventa più profonda;
- la consapevolezza di sé;
- l'autoespressione;
- la fiducia in se stessi;

Tra i vari esercizi che possiamo proporre all'interno di un lavoro di gruppo si trovano sicuramente questi quattro: il *grounding*, il *cavalletto bioenergetico*, l'*inarcamento della schiena e oscillazione del bacino* e *dire di 'no' mentre si scalcia*.

Descriverò ognuno di questi esercizi.

“Il *grounding* rappresenta il contatto dell'individuo con le realtà base della sua esistenza. Egli è radicato nella terra, identificato con il proprio corpo, consapevole della propria sessualità, è teso verso il piacere. Queste qualità mancano nella persona che vive tra le *nuvole* o tutta nella testa, anziché nei piedi.

Il *grounding* implica che una persona si *lasci scendere*, che abbassi il suo centro di gravità, che si senta più vicina alla terra. Il risultato più immediato è di aumentare il suo senso di sicurezza. Sente la terra sotto di sé e i piedi che vi poggiano sopra. Quando una persona diventa molto carica o eccitata, tende ad alzarsi, a volare o a decollare. In questa condizione, nonostante un senso di eccitazione o esaltazione, c'è sempre un

---

<sup>32</sup> Ivi, p. 14-15

elemento di angoscia e di pericolo, cioè il pericolo di cadere. E questo è ugualmente vero quando si è distanti dalla terra, come in un aeroplano. E si risolve quando una persona torna in salvo sulla terra, fisicamente o emotivamente”<sup>33</sup>.

Nel praticare il grounding la persona si trova in piedi, con le gambe divaricate ed i piedi paralleli. L’apertura è relativa alla larghezza delle spalle. Le ginocchia sono piegate ed il busto diritto, mentre collo testa e spalle sono rilassate e morbide. Lentamente la persona inizia a piegarsi in avanti, piegando il busto e la testa ed allungando le braccia e mani verso il pavimento. Le gambe rimangono nella posizione iniziale, le ginocchia sono piegate. Durante l’esercizio si sollecita una respirazione costante e nella pancia. Quando la persona si trova con il busto piegato in avanti, e la testa abbandonata verso il pavimento, si incoraggia la respirazione nella zona dove si prova più tensione (in questo caso le gambe), e si permette l’ascolto della vibrazione che il corpo emette, fino a quando la persona, al ‘limite’ della tensione, torna gradualmente, operando il movimento contrario, nella posizione iniziale.

L’esercizio del *cavalletto bioenergetico* si effettua con l’utilizzo di uno sgabello alto circa 60 cm sul quale viene arrotolata sopra una coperta di grosso spessore.

Vi sono vari modi di utilizzare il cavalletto. L’esercizio base consiste nello stendersi sul cavalletto adagiando la schiena sul rotolo della coperta fino a lasciare che esso sostenga tutto il peso del corpo; le braccia vengono allungate e piegate all’indietro, mentre con le ginocchia piegate e l’appoggio dei piedi in terra viene mantenuto un certo equilibrio e radicamento.

Stare adagiati sul ‘cavalletto bioenergetico’ è una parte importante del lavoro che viene svolto sul corpo. Facilita la distensione dei muscoli dorsali contratti, ai quali sarebbe altrimenti difficile arrivare. Aiuta a respirare più a fondo senza dover fare un eccessivo sforzo consapevole, è la posizione stessa che distende i muscoli della schiena e ne scarica la tensione.

La tecnica: *inarcamento della schiena e oscillazione del bacino*, rende più consapevoli delle tensioni esistenti nel bacino e nella parte inferiore della schiena.

Questo esercizio si pratica mettendosi distesi sul pavimento (che dovrà essere morbido) con le ginocchia piegate in modo che i piedi siano paralleli e ben adagiati sul

---

<sup>33</sup> Ivi, p.22

pavimento. Inarcando la parte inferiore della schiena e premendo i glutei contro il pavimento si inspira lasciando che la pancia venga fuori il più possibile, dopodiché si espira, facendo roteare il bacino in avanti e premendo in basso leggermente sui piedi, in modo da dargli una leggera spinta. Poi si inspira di nuovo facendo oscillare il bacino all'indietro, inarcando la schiena e premendo i glutei contro il pavimento.

“A causa del prevalere di una passività e di una tensione di fondo nella parte bassa del corpo, si riscontra molto comunemente l'abitudine di tirare o spingere il bacino in avanti anziché lasciarlo dondolare liberamente sulle giunture delle anche”<sup>34</sup>. Questa abitudine riduce la sensibilità sessuale bloccando il movimento involontario del bacino che dovrebbe avvenire durante l'atto sessuale.

Con l'esercizio di *dire di 'no' mentre si tirano i calci* la persona si trova distesa su un materasso di gomma-piuma posato sul pavimento. Tenendo le gambe sciolte con le ginocchia tese ma non rigide le gambe iniziano a calciare su e giù ritmicamente. Il colpo dovrebbe scendere sul tallone e sul polpaccio. Dopo aver eseguito il movimento con naturalezza, si aumenta gradualmente l'intensità e la frequenza, fino a calciare con tutta la forza possibile. Per rinforzare l'esercizio si propone di dire di 'no' mentre si tirano i calci.

Questo esercizio è molto potente perché permette la scioltezza dei movimenti e la possibilità di esprimere liberamente emozioni come per es. la rabbia.

“Lo scopo dell'attività bioenergetica è di aiutare a 'lasciarsi andare' al piacere. Il piacere è una risposta del corpo. La capacità di provare piacere è una funzione della vitalità del corpo, cioè, una misura di quanto sia vivo il corpo in maniera vibrante”<sup>35</sup>.

La Bioenergetica mira a conseguire un miglior senso del sé, a diventare persone più complete. Il sé è la libera espressione di se stessi, ma la maggior parte della espressione di sé è inconscia. “Una certa grazia nelle maniere, la lucentezza degli occhi, il tono della voce, un senso generale di vitalità e di vibrazione esprimono ciò che siamo più di quanto possano farlo parole o azioni. Tuttavia non sono queste qualità che si possono coltivare deliberatamente. Sono manifestazioni di salute emotiva e fisica”<sup>36</sup>.

---

<sup>34</sup> Ivi pp.46

<sup>35</sup> Ivi pag. 157

<sup>36</sup> Ivi pp. 48

La Bioenergetica è uno strumento non solo di lettura delle caratteristiche di una persona, bambino, giovane, adulto, ma anche modalità di relazione e di comunicazione proprie del pedagogo, in modo tale che i suoi interventi siano completi ed efficaci per ottenere gli obiettivi educativi necessari alla crescita personale.

### Il Focusing di E. Gendlin

Focusing è entrare in un tipo speciale di attenzione, diversa dall'attenzione quotidiana, passiva ed aperta, rivolta verso l'interno, centrata nel presente...e poi è chiedersi: "come sto adesso?" Se non rispondiamo subito, ma ce lo chiediamo davvero, quello che otterremo è una sensazione molto più ricca e complessa di un semplice "bene" o "male". C'è tanto di più: è qualcosa di vago, indefinito, è difficile riassumerlo con una sola parola o trovare la parola giusta, forse è meglio una frase o un'immagine... e tutta questa sensazione così ricca e complessa ha a che fare con quello che sta succedendo nella nostra vita. Questa sensazione è il "felt sense", la sensazione significativa, il nucleo del Focusing. Focusing è l'abilità di accogliere questa sensazione, di "starci" senza fretta, con interesse, senza giudizio, con un atteggiamento amichevole, disposti ad ascoltare, a sorprendersi.

Focusing è stare a proprio agio con "quello che ancora non so", contemplarlo, ascoltarlo... "è immergersi nella corrente interna della nostra esperienza interiore, per ritornare con nuove espressioni e parole che adesso sono fresche, nuove, appropriate e vive. Non sono parole e simboli separati dalla nostra esperienza, ma parole e simboli che si stanno creando in questo stesso momento, fresche e nuove a partire dall'esperienza".

Quando si entra in contatto con il mare di esperienza che sta nel corpo si comprende come questo sta vivendo una situazione, una relazione, una difficoltà. Quando si riesce a dare un nome a quello che si sente, spesso qualcosa dentro di noi cambia, si rilassa, si libera dell'energia. Il cambiamento si percepisce direttamente nel corpo. Fare Focusing ci permette una conoscenza più profonda di noi stessi, una maggiore capacità di affrontare le situazioni difficili e di trovare soluzioni creative.



Questa metodologia viene descritta correttamente nel testo: *Focusing* di Gendlin, dove si legge: “esiste una specie di consapevolezza corporea che influenza profondamente la nostra vita e che ci può aiutare a raggiungere i nostri scopi”<sup>37</sup>. Gendlin usa il termine “sensazione sentita” per descrivere questa consapevolezza. “Una sensazione sentita non è un’esperienza mentale ma fisica. L’impressione corporea di una situazione, di una persona o di un avvenimento. Un’aurea interiore che avvolge tutto quello che sentiamo e sappiamo di una certa cosa a un certo momento, lo avvolge e ce lo comunica in modo immediato, piuttosto che in modo dettagliato. Proviamolo a pensare come un sapore, se volete, o un grande accordo musicale che crea un impatto poderoso, una sensazione ampia, piena, molto meglio definita(...). Quando la nostra sensazione sentita di una situazione cambia, noi cambiamo, e, perciò, anche la nostra vita cambia”<sup>38</sup>.

“La caratteristica più sorprendente è che una sensazione sentita, una volta individuata con il ‘focusing’, ha la capacità di trasformarsi. Possiamo davvero sentire questa trasformazione avvenire nel corpo. E’ una sensazione fisica ben definita, come di qualcosa che si muove o si sposta. E’ invariabilmente una sensazione piacevole: un senso di qualcosa che a mano a mano si sblocca o si libera di un crampo”<sup>39</sup>. “Una sensazione sentita è il disagio, inizialmente indefinito, irriconoscibile, che è causato dall’intero problema (tutto ciò) a livello corporeo”<sup>40</sup>. Praticando il focusing, dunque, possiamo sentire il cambiamento dentro di noi. L’atto del focusing si avvale di sei atti o movimenti che sono:

- Creare uno spazio
- La sensazione sentita
- Trovare un simbolo
- La risonanza
- Il porre domande
- L’accoglienza<sup>41</sup>

---

37 Vedi Gendlin E.T. *Focusing* 2001 p. 44

38 Ivi.

39 Ivi, p. 49

40 Ivi

41 Ivi, p. 76

Questi punti vengono descritti dettagliatamente nel testo che sottolinea sempre l'importanza dell'atteggiamento interiore che privilegia il 'domandare' rispetto al 'dire', e che si guarda bene dall'analizzare, dedurre e calcolare. L'unica guida in questo processo è il corpo.

Come suggerimento per facilitare la procedura del focusing, viene indicato dall'autore un "ascolto assoluto", che non significa semplicemente lasciare parlare liberamente l'interlocutore, ma fare riferimento a tutto ciò che prova, nel bene o nel male, non aggiustare, modificare o migliorare le cose, ma giungere al nodo della questione esattamente così come l'interlocutore lo comunica e lo sente.

Secondo l'autore si rende necessario fare focusing "quando le persone hanno detto tutto ciò che si poteva dire chiaramente, trovandosi impossibilitate ad andare avanti, perché da quel punto in poi sono di fronte a una confusione senza capo né coda" ...).

Quando una sensazione sentita prende forma, colui che fa focusing avverte un sollievo. E' come se tutte le sensazioni spiacevoli si concentrassero in un punto e il resto del corpo si sentisse più libero.<sup>42</sup>

In questa fase la persona spesso si mostra sorpresa nell'ascoltarsi. A volte è smarrita, come se fosse la prima volta che rimane in uno stato di centratura dove esiste solo il momento presente.

Spesso la nostra mente crea dei pensieri che sono rivolti al nostro passato (sotto forma di rimuginazioni ecc..) o al nostro futuro (es. paura di non farcela, di non guarire, di non riuscire a cambiare o non uscire da uno schema-condizionamento), questi pensieri, che possono diventare anche "forme pensiero" (se il pensiero si collega ad un evento rilevante per il soggetto, seguito da una forte emozione e dalla ripetizione dello stesso pensiero), diventano deleteri per il sistema "energetico-vibrazionale"<sup>43</sup> dell'individuo, fino a creare vere e proprie malattie che danno luogo ad un "inquinamento energetico".

Naturalmente tutto questo ha un senso, anche perché il nostro organismo è una "macchina" perfetta dove ogni aspetto è funzionale ad un altro. La funzione di tali pensieri consiste nel tentare di mantenere un ordine di fronte al caos che si andrebbe a creare se l'individuo sentisse a livello di percezione sempre tutto ciò che arriva

---

42 Ivi, p. 135

43 Zamperini R. *Energie sottili e la terapia energo-vibrazionale* 2005

dall'esterno, senza nessuna mediazione o filtrazione. Questo produrrebbe una risposta immediata sotto forma di difesa che metterebbe l'essere umano sullo stesso piano degli animali allo stato brado, che difatti non sembra siano soggetti a qualche forma di trauma...

Tuttavia, il pensiero dell'essere umano civilizzato, si è così bene sviluppato fino a poter mantenere un ordine all'interno della società, anche a scapito di se stesso e quindi, alla fine anche della stessa società. Il controllo ed il senso del dovere sviluppato dall'individuo civilizzato, ha prodotto una perdita di armonia con se stesso e con l'ambiente che sta creando smarrimento, mancanza di valori e di senso della vita stessa. Ma tornando alla presa di coscienza del proprio sentire, quindi tentando di uscire per una volta dalla propria mente e dai propri pensieri, il corpo ci esprime una saggezza antica e semplice allo stesso tempo che non è difficile da comprendere, ma lo è un po' di più da accettare. Tuttavia in un contesto di crescita come lo è l'ambito della relazione di aiuto e soprattutto all'interno di una dinamica di gruppo, questo processo è facilitato grazie all'efficienza e alla professionalità del Pedagogista, ma anche dall'energia particolare che si crea nel gruppo, dove vi è assenza di qualsiasi giudizio e interpretazione, dove vi è un ascolto empatico e carico di fiducia, dove c'è uno spazio aperto e comunicante, dove lo scambio è circolare e non unidirezionale, dove "l'Altro è uguale e diverso da te" e soprattutto viene facilitata la simulazione di ogni vissuto anche attraverso dinamiche simili alla *Gestalt*,<sup>44</sup> e la tecnica di *Corpo-Specchio*<sup>45</sup>.

#### Role play e Gestalt

Nella simulazione che trae origine dall'approccio tipico della Gestalt, lavoriamo inizialmente con un interlocutore A. Se dopo un esercizio di Bioenergetica o di Respiro Consapevole o semplicemente dopo una condivisione A sente a livello corporeo un'emozione come per es. la rabbia, dopo aver focalizzato in quale parte del corpo viene percepita, potremo proporre a B di "identificarsi con quella la rabbia" in modo da diventare in quel momento l' "oggetto" dei contenuti che verranno espressi da A. Dunque prenderà "forma" un'emozione che non solo è riuscita ad emergere dal corpo,

---

44 Gestalt = forma in tedesco. [http://it.wikipedia.org/wiki/Psicologia\\_della\\_Gestalt](http://it.wikipedia.org/wiki/Psicologia_della_Gestalt)

45 Brofman M., *Guarire con il sistema Corpo-Specchio* 1998

ma assume una vita propria in quanto soggetta allo stato d'animo e all'emozione di chi la agisce. In questo modo lo scambio tra A e B si arricchisce mettendo in moto dinamiche più complesse del semplice "dialogo tra due parti" di una personalità. B infatti, non solo risponde ad A identificandosi con la sua rabbia, ma esprime a livello inconscio, delle emozioni proprie che, grazie alla risonanza con l'emozione di A, è riuscito ad attivare. A questo punto, possiamo decidere di fare intervenire un altro componente del gruppo, o anche due insieme. Questi ultimi, per esempio C e D seguiranno le indicazioni del conduttore del gruppo, che attento ad accompagnare il processo, senza intervenire, indicherà a C e D come posizionarsi ed accogliere il vissuto di A e B, esprimendo nello stesso tempo, ciò che in quel momento essi stessi sentono.

All'interno del *cerchio* formato durante questi incontri, acquistano importanza anche le posizioni che si assumono nella stanza. Il conduttore si trova di solito al centro con il muro alle spalle e tutto lo spazio davanti; gli assistenti accanto a lui, uno sulla destra, l'altro sulla sinistra (se sono due). I partecipanti formano un semicerchio, che chiude il cerchio. Tale disposizione è importante perché facilita il confronto e permette di attingere con immediatezza alla comunicazione non verbale, alla gestualità, all'espressività ed all'ascolto. Il cerchio stesso rappresenta un simbolo sacro, come vedremo più avanti nel *Mandala*.<sup>46</sup>

## Il Sistema Corpo - Specchio di M. Brofman

Questo sistema parte dal presupposto che tutto può essere guarito, e che agendo sulla coscienza possiamo mantenere il corpo in salute. Come tanti altri metodi che si basano su questo assunto, come per esempio la *Metamedicina*<sup>47</sup> che considera ogni sintomo della malattia portatore di un messaggio specifico che la coscienza esprime tramite il corpo, la guarigione diventa un processo di comprensione della consapevolezza umana verso qualcosa di più grande ed importante che l'individuo deve mettere in atto con l'ascolto e comprensione globale di sé.

---

<sup>46</sup> Mandala = in sanscrito cerchio o ciclo. <http://it.wikipedia.org/wiki/Mandala>

<sup>47</sup> Rainville C., *Metamedicina. Ogni sintomo è un messaggio* ed. Amrita, Torino, 2000

Essendo tutti noi guaritori, e ricordando la stretta connessione tra corpo e coscienza, inizia un viaggio all'interno di sé stessi per ritornare all'equilibrio perso e dunque ad un nuovo equilibrio per arrivare all'armonia ed al benessere psicofisico.

Il sistema energetico umano è formato da coscienza – campo energetico – corpo fisico. Da un punto di vista metafisico, tutto ciò che succede a livello fisico è un effetto, mentre la causa è da cercare nella coscienza. La coscienza non occupa solo il cervello, ma l'intero corpo, e quindi attraverso la coscienza, si è in contatto con ogni parte del corpo. Non solo, ma la coscienza si estende anche oltre il corpo fisico, di circa due metri secondo gli studi fatti, formando quella che viene chiamata “aura”.

“L'aura è composta da energie di diversa densità, che corrispondono ai diversi livelli di energia irradiati dai diversi corpi (fisico, emotivo, mentale, astrale, eterico, buddico e causale); questi si compenetrano, occupando lo stesso spazio con diverse frequenze di vibrazione. (...) Poiché siamo sempre stati abituati a concentrarci su ciò che è fisico, siamo soliti considerarci strutture biologiche; ma se osserviamo più da vicino la composizione della materia, possiamo considerarci strutture di energia.

L'unità biologica più piccola, la cellula, è composta da molecole, costituita a loro volta da atomi (o ioni). Questi sono composti di particelle (neutroni, protoni, elettroni) a loro volta composte di particelle ancora più piccole (quark, neutrini, gluoni, eccetera); queste sono formate da piccoli “buchi”, bianchi o neri, ciascuno con una carica positiva o negativa.

L'aggregazione di questi buchi bianchi e neri, cioè l'energia, forma la parte più piccola delle particelle che compongono l'universo fisico. Queste strutture, insieme, danno vita a particelle più grandi, che a loro volta formano gli atomi. Insieme di atomi formano le molecole che, unite, danno vita alle cellule. I gruppi di cellule formano i tessuti, e l'insieme dei tessuti costituisce gli organi. Aggregati di organi formano gli organismi. Quindi possiamo dire che l'intero organismo è formato solo da piccoli buchi bianchi e neri che hanno una specifica configurazione. Si tratta solo di energia.”<sup>48</sup>

Dunque noi siamo un sistema energetico composto da energia di diversa densità. In un individuo sano, l'energia scorre liberamente e la coscienza reagisce in modo positivo ad

---

<sup>48</sup> Brofman M., *Guarire con il sistema Corpo- Specchio* 1998 pp. 31-32

ogni situazione. Quando invece l'individuo prende decisioni o agisce in un modo da bloccare il flusso energetico (es. stress), l'effetto è l'insorgenza di un sintomo a livello fisico. Dunque il sintomo è il risultato di un blocco di energia, ed il corpo è il risultato finale di un processo che inizia nella coscienza e si muove attraverso il campo energetico.

Se annulliamo la decisione che blocca il flusso energetico, il sintomo scompare e gli effetti si vedono in entrambe le direzioni, quella della coscienza (l'individuo si sentirà più sereno e sparirà la tensione) e quella del corpo fisico (la struttura biologica si riequilibra e il sintomo scompare).

Questo processo può avvenire rapidamente oppure lentamente a seconda della nostra convinzione durante il processo, poiché il sintomo aveva solo lo scopo di avvisare che qualcosa non stava funzionando, nel momento in cui si accoglie il messaggio non vi è ragione per la quale debba ancora continuare a farsi sentire. Quello che non funziona nel corpo rispecchia ciò che non funziona nella coscienza, ed ognuno di noi può dirigere con i propri pensieri la coscienza o energia, affinché questa si liberi e fluisca liberamente.

Il counselor olistico deve conoscere molto bene questo processo affinché possa accompagnare il suo interlocutore nella via che lo conduce al suo progetto di vita.

Infatti per il counselor e pedagogo olistico la guarigione è “solo” un effetto collaterale della “terapia”<sup>49</sup>, mentre la cosa più importante è la crescita dell'anima nel senso di scoprire qual è la natura della propria anima.

Se la vita ha uno scopo, questo dovrà essere svelato. Ascoltare la coscienza, è ascoltare la nostra voce interiore che intuisce cosa è bene e cosa non lo è per noi, e ci spinge a cambiare direzione.

Le persone muoiono per due ragioni: o perché il loro viaggio è finito e hanno raggiunto lo scopo della loro vita, e quindi hanno completato il ciclo, oppure perché vivono una situazione o un'esperienza difficile, dalla quale non vedono altra via d'uscita che la morte. Ma se ascoltiamo il nostro vero Io e ci sintonizziamo con quello che è il progetto divino della nostra anima in viaggio su questa dimensione terrena, possiamo evolverci.

---

<sup>49</sup> La terapia non è tra gli scopi del counselor, ma risulta spesso una conseguenza del processo attivato nelle sedute.

“Attraverso il cambiamento impariamo, e grazie a ciò che impariamo cresciamo. La caratteristica della coscienza, che è quello che siamo, è la crescita attraverso l'apprendimento e il cambiamento”<sup>50</sup>

Il sistema corpo-specchio si apre allo studio dei chakra e delle forme pensiero<sup>51</sup> che nella circostanza specifica assumono una forma a volte ben definita e descritta in modo particolare e dettagliato dal soggetto, come se fosse un oggetto materiale, es: ho un “peso sulla testa”, un “coltello affilato su un fianco”, “un mattone sullo stomaco” ecc..

Ciò che il soggetto descrive è vissuto proprio come reale, in quanto la persona avverte proprio la sensazione di avere dentro il suo corpo, spesso in una determinata zona, quell' oggetto. Dunque ne percepisce gli effetti fisici come dolore, fastidio, tensione, desiderio di liberarsi di quella cosa che adesso (cioè, durante la seduta) riconosce in modo più evidente.

Il Counselor in questo caso, tratterà le impressioni dell'interlocutore come se fossero reali quando lavora con questa tecnica, ed è importante che trasmetta la percezione di realtà, come se si trattasse di una forma vera perché in realtà lo è davvero. La sensazione di un sasso nello stomaco è reale perché l'energia del sasso sullo stomaco c'è realmente. A questo livello esiste una creatività illimitata, possiamo immaginare e visualizzare qualsiasi cosa che sia utile affinché il soggetto possa liberarsi da quell'energia fastidiosa, ma solo dopo averlo portato ad un ascolto su che cosa può aver causato quella tensione, e chiedendo se è davvero “pronto” a lasciarlo andare. Questo sintomo infatti rappresenta, a livello di coscienza ciò che lo separa dall'interessa e non è tanto importante riuscire ad eliminarlo per ridare sollievo alla persona quanto portare la seduta ad un livello di profondità e di ascolto tramite il proprio corpo di ciò che si nasconde nell'anima.

---

<sup>50</sup> Brofman M., *Guarire con il sistema Corpo- Specchio* 1998 pp. 22

<sup>51</sup> Givaudan A., *Forme-pensiero* ed. Amrita, Torino, 2004

## Il Dialogo delle Voci di H.e S. Stone

La tecnica chiamata Dialogo delle Voci è stata ideata dai coniugi Hal e Sidra Stone negli anni 70.

Questo metodo permette l'esplorazione dei sé e facilita il dialogo con varie parti della nostra personalità, spesso rinnegate, che vengono chiamate sub-personalità e permette dunque l'espansione della coscienza.

Anche qui si parla di coscienza in termini evolutivi. La coscienza non è vista come una condizione statica dell'essere, ma bensì un processo che va vissuto e che cambia continuamente.

Secondo questa teoria "la coscienza si evolve su tre livelli distinti. Il primo è il livello di consapevolezza; il secondo è l'esperienza dei differenti sé, sub-personalità o schemi di energia; il terzo è lo sviluppo di un ego consapevole".<sup>52</sup>

La consapevolezza è il "testimone silenzioso" che osserva in maniera oggettiva. I nostri sé sono "schemi di energia" in rapporto con i nostri stati interiori, fisico, mentale emotivo e spirituale e possono variare da una vaga sensazione appena avvertibile a una sub-personalità pienamente sviluppata. "La stragrande maggioranza di noi è pilotata dagli schemi di energia con cui ci siamo identificati o da quelli che abbiamo rinnegato (...). Facciamo immensi sforzi per liberarci di malumore, rabbia, gelosia, meschinità, timidezza, sentimenti di inadeguatezza: è una lista senza fine. Nel tentativo di sradicare i sé rifiutati li rendiamo molto più forti, relegandoli nell'inconscio dove sono liberi di agire al di là del nostro controllo. Se impariamo a cedere il passo e a consentire alla nostra consapevolezza di agire, non solo incontreremo questi sé, ma ci renderemo anche conto che il desiderio di sradicarli è effettivamente la voce di un altro sé ancora: abbiamo dentro di noi una sub-personalità che etichetta come detestabili i sé indesiderati e ci fa sentire malissimo per il solo fatto di averli in noi. Ma se consentiamo alla nostra consapevolezza di agire e ci eleviamo al di sopra della mentalità da chirurgo, ci rallegheremo del ritrovato senso di libertà. Il rigetto di schemi di energia inaccettabili

---

<sup>52</sup> Stone H. e S., *Il Dialogo delle Voci. Conoscere ed integrare i nostri sé nascosti*, ed. Amrita, 1996 pp.30



fa sorgere la questione della trasmutazione e di come si applichi alla evoluzione della coscienza. Al giorno d'oggi questo è un concetto importante perché molte persone, quando aderiscono a delle tradizioni spirituali, cercano di trasmutare le energie istintuali. L'idea di trasmutazione è molto diversa da quella di trasformazione.”<sup>53</sup>

Trasmutazione è vista nel senso alchemico: cambiare le energie da una forma ad un'altra. L'evoluzione della coscienza è un processo di sempre espansione del livello di consapevolezza e sempre crescente consapevolezza dell'ego. La trasformazione può venire a diversi livelli, ed è la capacità dell'ego consapevole di onorare entrambi gli schemi e di tollerare la tensione che esiste fra essi. “Dobbiamo imparare a rispettare tutti i nostri sé, perché i sé che non onoriamo crescono dentro di noi in modi inconsci, guadagnando potere e autorità. (...) Il primo passo in questo viaggio è di entrare in contatto con i nostri sé rinnegati, di reclamare il nostro patrimonio perduto”<sup>54</sup>.

Poiché essendo “olos” noi siamo tutto, anche i nostri sé rinnegati, conoscerli ci permette di integrare quelle parti di noi che sebbene non portate alla consapevolezza, agiscono comunque sulla nostra vita e spesso in modo da distruggere ciò che intendiamo creare, sabotando il nostro agire in modo subdolo .

Il primo passo nel facilitare il Dialogo delle Voci è l'identificazione delle sub-personalità. Le sub-personalità o voci, agiscono costantemente dentro ognuno. Essi sono i sistemi di energia che fanno esperienza della vita. Il Dialogo delle Voci ci dà l'opportunità di renderli oggettivi, riconoscerli, dar loro un nome, capirli e lavorare insieme ad essi in modo creativo. Usando questa tecnica rendiamo sensibili noi stessi e gli altri rispetto al dramma recitato da queste sub-personalità.

Tecnicamente la seduta si svolge in linea di massima in questo modo: il facilitatore si centererà in se stesso, facendo tacere il suo “attivista” ed il suo “critico interno”, per poi condurre la seduta in modo rilassato e vigile. In questo modo tutta l'attenzione del facilitatore sarà concentrata sul soggetto, sui suoi schemi di energia e sui segnali fisiologici e linguistici. Poi inizierà incoraggiando il soggetto a parlare della sua vita in generale o di qualcosa nello specifico. La conversazione in atto stabilisce o intensifica il rapporto e fornisce l'opportunità al facilitatore di creare una “mappa psichica” che lo

---

<sup>53</sup> Ivi

<sup>54</sup> Ivi, pp.38-39

orienti nell'avventura che sta cominciando. A questo punto il facilitatore è orientato a differenziare i sé primari con cui il soggetto si è identificato dai sé rinnegati. Cercherà di comunicare principalmente con i sé primari che sono la struttura portante della personalità.

Il conduttore può utilizzare dei cuscini o sedie per facilitare nel soggetto la possibilità di collocare in modo separato ogni parte che viene chiamata in causa e percepire meglio l'unicità e l'energia di questa che spesso viene avvertita come se fosse una persona fisica.

Alla fine della seduta, il soggetto si posiziona vicino al facilitatore e guarda i differenti sé che hanno appena avuto l'occasione di parlare. Ciò da al soggetto lo stesso punto di vista del facilitatore e questa posizione è chiamata "posizione della consapevolezza". Mentre succede questo il facilitatore riassume il lavoro che è stato fatto, ed il soggetto ascolta in silenzio.

Prima di elencare alcune importanti sub-personalità, occorre fare una precisazione sulla differenza tra consapevolezza ed ego consapevole. Poiché la mente assume facilmente l'apparenza della consapevolezza ed ha la pretesa di essere testimone di tutto ciò che avviene, è difficile riconoscere chi è che parla veramente, se è l'ego consapevole, il protettore/controllore o un altro sé primario. Il protettore/controllore è la nostra mente che osserva e controlla, interessato a proteggerci. Il livello di consapevolezza invece, non protegge niente; non è né razionale, né emotivo, è separato da tutti i sé, non giudica, e osserva tutta la vita.

Ogni seduta del Dialogo della Voci, aggiunge qualche informazione al nostro livello di consapevolezza e di conseguenza espande la nostra coscienza, inoltre incoraggia l'acquisizione del proprio potere sia nel facilitatore che nel soggetto. Tutto il lavoro avviene senza sforzo alcuno da parte del soggetto che deve poter dialogare con queste voci in modo fluido e senza costrizione nel lasciare andare parti di sé che ancora gli servono.

"Lo studio delle personalità multiple sta diventando sempre più popolare nel campo della psichiatria, dove in generale questi sé multipli sono considerati una condizione patologica. La pratica del Dialogo delle Voci ci insegna assai rapidamente che le personalità multiple sono perfettamente naturali e fanno parte di ciascuno di noi: che

cos'è allora che determina la patologia? Se non c'è un ego capace di riflettere sulle voci che vengono richiamate, allora siamo nel campo della patologia. Ci deve essere un ego che riflette, un ego che può dire: “questa è una voce”. Il dialogo delle voci non si può svolgere senza questo ego.”<sup>55</sup>

Alcune delle più importanti voci sono:

- Il protettore/controllore
- L'attivista
- Il perfezionista
- Il gestore del potere
- Il compiacente
- Il critico
- Le energie istintuali rinnegate: la cosiddetta “ombra”
- I sé vulnerabili: il bambino interiore, (vulnerabile, magico, gioioso)
- I genitori interiori (la brava mamma e papà, il padre negativo, madre negativa)
- Il guerriero, killer, colpevole
- Il potere femminile (acquisizione del vero potere della donna)

Per approfondire la conoscenza di queste parti rimando alla lettura del volume Il Dialogo delle Voci.

Per concludere lo scopo di questa tecnica è imparare ad incanalare ogni sé ed anche la nostra vulnerabilità attraverso un ego consapevole. E' un metodo che si affianca a qualsiasi altra tecnica di evoluzione della coscienza, come Gestalt, Psicodramma ecc.. e può essere usato con la visualizzazione delle immagini ed è anch'esso uno strumento privilegiato del counselor olistico.

---

<sup>55</sup> Ivi, pp. 99-100

### **3. Lavorare con i bambini: un' esperienza di puro amore incondizionato**

*“L'unica eredità che vale la pena di trasmettere ai nostri figli sono radici e ali”.*

*Anonimo*

*Un'educazione reale non può prescindere da una Pedagogia della Libertà*

*Sgalambro V.*

Ho iniziato a lavorare con i bambini 17 anni fa e non ho mai smesso di imparare da loro. All'età di 19 anni ero alla ricerca di un metodo educativo, ed all'università ne davano tanti. Ma la prima vera esperienza reale ed autentica, mi fece capire che non esisteva nessun metodo, anche perché i bambini sono tutti diversi, come ognuno di noi lo è, e non si possono “incasellare”.

Dunque come fare di fronte a bulli, ribelli, impertinenti, aggressivi e strafottenti? Niente. Assolutamente e apparentemente niente.

L'educatore è il mestiere più nobile ed alto che esiste. E' una vera e propria arte riuscire a seminare una pianta e porre tutte le condizioni ottimali per far sì che cresca sana, aspettando solamente che questa germogli. E' così che dovrebbe essere l'educazione (da ex - ducere = portare fuori). Favorire ciò che è già dentro al bambino e non, al contrario di come succede, imprimere dentro qualcosa che è estraneo a lui, come le nostre paure, condizionamenti, proiezioni.

Da qui, si aprono un'infinità di possibilità che possono creare l'egire educativo.

Innanzitutto è la relazione la parola chiave di questo agire. Tutto ruota intorno a questa parolina magica. Relazione significa entrare in contatto ed aprire una porta, mille porte di comunicazione a 360° ovvero ad ogni livello dell'essere.

Con i bambini e ragazzi che vengono chiamati diversamente abili, e che io chiamerò “straordinariamente abili” per i motivi che poi descriverò, la comunicazione potrebbe apparire limitata dal fatto che spesso si tratta di soggetti che hanno difficoltà linguistiche e/o mentali, ma in realtà è il linguaggio verbale che limita la

comunicazione. Questi esseri che nella nostra società sono svantaggiati non solo per i limiti fisici, ma soprattutto per il contesto di indifferenza ed ignoranza che li circonda, hanno delle straordinarie capacità di comunicazione e ascolto, basta saper trovare il canale giusto.

In alcune delle discipline e metodologie educative che abbracciano la filosofia olistica, come la Musicoterapia, la Danzaterapia, la Psicomotricità, la Globalità dei linguaggi, il Rilassamento, la Bioenergetica, la Cromoterapia e la Visualizzazione Guidata possiamo trovare una risposta a ciò che cerchiamo per entrare in comunicazione con questi bambini ed aprire un canale privilegiato di relazione dove tutti i livelli dell'essere sono ricettivi e possono evolvere.

Ciò che può apparire limitato, come un bambino che non si muove, non parla e sembra privo di espressione, non lo è affatto. Neppure la mancata diagnosi dei medici, che spesso non hanno nemmeno le idee chiare sul tipo di disturbo, può impedire all'Educatore-Pedagoga- Counselor di trovare una strada per intraprendere un percorso di crescita. Questo percorso non è mai unidirezionale, ma è sempre di reciprocità. Secondo l'Antroposofia<sup>56</sup>, scienza che studia l'aspetto spirituale dell'essere umano, lo scambio che avviene con questi bambini "speciali" è una ricchezza per entrambe le parti, ed io sono pienamente d'accordo. Questo vale per ogni bambino, e considero ogni bambino speciale, ed anche un maestro. La maestranza dei bambini è dimostrata dal semplice fatto che essi, essendo sinceri, schietti e diretti per natura, non possono mediare la comunicazione filtrando solo ciò che compiace l'altro ma al contrario esprimono ciò che sentono e se questo loro sentire non è accettato dall'adulto, tale effetto costituisce un forte motore di cambiamento o almeno di messa in discussione di alcune parti di sé che costituiscono la rigidità e la limitatezza del pensiero adulto.

Dunque i bambini ci obbligano a guardarci dentro, ad osservare le nostre ombre, ad essere elastici ma fermi, rigorosi, ma non rigidi, coerenti, ma imperfetti, poiché la perfezione non accoglie l'errore e l'errore aiuta a crescere come il contenimento.

---

<sup>56</sup> Antroposofia = dal greco *anthropo* (uomo) e *sophia* (conoscenza) è una scienza spirituale fondata da Rudolf Steiner

I bambini di oggi sono spesso studiati come fenomeno collegato a questa epoca di risveglio della coscienza e di grandi cambiamenti come stiamo attraversando.

Vengono per questo definiti in vari modi: “indaco”, “cristallo”, “arcobaleno” seguendo l’ordine cronologico con cui sono stati definiti da studiosi di pedagogia olistica e altri.

### **3. 1 Bambini Indaco, ed altri bambini speciali: curarli o ascoltarli?**

Analizzerò brevemente i bambini cosiddetti “Indaco”.

La denominazione “Indaco” fu scelta da due psicologi statunitensi Jan Tober e Lee Carroll che, occupandosi da sempre di bambini, si resero conto che molti dei bambini dei nostri giorni per le loro caratteristiche (più intelligenti, intuitivi, audaci, spirituali, ma in certi casi più difficili e aggressivi delle generazioni precedenti) si adattavano esattamente alle peculiarità del “colore indaco” descritto da Nancy Ann Tappe nei suoi “colori di vita”.<sup>57</sup>

I bambini indaco vengono descritti con queste caratteristiche:

- “Questi bambini vengono al mondo con una sensazione di regalità, cioè si sentono piccoli re e piccole regine, e si comportano di conseguenza, meravigliandosi se gli altri non condividono tale sensazione.
- Precoci, consapevoli, coraggiosi, tempisti, possiedono talento organizzativo, sono integri, onesti, sinceri e molto dignitosi. Non di rado, quando cominciano a parlare, balbettano perché in loro l’ideazione è più veloce della traduzione in parole. Hanno un alto QI (quoziente di intelligenza).
- Possiedono una volontà forte, non si fanno inquadrate facilmente e non possono venire costretti a fare cose in cui non credono. La prima parola che imparano è “no”, e la usano con molta frequenza. Non si può “combattere” con loro, bisogna convincerli con argomenti adatti.

- Non accettano la guida di persone di cui non hanno stima. Non hanno paura di niente e, se bloccati, possono reagire in maniera aggressiva.
- Hanno difficoltà con l'autorità assoluta, quella cioè che non offre spiegazioni.
- Sono indipendenti e orgogliosi, molto emotivi, facilmente irritabili, spesso ansiosi e tendenti alla depressione e all'isolamento. Di conseguenza possono essere portati all'introversione o tenere comportamenti aggressivi. Superata la prima infanzia, non tollerano che si prendano decisioni per loro senza interpellarli.
- Se non sono compresi e aiutati nel modo giusto da persone adulte sicure ed emozionalmente stabili, possono subire blocchi emotivi e sembrare antisociali. Se invece si trovano a loro agio, sono molto socievoli e si intrattengono volentieri con tutti.
- Prediligono la compagnia degli adulti e quella dei coetanei. Amano i discorsi seri e ricchi di contenuto, rifuggono dai rapporti superficiali. Hanno grandi idee, ma poche risorse per portarle avanti, cosa che può provocare frustrazione.
- Sono molto sensibili e intuitivi, spesso possiedono doti paranormali. Non pochi di loro dicono di aver visto gli angeli o personaggi invisibili agli altri. E' opportuno dedicare loro attenzione e non mortificarli.
- Sono ipersensibili nei confronti del cibo e prediligono alimenti naturali e biologici.
- Hanno rispetto e attenzione per ogni aspetto della vita e uno stretto rapporto con piante, animali e in genere con la natura.
- Amano apprendere giocando e, se questo non avviene, si annoiano, si stancano rapidamente e facilmente, per cui necessitano di nuovi e stimolanti metodi educativi.

- Hanno bisogno di strutture precise e, all'interno di queste, di grande libertà e flessibilità.
- Sono molto desiderosi di sapere e non si accontentano di risposte facili. Con loro non si può mentire, bisogna essere autentici e leali.
- Amano essere trattati alla pari, da adulti. Sono orgogliosi e idealisti, a volte con scarso senso pratico.
- Sono creativi e portati per tutti i tipi di arte.
- Sovente, a casa e a scuola, ritengono di poter fare le cose in un modo migliore di quello proposto, e se non trovano seguito possono divenire intolleranti o addirittura distruttivi.
- Quando concedono la loro amicizia, lo fanno in maniera profonda e duratura. Per natura sono aperti, disponibili, tolleranti e non giudicano. Si occupano volentieri e spontaneamente dei loro compagni, specie se hanno l'impressione che vengano ingiustamente maltrattati.
- Nelle situazioni difficili sanno assumersi le loro responsabilità e far coraggio agli altri.
- Sono spirituali, sono "anime antiche". Sanno di avere un compito e sono ansiosi di crescere e poterlo svolgere.

Se riconosciamo il proprio bambino in almeno 15 dei punti sopra elencati, è possibile che sia un bambino speciale, un bambino indaco<sup>58</sup>.

Aiutare questi bambini significa aiutare il futuro.

Oltre ad accogliere ed educare nel modo giusto i nuovi bambini, dobbiamo essere disponibili a rinunciare a ciò che è superato, ai vecchi modi di pensare e di agire che hanno creato il mondo in cui viviamo, per fare posto al nuovo. I bambini hanno un grande compito, ma senza la guida e l'accompagnamento giusto da parte degli adulti

---

58 Ivi, p. 32-33



rischiano di bloccarsi, di perdere la fiducia, di non riuscire a mettere in evidenza tutte le loro straordinarie potenzialità e soprattutto di non essere in grado di portare avanti la missione per la quale sono venuti al mondo. Accogliamo i piccoli con comprensione nuova, levità e armonia: se sapremo farlo, saremo testimoni di una trasformazione, di un grande processo evolutivo”<sup>59</sup>.

Un bambino indaco scrive: “ho dei problemi a rispettare come superiori le persone che già così non riesco a rispettare”<sup>60</sup>.

L’Educazione “Nuova”: imparare dai bambini, creare la “magia”.

I bambini piccoli sono gli esseri viventi che più di tutti si trovano in sintonia con la Visone Olistica. Questo perché possiedono le caratteristiche di unità e fusione con tutto il cosmo e non sono abitati da “parti separate” ma si percepiscono un tutt’ uno con l’ambiente che li circonda.

E’ ormai risaputo che noi sfruttiamo solo l’uno per cento del nostro potenziale umano. Compito di ogni educazione dovrebbe essere quello di sviluppare in ogni bambino il più alto potenziale umano. Questo è ciò che si prefigge l’educazione neo-umanista.

“L’educazione neo-umanista forma il bambino nella sua totalità, non nutre solo l’intelletto con informazioni, né allena gli studenti ad essere come robot che danno la risposta giusta per gratificare l’insegnante (...).

“Ciò che rende unica l’educazione olistica è che, diversamente dagli altri sistemi e metodi di educazione tesi a sviluppare solo uno o l’altro di questi livelli, essa garantisce l’espansione di tutti gli strati dell’esistenza umana conducendo l’individuo gradualmente e gioiosamente verso la meta infinita. Ecco perché essa è nel più vero significato una educazione globale nella quale non viene negata ed ignorata alcuna espansione della vita umana”<sup>61</sup>.

---

<sup>59</sup> Ivi, p. 174

<sup>60</sup> Hehenkamp C. *Manuale per genitori dei bambini Indaco* ed. Macro, Cesena, 2005 pp. 247

<sup>61</sup> Mitra A., *Educazione neo-umanista* ed. Il giardino del sole, Verona, 1988

I bambini sono esseri di luce, dovrebbero venire incoraggiati nelle loro esplorazioni piuttosto che demotivati. Ma spesso le paure dei “grandi” vengono proiettate su questi angeli innocenti e contribuiscono ad impedire loro un pieno sviluppo dell'essere.

Abbiamo preso in considerazione l'educazione neo-umanista perché questa è un esempio di come ogni adulto dovrebbe educare un bambino.

I bambini piccoli hanno ancora accesso a quel reame trascendentale perché tra il loro ego e l'universo c'è solo una vaga delimitazione, il “vaso” dell'ego non è ancora completamente formato ed essi, come i santi, abbracciano gli alberi e accarezzano le nuvole amorosamente tenendo le stelle nei palmi delle mani.

Ma la luce del loro essere interiore splendente negli occhi come pura fiamma, si dilegua velocemente. Non appena essi diventano più coinvolti nel mondo dei sensi e le loro menti scendono nella sfera conscia per dimorare nella realtà esterna, sorge il senso di separazione tra loro stessi e il mondo e si perde così la divina esperienza dell'unità cosmica. Il condizionamento dell'educazione con la sua enfasi ad oltranza sulla razionalità e sull'analisi li isola ulteriormente dall'esperienza diretta dell'“ologramma universale”. Molti bambini perdono così la loro originale visione mistica ed i poteri psichici, quali l'intuizione, per senso di colpa o per paura<sup>62</sup>.

E' compito di chiunque si occupi di educazione stimolare anziché reprimere la coscienza spirituale nei bambini, per aiutarli a rimanere aperti a realtà più elevate e superare il proprio egocentrismo, non solo per un vantaggio personale, ma per un benessere di tutto il pianeta.

“Nell'educazione, la spiritualità è essenziale se desideriamo una giusta crescita sia individuale che sociale perché egoismo, avidità e odio che distruggono l'armonia sociale saranno superati da un sentimento di unità con tutti gli esseri che sgorga dal cuore, piuttosto che da sermoni morali”<sup>63</sup>.

Relazionarsi con i bambini significa innanzitutto creare la magia.

La magia si crea con il contatto visivo e sintonizzandosi con loro. Essere come loro, parlare chiaro, deciso, senza giri di parole, ma soprattutto onestamente con un linguaggio vero e diretto al cuore.

---

62 Ivi, p. 93-94

63 Ivi, p.95

Lavorare con i bambini è bellissimo perché essendo puri, essi si lasciano facilmente suggestionare e incantare da qualsiasi cosa venga presentata con fascino e degna di attrazione. Rifuggono le superficialità e l'approssimazione, odiano la disattenzione ed il menefreghismo, loro che sono attenti a tutto ed assorbono ogni vibrazione di ciò che li circonda, sia fisica che eterica. Occorre dunque essere molto responsabili di ciò che emaniamo, come gesti, pensieri ed azioni.

La chiave di fiducia è appunto la relazione profonda con loro, senza falsità ma al contrario con vero interesse e curiosità.

Il gioco è uno degli aspetti più importanti della vita di un essere vivente, sia umano che animale. Spesso gli adulti credono che giocare appartenga solo ai bambini ma sbagliano di grosso. La dimensione ludica rappresenta il contatto con la parte più vera, spontanea e libera di noi, con il nostro istinto vitale, che è la nostra forza sacra e ciò che ci fa vivere, senza di quella forza, chiamata “eros” non possiamo vivere, ma semplicemente ci ammaliamo e moriamo (concetto che vedremo meglio quando parlo della Terapia Verbale della dottoressa Mereu).

Ho iniziato a creare giochi che avessero delle finalità olistiche, come per esempio lo sviluppo della fisicità, emotività, creatività ed immaginazione; qualità che di solito non vengono esortate nella scuola tradizionale. (Anche per questo motivo la tendenza degli ultimi anni da parte di gruppi di famiglie consapevoli è quella di costituire le cosiddette “scuole familiari libertarie” che si basano su un approccio olistico pur consentendo al bambino e ragazzo di sostenere gli esami finali nella scuola statale, avvalendosi di materie curricolari tradizionali, ma integrandone altre, come musica, pittura, psicomotricità, e lavoro sulle emozioni al pari delle altre e soprattutto formando i ragazzi con l'appoggio di personale qualificato e con una visione olistica)<sup>64</sup>.

Sono nati laboratori di Bioenergetica, Rilassamento, Visualizzazione Guidata, Pittura di Mandala, creazione Oggetti Sacri, Cromoterapia ecc.. descritti con nomi che potessero piacere ai bambini: “L'albero della vita”; “La pentola magica”; “La spiaggia”, “L'arcobaleno delle emozioni” ecc.. dove poter dare spazio alla loro libertà di essere,

---

<sup>64</sup> Tra Firenze sud e Pontassieve nasce la scuola familiare “Passo x Passo”, ispirata a principi democratici e libertari, dove si attua un progetto sperimentale di Bilinguismo (Italiano-Lingua dei segni Italiana).

fare, creare. Dove poter partecipare alla loro vitalità in movimento senza stabilire regole rigide, ma solo un ambiente vivo e confortevole ed una presenza attiva ed amica, con la sicurezza di colui che è pronto a lasciarsi destabilizzare. Questo perché con i bambini e soprattutto quelli di oggi, succede spesso, alcuni di loro sono molto difficili da gestire e denotano un'iperattività che va oltre ogni immaginazione. Ma questa, come il disturbo da deficit di attenzione e iperattività o la dislessia (tanto famosa ultimamente) non sono malattie o patologie da debellare come molti psicologi e pedagogisti clinici vorrebbero fare, con diagnosi e screening nelle scuole e poi trattamenti e visite di neuropsichiatria obbligatori con tanto di psicofarmaci (rimando alla lettura del testo di L. Poma *Giù le mani dai bambini*) ma sono disagi e disturbi da ascoltare.

I bambini sono il nostro specchio e lo specchio della società. Perché non domandarci il motivo della diffusione di questi malesseri, invece che correre subito al rimedio-cura-terapia-soluzione-farmaco?

Non serve a niente curare se non si ascolta, non si risolverà mai il problema con psicofarmaci ai minori. Per la mia esperienza come Pedagogista Olistico posso dire che la maggior parte se non tutti i bambini che soffrono di questi disagi, hanno solo bisogno di maggiore attenzione e di essere ascoltati. Questo è il loro modo di dire basta, è la loro protesta. Dicono basta alla frammentazione (non sapere per es. chi è il padre o la madre o che ruolo hanno), con l'iperattivismo dicono basta all'ansia da prestazione da parte di genitori o insegnanti (tipico esempio della dislessia), dicono stop alla deprivazione emotiva (con la mancanza di concentrazione) ecc...

Dunque come può essere la cura un farmaco? Come posso etichettare un bambino con un disturbo, una patologia, quando è proprio la sua splendida parte sana a chiedere aiuto nel tentativo di salvarsi? E' allucinante proprio il comportamento dell'adulto, in questo caso, non tanto quello del bambino.

Con il rilassamento, la meditazione attraverso l'utilizzo del Mandala, l'accoglienza, il gioco, l'ascolto attento ed attivo e la relazione autentica, il bambino impara ad avere fiducia in questo mondo e in qualcuno che trova calmo, radicato, presente, sicuro, coerente e fermo. Quali di queste qualità vediamo sviluppate nelle persone al giorno d'oggi?

Con il Respiro Consapevole il bambino impara a gestire l'ansia e lo stress dei compiti e delle interrogazioni, vissute spesso male soprattutto nella scuola secondaria inferiore.

Alcuni studenti se non tutti, arrivano sui banchi di scuola con un surplus emotivo che non può essere liberato e dunque impedisce qualsiasi forma di apprendimento consapevole e inconsapevole. I pensieri ossessivi e martellanti, le emozioni sopresse, il corpo contratto, impediscono la fluidità del pensiero, la chiarezza e la lucidità mentale. Purtroppo non vi sono previste al momento nel programma scolastico statale attività che diano spazio al corpo fisico, emotivo e spirituale, ma solo a quello mentale. Dunque un aspetto su quattro di cui siamo composti.

La stessa materia di educazione fisica (due ore la settimana) non è sufficiente a permettere uno sviluppo armonico del corpo ed un corretto accrescimento psicomotorio insieme ad un buon equilibrio spazio-temporale, anzi spesso si privilegia solo giochi di squadra che sono un ottimo esercizio sociale e dello sviluppo del carattere se condotti senza competitività ma con lo spirito di collaborazione, ma il bambino/ragazzo non ha modo di conoscere il proprio corpo, e tutte le scienze antiche ci insegnano che per star bene con gli altri occorre prima stare bene con se stessi.

Una delle metodologie più efficaci per aiutare i bambini a rilassarsi e scaricare la loro quantità eccessiva di energia mentale è la "Visualizzazione GUIDATA".

Questa tecnica consiste nel guidare verbalmente la persona in uno stato di rilassamento in cui viene stimolata la capacità di evocare con la mente una o più sensazioni tipo immagini, suoni, movimento calore, visioni di mondi fantastici ecc.. I bambini hanno un'immaginazione molto attiva e fervida ed i canali molto aperti alle varie dimensioni invisibili che la mente adulta spesso ignora. La creatività e fantasia però non vengono enfatizzate molto nella crescita dei ragazzi ai quali spesso ci rivolgiamo in questo modo: "hai sempre la testa tra le nuvole!" come dire che il sogno e l'immaginazione siano qualità negative da sopprimere invece che stimolare.

Di seguito trascrivo integralmente il tema di un ragazzo di I° media che ha svolto un laboratorio da me proposto sul Rilassamento, dove ho condotto anche esperienze con la Visualizzazione.

Trascrivo integralmente: Tema: "*Esperienza in laboratorio*".

*“Un’oretta emozionante e molto rilassante l’ho passata un po’ di tempo fa al laboratorio di rilassamento.*

*All’inizio non sembrava poi così speciale: aula magna, alcuni materassini, cinque compagni, tra cui la carissima “Chiarina” e due professoresse...niente di nuovo rispetto alla scuola tradizionale, niente mi presagiva ciò che sarebbe successo. Ma poco dopo mi sono ricreduto, guidato dalla suadente e melodica voce delle insegnanti mi sono ritrovato a vagare su pianeti inesplorati, su terre lontane e...mi sono ritrovato su una spiaggia nel bel mezzo di un rossissimo tramonto da dove scorgevo una barca dalla quale una voce mi invitava a salirmi a bordo. Ci salii e dopo minuti che sembravano ore, arrivai su una isola apparentemente deserta. Il paesaggio era fantastico, anzi, magico, farfalle variopinte di mille colori e sfumature che si intrecciavano formando delle stelle meravigliose all’orizzonte scorgevo un grandissimo e coloratissimo arcobaleno dal quale cadeva polvere colorata e luccicante che posandosi sulla spiaggia si mescolava alla sabbia calda e bianca dell’isola rendendola così ancora più allegra. Seduto sulla spiaggia, mentre contemplavo queste meraviglie ebbi dei fremiti di gioia e quelli stessi aiutati dal vento facevano ondeggiare la spiaggia come i flutti del mare come se la stessa volesse cullarmi.*

*L’acqua del mare non era azzurra, non aveva colore, era pura, limpidissima e fresca ed io abbandonato la variopinta spiaggia mi tuffavo e vi nuotavo come un pesce, guizzavo agilmente fra le piccole onde che mi spruzzavano dolcemente il viso come un aerosol. Mi tuffavo giù in profondità in quel mare bellissimo in compagnia di pesci coloratissimi che mi sfioravano con piccoli e delicati colpi di pinna. Non pensavo più a nulla, solo mi stupivo di essere tutto solo e padrone di quel meraviglioso luogo sconosciuto. Mi ero perso in un isola deserta. Ma non avvertivo né solitudine, né paura, ero calmo, felice e rilassato. Anzi, l’idea di stare in quel paradiso mi emozionava molto. Ero anche “super eccitato” dai miei nuovi poteri: potevo anche oltrepassare gli oggetti.*

*Mentre ero sdraiato sulla sabbia ad asciugarmi al tiepido sole e a godermi tutto ciò, le mie orecchie percepivano dei rumori, anzi delle sagge parole: una voce flebile ma suadente mi sussurrava fedeltà, sincerità, bontà, altruismo, amicizia...cioè la via giusta da seguire.*

*Quando mi sono “risvegliato” il mio stato d’animo era felice e commosso per quel sogno bellissimo. Ero stupito, non mi sarei mai aspettato di farmi così coinvolgere e commuovere per un sogno!”*

M. B. 1° C anno scolastico 2010-2011.

Si tratta senza dubbio di un ragazzo indaco ed anche con uno spiccato talento per la scrittura, tuttavia emerge la potenza creativa della visualizzazione, come possiamo notare anche nella condivisione seguente presa da un tema di un’altra scuola.

Il seguente tema è scritto da una bambina di seconda elementare:

*“Stavo esplorando l’isola, quando un branco di lupi tutti neri e affamati che volevano farmi del male, arrivarono. Ad un certo punto un lupo buono e di colore bianco, cacciò via i lupi cattivi e mi portò in un posto sicuro. Lì mi parlò di un diamante che entrambi stavamo cercando. Il mattino seguente ci incamminando per cercare il diamante e oltrepassammo grotte e colline, alla fine trovammo il diamante. Lo stemma del diamante era un lupo”*. Segue il disegno del diamante.

E. A. 2° D anno scolastico 2010-2011.

## II° PARTE

### 4. Il Breathwork come strumento privilegiato del Counselor Olistico

*“fate le cose ordinarie con straordinario amore”*

*Madre Teresa*

Tra gli strumenti e le tecniche che questo percorso di formazione mi ha permesso di scoprire, un posto d'onore lo merita la pratica di *Respiro Consapevole*, che ho potuto conoscere a fondo sia all'interno del tirocinio, che in altre esperienze di crescita.

Occorre fare una distinzione tra le varie tecniche di respirazione che permettono un rilascio emotivo, perché ne esistono di varia natura.

Innanzitutto, in questo ambito ci riferiamo ad un tipo di respirazione che non è una pratica meditativa simile al Pranayama dello Yoga, o ad altri tipi di respiro come anche quello *Olotropico* di Stanislav Grof, che si pongono obiettivi specifici come il raggiungimento di uno stato non ordinario di coscienza.

Questo tipo di respirazione trae origine dall' "invenzione" di Leonard Orr, che scoprì come un tipo di respiro che è circolare (senza pause tra inspirazione ed espirazione) e consapevole (con coscienza di come stiamo respirando) produce degli effetti benefici nell'organismo, e non solo; con questo metodo si potevano rilasciare dei contenuti inconsci fino anche a rivivere l'esperienza (quasi sempre dolorosa della propria nascita) ma anche ottenere dei notevoli miglioramenti nel modo di pensare e nel cambiare il proprio stile di vita tanto che viene per questo chiamato: *Rebirthing = Rinascita*.

Dopo Leonard Orr sono arrivati Jim Leonard con *Vivation*; Sondra Ray con *l'L.R.T (Loving Relationship Training)*; Milena Screm con il *Breathwork*; e l'approccio chiamato *Transformational Breathing*. Ognuno di questi metodi si basa su un tipo di respiro connesso, circolare e consapevole che permette di ottenere fin dall'inizio della



pratica, un rilassamento in tutto il corpo con effetti di maggiore attenzione, chiarezza delle idee, del proprio momento presente con una conseguente centratura e presenza.

In realtà queste tecniche vengono proposte a chiunque voglia beneficiare di una maggiore energia, salute fisica e concentrazione mentale, una migliore gestione delle emozioni ecc.

Di tutti i diversi approcci che ho avuto modo di conoscere e praticare durante il tirocinio, quello che per le sue implicazioni educative mi ha maggiormente colpito è stato il Breathwork, per questo l'ho voluto approfondire.

Il Breathwork, che letteralmente significa “lavoro con il respiro” è considerato *l'evoluzione del Rebirthing*, in quanto applica il metodo ideato da Orr ad un contesto di *Counseling*, quindi in ambito educativo, pedagogico.

La maggiore esponente italiana di tale approccio è Milena Screem che vanta un'esperienza ventennale ed ha già scritto molti libri sull'argomento.

L'approccio educativo del Breathwork si sviluppa in primo luogo in una maggiore *attenzione al corpo*, questo corpo che viene ora trascurato ora esaltato nella nostra società ma mai vissuto e sentito come una parte importante che ci offre l'opportunità di conoscere ed indagare sulla nostra interiorità. Il corpo infatti, oltre che permetterci l'azione è anche uno strumento di espressione, comunicazione e contatto affettivo. Stare bene con il proprio corpo contribuisce al mantenimento della salute.

Dalla consapevolezza del corpo il Respiro si sposta alla *gestione della mente conscia*, cioè di quella parte dei nostri pensieri dei quali ci rendiamo conto.

Il respiro è una funzione fisiologica vitale, strettamente connessa, oltre che con l'apparato respiratorio e con la circolazione sanguigna, anche con il cervello. Il 22% dell'ossigeno che viene immesso nel sangue grazie alla respirazione è utilizzato dall'organismo per le funzioni cerebrali. Immettere una maggiore quantità di ossigeno nel corpo, implica quindi anche che il cervello e le sue attività ne saranno influenzate. Un effetto di questo è riscontrabile nel fatto che la maggior parte di persone che pratica la respirazione circolare dichiara di pensare con maggiore chiarezza e lucidità.

L'aumento della capacità di concentrazione, della creatività e dell'intuizione sono altri significativi effetti segnalati<sup>65</sup>.

L'attenzione dunque è rivolta alla "realizzazione dell'autoconoscenza come strada da percorrere per raggiungere il benessere interiore prima e la serenità nella propria esistenza poi"<sup>66</sup>

"Nella pratica del Breathwork il lavoro è organizzato in due fasi differenziate: quella dell'apprendimento, allenamento e sperimentazione della respirazione consapevole e circolare e quella di consultazione verbale, finalizzata all'identificazione delle motivazioni all'esperienza e degli obiettivi, della elaborazione dei vissuti emersi nella pratica respiratoria e nella messa a fuoco delle strategie di gestione dei cambiamenti. Questa seconda parte è impostata secondo i principi, gli atteggiamenti e le tecniche del counseling. I punti di forza dell'incontro e di  *fusione* di queste due metodiche sono duplici. Da un lato il processo di elaborazione e di crescita non rimane unicamente sul piano verbale, ma incontra anche, attraverso il respiro, una dimensione corporea, emotiva e interiore che completa e potenzia al tempo stesso il percorso evolutivo. In secondo luogo l'assunto fondamentale del counseling, aiutare la persona trovare dentro se stessa le risorse e le risposte che sta cercando, ha nel respiro uno strumento pratico e pluridimensionale di realizzazione di ciò.

L'integrazione tra l'approccio verbale e quello corporeo, il fatto di avere nel respiro stesso sia una risorsa sia uno strumento di focalizzazione di risorse interiori, fa del Breathwork un approccio dai potenziali unici e preziosi, le cui potenzialità sono ancora in fase di esplorazione e definizione"<sup>67</sup>.

Per questa sua implicazione in ambito educativo come sviluppo di una maggiore e più consapevole attenzione al corpo, al vissuto interiore alla gestione e riconoscimento delle emozioni, la tecnica di Respiro Consapevole può essere usata dal Pedagogista e Counselor all'interno della Relazione d'Aiuto, ma anche in laboratori ludico-espressivi all'interno di Istituzioni Scolastiche, in Ludoteche o centri extra-scolastici di qualsiasi tipo. Si richiede naturalmente, per chi si avvale di questa tecnica, la certificazione di

---

65 Screeam M. *Breathwork. L'evoluzione del Rebirthing* 2003 p. 81

66 Ivi, p. 77

67 Ivi, p. 148-149

una scuola specifica di Rebirthing e/o Breathwork per preparare il pedagogo a questo tipo di lavoro, che necessita di molta attenzione, sensibilità e professionalità.

Il Breathwork si può senza dubbio considerare una metodologia tra le più complete ed efficaci per iniziare un vero cammino di Crescita Personale.

Da un punto di vista Olistico, (l'approccio su cui si basa tutto il lavoro di professionisti come il Counselor Olistico e/o l'Operatore Olistico), questa respirazione particolare che si effettua utilizzando il respiro "ad onda" e coinvolgendo dunque tutto il corpo; soprattutto la parte addominale ed il diaframma in modo pieno, circolare e consapevole, coinvolge contemporaneamente tutti i livelli dell'essere ora non più scissi (nella separazione che di solito si usa fare per comprendere la dimensione duale dell'esistenza) in mente, corpo, emozioni, anima.

Il respiro effettuato solo di naso o solo di bocca alzando la pancia durante l'inspirazione ed abbassandola nell'espiazione senza effettuare pause, produce immediatamente effetti come :

- forte liberazione emozionale
- rilascio delle tossine fisiologiche
- maggiore rilassamento psicofisico
- scarico delle tensioni e scioglimento dei nodi energetici
- maggiore produzione di endorfine e vitalità, maggiore energia
- sensazione di benessere e/o estasi, commozione, gioia, pace, leggerezza
- maggiore consapevolezza del proprio corpo, delle proprie emozioni, pensieri
- maggiore attenzione all'inconscio, alla propria voce interiore
- capacità di aprirsi ad altre dimensioni visibili ed invisibili
- capacità di aprirsi ad altre percezioni sensoriali
- accoglienza, integrazione, accettazione di varie parti di se, prima in contrasto
- capacità di sciogliere resistenze e liberare condizionamenti e corazze psicofisiche

Potrei andare avanti ed aggiungere anche sensazioni non sempre piacevoli che possono accompagnare l'esperienza di respirazione consapevole, come formicolii, leggeri crampi, tensione al plesso solare, pesantezza alla testa, timore di ciò che emerge, pianti

liberatori, percezioni “negative” di sé, ecc.. ma in realtà è impossibile descrivere tutti gli effetti che questo tipo di pratica può scatenare, perchè ogni individuo è un'energia diversa ed il respiro non fa altro che amplificare all'esterno ciò che vive interiormente la persona che sta respirando. Dunque ogni momento ed ogni respiro sarà diverso anche se praticato per più volte nell'arco della stessa giornata.

La persona che respira sentirà esattamente ciò che il suo stato di coscienza è pronto a fargli sentire, cioè ciò di cui ha bisogno per crescere nel Percorso verso la realizzazione dell'Anima.

Per facilitare questo ascolto è essenziale che colui che accompagna la seduta di Breathwork sia un Operatore Olistico o Counselor Olistico che ha conseguito una formazione non inferiore ad i tre anni presso una scuola dove si impara a lavorare nella Relazione d'Aiuto.

Una scuola molto valida è a mio parere il Master triennale in Counselor Olistico e Pedagogista Olistico promosso dall'Istituto di Bremologia Applicata. Qui si lavora essenzialmente su di sé, sui nostri contenuti ombra, per poi riuscire ad essere consapevoli di gran parte di noi stessi, della nostra personalità ma anche della natura della nostra anima, poiché requisito questo fondamentale per poter accompagnare l'altro verso un percorso evolutivo.

Inoltre vengono studiate ma soprattutto praticate materie fondamentali per il lavoro di Counselor come la Bioenergetica, Danzaterapia, Metafisica dell'educazione, Pedagogia Olistica, Tecniche di massaggio, Armonizzazione Familiare, Aromaterapia, Colore dinamico, Programmazione Neurolinguistica, Fisica quantistica, Dialogo delle Voci, Respiro Consapevole e molte altre.

Tra queste, per me il Respiro Consapevole è la più completa per attivare efficacemente un processo di consapevolezza di grande profondità, che ha valore nel tempo in quanto i cambiamenti che sperimenta la persona che ha intrapreso questo percorso, sono spesso intensi e riguardano una trasformazione globale su ogni aspetto della vita e per certi versi fanno parte di una rinascita, di una nuova dimensione dove spesso si apre un'ascolto totale di sé, mentre prima vi era solo un'identificazione in ciò che mente e relativi condizionamenti decidevano.

L'ascolto corporeo si allarga ad i sintomi di malessere o vere e proprie sofferenze che vengono di volta in volta percepiti grazie al respiro, non più come nemici da combattere ma alleati da accogliere per comprendere i messaggi dell'anima, che in percorsi tradizionali basati esclusivamente sull'approccio mentale rischiavano di prolungarsi per anni e anni senza arrivare ad una qualche svolta.

Spesso cadiamo nella tentazione di identificarci con la propria mente, questo è facile. Ma noi siamo ben di più. Siamo collegati ad uno spirito universale ed un'energia intelligente che ci segue come una guida costante e fedele nei percorsi tortuosi della nostra esistenza e ci fa compiere azioni e scelte spesso decisive per nostra evoluzione. Siamo qui per sperimentare la gioia, l'amore e la pace.

Siamo qui per amare noi stessi, gli altri, e per conoscere, per uscire dall'ignoranza cioè dall'inconsapevolezza. Siamo qui per respirare la vita.

Come Operatore Olistico utilizzo la pratica del Respiro Circolare, nelle sessioni individuali e nei gruppi.

Le persone che si rivolgono a me, arrivano dalle più disparate situazioni. Ci sono persone in cerca del loro vero essere più profondo, altre che si trovano in una situazione di crisi, o che devono affrontare una perdita importante come un lutto, una separazione da una persona cara o da un'identificazione come es. il posto di lavoro, la crisi coniugale, dipendenza affettiva ecc..

Altri ancora vorrebbero raggiungere uno stato di benessere ed armonia, aumentare l'energia vitale e la forza interiore, gestire l'ansia, la depressione, il panico. Qualcuno necessita di trovare la via giusta per soddisfare i propri obiettivi e raggiungere delle mete, altri si trovano ad affrontare una situazione critica dal punto di vista della salute, come un disturbo o una malattia che non rientra in nessun quadro medico specifico o che non ha trovato adeguata soluzione.

Spesso la causa di un disturbo o di un problema, una difficoltà, ha radici più profonde ed è necessario indagare a fondo nei contenuti dell'Anima.

In quanto Pedagogista mi occupo di educazione a 360°, muovendomi in ambito educativo, considero questa metodologia tra le più potenti, efficaci ed immediate per una presa di coscienza vera e per iniziare un Percorso di Crescita dell'Anima ed Evolutivo Coscienziale.

Considero questo percorso anche olistico per eccellenza.

Vediamo più nello specifico perchè il Breathwork può considerarsi un lavoro educativo ed olistico insieme.

Il respiro agisce contemporaneamente su tutti i livelli dell'essere.

Fisico: maggiore attenzione al corpo, esalta bellezza, permette al sangue di ossigenarsi e al prana di donare maggiore forza vitale ed energia. Scarica il 70% delle tossine e permette all'essere di potenziare la vitalità per il restante 80% della vita che non viene realmente vissuta. Le cellule si purificano, come anche gli organi che pompano di più ed i fluidi vitali che scorrono liberi da congestioni.

Inoltre previene molti disturbi ed in alcuni casi li guarisce, poiché l'80% delle malattie ha concause nella cattiva respirazione.

Mentale: i pensieri si calmano, la mente si fa più lucida, chiara, pura. Aumenta dunque la centratura e la presenza. Vengono spazzati via schemi mentali responsabili di condizionamenti che a livello inconscio ci guidano inconsapevolmente indirizzandoci verso scelte sbagliate.

La mente si libera di pensieri martellanti ed ossessivi che producono stress, inquietudine e smarrimento. Arriva la pace e la capacità di operare le scelte giuste. Si attiva il centro della volontà, e la freschezza mentale attinge più facilmente all'energia universale ed all'intuizione. Questo crea un'apertura nuova verso pensieri creativi e positivi e tutte quelle potenzialità che per i nostri limiti non venivano catturate.

Spirituale: siamo connessi con l'universo e con l'amore divino, cosmico. Non c'è più separazione, anzi, molte persone raccontano di sentire, percepire un'unione con lo spirito e con l'aldilà.

Si espandono ad altri mondi ad altre percezioni dell'essere, di frequente entrano in uno stato estatico, vedono paradisi e mondi fantastici, luci, colori persone care, spiriti guida ecc..

Emotivo: vengono rilasciate emozioni represses e collegate a memorie antiche che erano spesso rimosse alla coscienza e non espresse. L'emozione (azione in movimento) liberata nuovamente permette alla persona di liberare anche il blocco e sciogliere lo schema ad esso collegato.

Di frequente la persona rivive esattamente l'episodio che ha provocato quello shock, poiché il respiro che ha in sé una energia intelligente, va da solo verso l'emozione che necessita di un immediato rilascio e si opera una vera e propria liberazione emozionale.

La persona può adesso comprendere il trauma che era alla base della sua sofferenza, integrarlo ed accoglierlo, dopo che lo ha lasciato andare e se ne è liberato.

Per quanto riguarda l'aspetto pedagogico vorrei soffermarmi su due concetti che sono collegati tra loro:

- Il concetto di Responsabilità
- Espressione del Sé bambino e del Sé adulto.

Nel primo è importante dire che durante questo lavoro la responsabilità personale del proprio percorso gioca un ruolo di primo piano. Infatti non vi è da parte del facilitatore una guida invasiva nel lavoro che si andrà a compiere, anzi, quello che il facilitatore creerà sarà un contatto denso di fiducia, ascolto ed amore. La volontà ed il credere nel lavoro è una responsabilità che mette in atto solo l'interlocutore che decide di affidarsi a questo tipo di percorso. Perché crede nel counselor al quale si è affidato, perché crede nel lavoro con la pratica del respiro e ha fede nel respiro. Si affida a quello che il respiro potrà suscitare senza necessariamente sapere in anticipo che cosa succederà.

La persona, a seconda del tipo di respiro che metterà in atto è responsabile a se stessa del proprio lavoro. Poiché se respirerà di nuovo in modo insufficiente manifestando resistenze il respiro tarderà a entrare nel processo di guarigione e di trasformazione, anche se il counselor lavorerà eventualmente sulla resistenza stessa, e dunque ancora una volta il respiro avrà facilitato il percorso.

L'espressione del Sé bambino e del Sé adulto riguarda il lavoro sulle parti che non sono affiorate alla coscienza e che dunque possono condizionare l'individuo nel vivere al meglio la propria vita.

Es.. se una persona non riesce ad entrare in contatto ed essere consapevole della propria parte bambina che esige la soddisfazione di bisogni non nutriti nell'infanzia, questa può condizionare la crescita adulta, come viceversa l'adulto che non riesce ad assumersi la responsabilità della propria crescita può manifestare sempre la vulnerabilità ed essere costantemente nel bisogno e nella dipendenza anziché attivare

quella forza interiore che comprende le varie parti di sé, le accoglie e le ama senza giudicarle.

Il Breathwork è un lavoro che si svolge sottoforma di sedute individuali e percorsi in gruppo.

Le sessioni individuali durano da un'ora e mezzo a due ore circa mentre per i gruppi il lavoro minimo è di quattro ore, fino ad anche un week end intensivo o stage anche di più giorni.

“Quando lasciamo fluire la vita cercando di collaborare al bene senza giudicare il male, e accogliamo quanto essa ci presenta come una prova, un insegnamento, un'occasione di crescita, iniziamo a percepire dimensioni armoniche della realtà prima sconosciute e impensabili.

Molti individui che pure non hanno precisi disturbi patologici, continuano a soffrire inutilmente, sprecando le opportunità loro offerte dalla vita, perchè non sanno assumere dei principi positivi e delle prospettive liberatorie come base su cui fondare il loro atteggiamento esistenziale. Riflettere profondamente sul senso dell'esistenza e sul dolore, chiarire interiormente i propri scopi essenziali e cercare una via alla liberazione, è indispensabile per migliorare la qualità della vita e avviare il processo evolutivo individuale. Si tratta di definire in modo nuovo, secondo coscienza, il rapporto che abbiamo con la realtà, cercando di riconoscere i condizionamenti che distorcono la nostra percezione. Si tratta di raggiungere la chiara consapevolezza della differenza che esiste fra realtà e pensiero, fra i fatti che realmente accadono e i processi mentali con cui noi li rappresentiamo e interpretiamo. Si tratta di riconoscere che siamo prigionieri dei condizionamenti del passato e schiavi delle nostre aspettative per il futuro. Prima di poterci svegliare dobbiamo renderci conto che stiamo dormendo; prima di metterci alla ricerca di nuovi piani di realtà, dobbiamo esserci stancati degli insopportabili limiti di quella quale viviamo. Questa consapevolezza e la libertà devono essere sperimentate interiormente e non possono essere conseguite a livello puramente intellettuale<sup>68</sup>.



## 4. 1. Esperienze e condivisioni di chi ha praticato il Breathwork

Vorrei riportare qui di seguito alcune condivisioni in forma anonima di persone che hanno sperimentato il Respiro Consapevole ed altre Metodologie da me attuate in occasioni individuali o di gruppo.

Esperienze individuali:

*“Oggi pomeriggio mentre respiravo mi è venuto il dolore allo stomaco, ma sono andata avanti fino a quando non è diventato insopportabile. Ma adesso che mi è un pò passato mi ripeto la seguente frase:*

*DEVO AFFERRARE LE REDINI DELLA MIA ESISTENZA E PRENDERE IO STESSA TUTTE LE DECISIONI CHE MI RIGUARDANO”*

*anonimo*

*“IL MIO REGALO PIU BELLO !*

*Come è bello svegliarti una mattina e iniziare ad assaporare la vita!*

*Ti guardi allo specchio e penetrando nei tuoi stessi occhi esplori l'essenza che è in TE.*

*Questo è ciò che mi è successo, allora ti accorgi che in te NON c'è solo buio, paura, distruttività dolore, odio.....*

*ma pace, piacere, gioia, amicizia, calore, LUCE*

*HO INIZIATO A VOLERMI VERAMENTE BENE! Ti senti più ricco.*

*Il cammino iniziato da un lavoro profondo e da un'amicizia indimenticabile mi sta portando in un mare di pace; ad una espansione dell'anima.*

*Ricercò sempre un eterno cambiamento che mi porta giorno dopo giorno ad una eterna trasformazione dove mi sento sempre più a mio agio.*

*Questo cambiamento è la nascita di una nuova vita.*

*Grazie E.*

*QUANDO cammini a testa bassa e non VEDI quello che c'è davanti a te*

*QUANDO non SENTI le urla che ti chiedono aiuto*

---

<sup>68</sup> Gallerani F.F. , *Rebirthing Transpersonale*, pp. 65-66

*QUANDO PARLI e nessun suono esce dalla tua bocca*

*QUANDO non riesci a TOCCARE la persona che ti sta accanto*

*QUANDO non VEDI sorgere e tramontare il sole...ALLORA.....*

*SVEGLIATI e ascoltando il tuo corpo inizia ad usare i tuoi sensi per un nuovo cammino.*

*E questo è ciò che sto facendo io , sto stiracchiando il mio corpo dopo un lungo sonno per una vita miglior*

*Adesso lo posso dire che mi chiamo C.*

*Ciao E., grazie per sabato per me è stata una bellissima esperienza e non vedo l'ora di ripeterla...e poi pensa...ieri mattina ho parlato senza problemi con mia zia della mia decisione. Mi è venuto naturale e senza problemi ho avuto un bellissimo scambio di opinioni con lei e mi sento molto sollevata e felice per questo...pensa che erano tanti mesi che ci provavo e tutte le volte non trovavo il coraggio e rimandavo sempre...grazieeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeee*

*Respiro e Dialogo della Voci (seduta individuale)*

*É sorprendente come le prospettive sono cambiate il giorno dopo che ho respirato. Tutta la negatività si é disciolta! come se io fossi diversa. Mi sono rapportata alla mia capo come se nulla fosse successo, ma cosa più importante come se lei non avesse potere su di me. Ho sentito inoltre il desiderio di parlare con mia madre e sono andata a casa sua. Lei doveva andare via e non ho potuto parlarle ma ci siamo scambiate un abbraccio molto caloroso. Ho sentito quanto affetto nutre per me ed ho provato affetto e tenerezza per lei come se il rancore si fosse disciolto. Mi sono sentita in generale più allineata sicura e creativa come se fossi un'altra persona. Vorrei essere più integra, il mio lato negativo e quello positivo sono troppo diversi. adesso devo andare a presto.*

*(...) ho dei seri problemi nella comunicazione :*

*entro in conflitto con le mie parti tra istinto ragione e sentimento mi sento confusa e disgregata, lo sento fisicamente come un dolore al plesso solare e un nodo alla gola che adesso diventa angoscia. penso di aver interpretato il pensiero di tutti ma tutto é molto complicato da spiegarsi.*

*Oggi é ha fatto capolino G. (una parte del carattere di lei vedi Dialogo delle Voci)*

*é cominciata con una rabbia , il senso di aver sbagliato tutto nella mia vita , rancore verso il mio compagno (proiezione: é più facile trovare un nemico esterno e renderlo responsabile della mia infelicità) mi sentivo come se la mia vita mi stesse stretta ma non ci fosse via di uscita . Poi ho provato a respirare ma sono durata poco .stavo bene da sola e sentivo la presenza del mio compagno come un'invasione del mio spazio. Il malessere é cresciuto durante il giorno finché non ho deciso di farla sfogare in un impeto furioso di odio non so verso chi ho preso il cuscino e l'ho sbattuto con violenza per terra gridando "ti odio"ripetutamente. Avevo mal di testa e una forte tensione alla nuca. Poi sono scoppiata in uno dei miei pianti disperati di sfogo e di vergogna ,dopo di che magicamente la tensione si é allentata il mal di testa é svanito. **Lei é bugiarda, mente a se stessa, fa casino fa delle scelte che non gli appartengono per vigliaccheria o per compiacere non c'è da fidarsi é veramente dura accoglierla come dici tu..***

*Ho fatto un sogno stanotte e quando mi sono svegliata avevo le idee chiare riguardo ai sentimenti che si sono mossi gli scorsi giorni come se fossi arrivata al traguardo di un processo di individuazione . Ho abbracciato G. adesso conosco un pò meglio quello che la muove; il conflitto con mia madre la sfiducia nelle mie capacità, prendendone coscienza é come se avessi esorcizzato G. Mi ha aiutato tanto evocare la forza di V. (un'altra parte del suo carattere) e il coraggio del mio guerriero interiore.*

*anonima*

Esperienze di Respiro in Gruppi :

*il giorno dopo..*

*passate poco più di ventiquattro ore da ieri pomeriggio e sono ancora a "leccare ferite"...tutto quello che ho considerato "facile, fluente, semplice leggero profondo"...ed è così che è stato al momento....ha lasciato il segno, nella carne viva, quella rossa e scoperta senza difese, quella parte che non ha voluto sentire e vedere la*

*carne indifesa di quel corpo per così tanto tempo, che non si è ancora spogliato del tutto dell'inutile, che ha lasciato il suo "se stesso" quantomeno solo a livello energetico per ora, laggiù...in quella "tua" profonda caverna, R..... in quella "tua" vasca dall'acqua miracolosa, che ha trasformato il demone dalla testa di pecora in angelo fatto di acqua, densa, che alla velocità del vento e più veloce ancora ha attraversato buona parte dell'universo in un attimo, che poi si è avvicinato al sole ed ha osservato il tutto dall'alto per poi ritornar giù....su quel prato verde del' Himalaya..e poi ancora un altro "angelo", questo di nome, nel prato forse meno esotico dove due bambini vicino un tempio e al cospetto di Madre Terra e Nonna Luna si sono "ritrovati"....ed è stato facile e sorprendentemente leggero concedersi e darsi, secondo il più puro e amorevole "sentire", massaggio inaspettato davvero quello di ieri per me con il mio specchio!  
A mio sentire potente energia femminile, davvero spaventosamente forte ieri... un altro miracolo, ancora una volta, e il terzo chakra si apre, lavora, viene a galla quanto meno la sincerità, i vari poteri personale che si sovrappongono...*

*un abbraccio di luce a tutti!*

S.

*Ciao G, sono contento di sapere che sei ancora "vivo" e ciao a tutti, ai più "assidui" frequentatori di questo gruppo e a quelli che almeno per ora hanno preferito rimanere "distanti" spero soltanto fisicamente e non negli intenti di un gruppo e nei propri.*

*Prendo il "la" e ne approfitto per dire qualcosa...*

*Ho iniziato a lavorare con i gruppi a partire dall' ormai incredibilmente lontano 1997, mi fa davvero impressione scriverlo, tanta acqua e tanto altro è passato sotto ponti da allora, per me e per tutti...*

*Se proviamo a fare un salto indietro di 10-15 anni di quante cose riusciamo a meravigliarci? di quanti cambiamenti?*

*Ultimamente, negli ultimi 3-4 anni ho intensificato molto i lavori con i gruppi, e questo del delfino è solamente l'ultimo in ordine cronologico....*

*ho iniziato perché era il periodo giusto, settembre, ho iniziato perché è stata fatta una bella presentazione e in un bel posto poi, ho iniziato perché mi piaceva il nome....delfino, animale che fa da ponte tra gli elementi, ho iniziato perché sono*

*curioso...ho iniziato perché mi piace affrontarmi, conoscermi, limare quello che è stridente, finire quello che è leggermente incompleto... con calma, con i miei tempi... ho continuato a frequentare per gli stessi motivi, che non sono venuti mai meno, ma..... ma OGNI VOLTA (e confermo OGNI VOLTA) che sono venuto al gruppo ho sempre capito una cosa nuova su me, un qualcosa che non sono riuscito mai a vedere prima, perché non evidente, non eclatante e poi magari coperto da mille maschere...*

*fatto sta' ogni volta è venuto fuori dai racconti degli altri, dalle loro condivisioni non dirette necessariamente a me (le mie maschere le avrebbero sicuramente individuate, colpite, abbattute) ma ad altri o a loro stessi...è più facile ASCOLTARE quando si parla di altri...non si ha niente da "perdere"....*

*SPECCHIO non è solo un a parola che usiamo con facilità...è la realtà che tocchiamo con mano ogni volta che partecipiamo a qualcosa in un qualsiasi gruppo.*

*Vorrei davvero fare presente ad ognuno che per scelta ha deciso di essere meno presente, si renda veramente conto di quanto il loro contributo sia importante per gli altri, di quanto hanno fatto non solamente per se stessi ma per gli altri....è facile mollare quando si sta bene, quando ci sentiamo "sole, luce" e ci godiamo tutta questa bella luce, ed è altrettanto facile mollare quando si sta male e non si ha voglia di condividere sofferenza, e non si ha voglia di vedere persone....*

*beh ognuna di queste volte, ognuna di queste assenze è davvero un occasione persa...per tutti!!*

*Questo non vuol dire che sia "obbligatorio" fare qualcosa quando non si ha voglia, chi mi conosce sa che non potrei fare qualcosa contro il mio volere, significa solamente quello che ho detto...un occasione che si perde.*

*...e di occasioni perse ne è pieno questo mondo!!! S.*

*7 luglio 2011 respiro in pagoda sul mare... esperienza incredibile!!!*

*prima vivo l'energia nella pancia, nell'utero, e' energia femminile e sessuale. vivo come un orgasmo. sento vita dentro di me.*

*mano nella mano con m. vivo l'unita', la sento fisicamente (un involucro intorno alle nostre mani intrecciate).*

*e' talmente bello e forte che mi viene voglia di piangere dalla gioia.*

*penso che vorrei morire così!*

*sento una fusione, come se fossimo un'unica cosa.*

*sento una bolla di luce che mi avvolge.*

*poi piango: sento il dolore per la storia che è finita, e la gioia per la storia che inizia. è talmente bello e sconvolgente che faccio fatica ad uscirne. sento mani e labbra che si girano all'indietro, come se fossero risucchiate dall'interno, dolore nei piedi, soprattutto al piede destro (formicolio forte e dolore vero e proprio) e dolore alle braccia.*

*due angeli custodi, m. ed e., insieme ad un'esperta di medicina cinese, mi aiutano (purtroppo) ad uscire e a ritornare alla realtà! quando si entra in contatto con il sé più profondo, si apre un mondo di bellezza e gioia che sembrava impossibile persino da immaginare.*

*Simona*

Condivisioni di Stage:

Lo Stage è un percorso intensivo che si svolge in genere in minimo tre giorni consecutivi di attività, dunque il vissuto che si crea durante l'esperienza viene percepito ancor più intensamente da parte del soggetto:

Respiro e Dialogo delle Voci (in esperienza di gruppo: stage).

*Vorrei condividere l'esperienza che ho fatto durante lo stage nelle Marche condotto da E.*

*Il corso "incontro d'amore" è stata per me una esperienza particolare: sono stata molto bene in un ambiente molto accogliente familiare ma durante tutto il corso alternavo momenti di amore a momenti di giudizio. C'era come una vocina (appunto*

*incontrollata) che parlava e giudicava le esperienze mie e degli altri componenti del gruppo. Una voce che io riconoscevo come distaccata, non gradita ma automatica che guardavo esprimersi in silenzio con tutti i suoi giudizi, pregiudizi e sentenze. Mi stupivo a vedere quanto fosse viscerale e spietata.*

*La cosa è strana perché ripensandoci, un po' mi disturba e un po' mi fa ridere, perché è come se quella parte riconoscessi che è mia (perché esce dalla mia testa) ma non è frutto del mio sentire di adesso. E' come se parlasse un ricordo dei miei pensieri.*

*Dopo che ho cercato di sfuggire a questa voce per tutto lo stage, al cerchio finale quando ormai il tempo a disposizione era quasi finito, ho manifestato a me e agli altri questa cosa che mi ha inseguito per tre giorni.*

*E. mi ha aiutato ad entrare in dialogo con questa mia parte. E' seguito uno scontro verbale e fisico nei confronti di quella voce che mi sfidava tramite E. (in quei momenti ho temuto per la sua incolumità ☺) e poi un dialogo e un riappacificamento.*

*Mi sono accorta che questa voce è il mio freno e sento che non ha utilità di esistere, ma l'unica via per farle fare silenzio è non combatterla ma provare ad accoglierla con curiosità e divertimento e a prenderla anche poco sul serio. Per il momento funziona! ... (sono così strana, sento di non avere limiti e invece mi comporto come se fossi piccola, piccola!).*

anonima

*Ciao a tutti, solo ora trovo il tempo di scrivere, ho avuto due giornate intense, pero' volevo dirvi che questi giorni sono stati molto importanti x me, ho sentito tanto amore e tanta accettazione da parte di tutti, di solito non mi trovo bene in queste situazioni, quando devo guardarmi dentro e vedere tutto quello che non voglio vedere, x che' io sono un po' particolare, in mezzo a tantissime persone, a ballare o a divertirsi sto sempre benissimo, rido scherzo e sono la persona piu' allegra di questo mondo, tanto non penso a niente, riesco ad annullare tutto dentro di me con la musica etc. etc., quando invece mi trovo in situazioni che riguardano il mio vero io ho grandi problemi. Infatti non sapevo nemmeno se venire, ed invece ho fatto bene. Devo dire che E. e' stupenda, mi trasmette forza, serenita' e non mi ha mai forzato e di questo la ringrazio. Quando ho fatto l'esercizio con B. dove ci dovevamo guardare negli occhi,*

*ho pianto tanto ..... e' stata dura, pero' B. mi guardava in un modo ..... con tanto amore (almeno cosi' e' arrivato a me il suo sguardo), che e' riuscito a trasmettermi tanto coraggio e serenita', che persona, simpatica e profonda nella stesso tempo. Quando ho fatto la respirazione da sola anche li' ho pianto tanto e dopo mi sentivo sola e tristissima ..... stavo malissimo e anche li' e' arrivato R. che con pochi gesti e' riuscito a tirarmi su, l'ho sentito cosi' vicino al momento giusto ..... quanto calore, tenerezza e forza ho sentito, altra persona stupenda. Quando e' stato fatto "il passaggio nel tunnel", li' veramente quando ho capito cosa si doveva fare..... subito la mia reazione e' stata di terrore, poi sono riuscita a vivere le emozioni mie e di tutti voi quando passavate, pativo e gioivo per voi ..... e sono riuscita a provare tante emozioni pur non passando, ma non e' importante, non mi sono sentita emarginata ne' in imbarazzo x che' tutti voi siete meravigliosi. Quando sono state fatte le coppie ..... che serata, io ero preoccupata quando ho saputo di essere con D., anche se sarei stata preoccupata di essere stata in coppia con qualsiasi altro, x che' avevo paura delle mie reazioni ..... poi quando ha respirato D. mi sono rasserenata, mi ha trasmesso tanta calma e poi e' toccato a me, quanta ansia, e quanti pensieri mi turbinavano in testa. D. invece e' riuscito (con la sua dolcezza, con la sua energia che ho sentito molto forte quando mi metteva le mani vicino alla testa, le sue parole e i suoi gesti) a fare in modo che la cosa non degenerasse come sempre e che vivessi una bruttissima esperienza come sempre, sono riuscita a superare quei brutti momenti e sono stata bene, e' stata una bella esperienza che mi ha fatto vivere belle emozioni e mi ha lasciato anche coraggio per le prossime esperienze, altra persona stupenda. E che dire di F. .... troppo simpatico, parlando con lui stavo sempre bene, che bello trovare persone cosi', voglio conoscervi meglio tutti, dovrei scrivere un poema su questi giorni, e su tutti voi, e' stato bello condividere emozioni ..... ma anche pranzi, cene etc. etc. non sarei piu' voluta venire via, ma le cose belle si sa finiscono sempre troppo presto, ma ci ritroveremo sicuramente, ora vi lascio, a presto, un abbraccio e un bacio a tutti, B.*



*Devo ancora riprendermi dalla stanchezza provocata dal lavoro interiore che in verità all'inizio mi era parso di normale intensità ma che proseguendo evidentemente ha prodotto effetti molto forti fino a farmi vibrare emozioni intime e nascoste.*

*In quella stanza lascio teneramente che brucino gran parte dei miei pregiudizi e preconcetti ed insieme anche tutte le paure di deludere gli altri e i bisogni di approvazione...tutti elementi che limitano la libertà di vivere con condizionamenti e conformismi...*

*A casa sono certo di riportare vecchi dubbi e antiche paure, ma con la consapevolezza sempre maggiore di non essere solo nell'universo... dolci angeli vegliano sulla nostra esistenza.*

*anonima*

*Ciao E., uno stage straordinario ... Sono così felice aver lavorato moltissimo. Durante il respiro ho contattato un altro nodo molto importante non ho avuto modo di parlarne con te ma G. mi è stata vicino e mi ha capita... donna meravigliosa...mi porto dentro tanto Amore e gioia... peccato che tutte voi siete fisicamente lontano...anche P. sta molto bene e spero che troverà del tempo per la sua crescita.... un Abbraccio di Luce a te che sei così speciale e a S.*

*Arianna*

Come può cambiare la vita dopo un percorso con il Respiro:

La ragazza in questione viene mandata da me dalla madre, per un problema di insicurezza...dopo alcune sedute mi confida di avere delle difficoltà nei rapporti con l'altro sesso perché si dice "non interessata" ma nello stesso tempo soffre perché si paragona alle sue amiche che invece hanno tutte il ragazzo. Dopo un intenso lavoro ma di non più di 10 sedute, sospendiamo per le vacanze estive e dopo concluderemo di lì a breve.

Questo è ciò che mi scrive a fine estate:

*Cara E., come stai?*

*mi fa piacere informarti che l'esame è andato più che bene e che sono molto soddisfatta di me stessa: ho preso 100.*

*...ma la cosa che volevo maggiormente dirti e che ha sorpreso soprattutto me stessa è che, del tutto inaspettatamente, durante le vacanze in Puglia con i miei genitori è successa la cosa più bella che mi potesse capitare: mi sono innamorata...il problema è che lui, figlio di una delle migliori amiche di mia mamma, abita in puglia...la lontananza è dura...durissima...in più io dopodomani parto per il campo, dove sarà ancora più difficile tenerci in contatto...*

*volevo ringraziarti di tutto perchè senza il tuo lavoro tutto questo probabilmente non sarebbe potuto succedere...*

*GRAZIE GRAZIE GRAZIE quando torno mi piacerebbe incontrarti.*

La stessa ragazza aveva scritto questa condivisione poco prima dell'estate:

*Ho iniziato il mio percorso completamente priva di fiducia in me stessa, credendo che non fossi capace di fare niente. Mi ero convinta anche di non provare e non sentire più nulla, con un senso di colpa perenne per qualsiasi cosa.*

*Sicuramente sento che l'energia si è mossa da una sensazione di stagnazione, immobilità, apatia e rassegnazione a una energia di rinnovamento, cambiamento in divenire.*

*Sento anche di essere più consapevole di me stessa, nel bene e nel male e di come si può scegliere.*

*E da un pensiero costantemente negativo sono passata a cercare nuovamente il positivo.*

*Anonima.*

## 5. L' approccio bremologico nella relazione d'aiuto

### 5. 1. La Bremologia esiste?

La Bremologia esiste se si vuole che esista. Per farla vivere occorre riscoprire la meraviglia, come un bambino, guardare il mondo con lo stupore e l'incanto di chi sa apprezzare il misterioso e si entusiasma per le cose più semplici.

Sulla Bremologia non esiste una specifica letteratura, ma alcuni articoli del suo ideatore, Valerio Sgalambro, e non posso parlare di questa, senza citare un suo scritto più importante che tenta di definire proprio questa parola, scoprendone delicatamente la sua essenza.

“La Bremologia è quel suono squisitamente insignificante, privo di qualsiasi autorità che non vuol dire niente, ma non dicendo niente dice molto. Mette a disagio coloro che si nascondono dietro nomi e parole impegnative e gravose, concepiti per dire molto, ma in realtà non stanno facendo altro che affermare la loro supremazia sulle persone passive, tutti quelli che accettano acriticamente un sapere confezionato e inscatolato per un uso specifico: *addormentare le coscienze*. Sottomettersi al peso di queste parole decise, infonde alle persone vacillanti una certa sicurezza e un sollievo d'ambigua irresponsabilità.

Nel suo nascere, la Bremologia si configura come un processo di controideazione. Molte persone quando mi domandavano di cosa mi occupassi, rispondevo loro, in maniera volutamente sicura e assertiva che mi occupavo di Bremologia. Le persone semplici, non conoscendone ovviamente il significato, mi chiedevano esplicitamente cosa significasse, quelle invece, un po' più "s sofisticate" non avendo il coraggio di osare la spontaneità, fingevano candidamente di conoscerne il significato, a volte, rischiando di inscenare una situazione paradossale, specie in gruppi numerosi.

La bellezza della Bremologia risiede nella libertà del non esistere, così ogni volta può essere tutto quello che noi vogliamo: *essenza rappresentativa e volontà pura priva di condizionamento*.

Nel momento stesso in cui si parla di Bremologia, questa inizia a esistere, ma il suo esserci non è condizionato dalle regole fisse e dalla severità della *struttura-azione*. Il suo esistere è vivo e mutevole, come la sua capacità di riaffermarsi ogni volta che essa nega se stessa. La vastità di accogliere e abbracciare morte e rinascita gli conferisce un'instabilità interna, una tensione dinamica che mantiene acceso il gusto della curiosità di un " *fine indefinito*" che non ha mai fine e di un " *sensu insensato*" alla ricerca di senso.

Vi è un divario incolmabile fra ciò che sentiamo dentro e ciò che manifestiamo fuori, frutto di un'accurata *educazione all'ipocrisia* che ha generato una gran confusione. Nonostante la sua promessa di comodità, questo tipo d'educazione, in realtà, ha creato disagio, sofferenza e individui insicuri e facilmente addomesticabili.

La Perturbazione Bremologica è quell'urlo interno che vuole finalmente risvegliare il *selvaggio* che c'è in ciascuno di noi, quella parte originaria che si contrappone a un processo di *socializzazione ipnotica e spersonalizzante*, quell' impeto travolgente capace di far rifiorire la perduta *Sovranità Personale*.

La Bremologia, non *vuole negare* il Mondo, ma *vuole essere* il Mondo, il mondo di dentro celato nell'intimo di noi. E' quella *vocina* inumata in fondo al nostro *cuoricino* che non sempre riesce a *venire alla luce*, frammenti di gioia assopiti che non trovano il coraggio e il vigore di esprimersi."<sup>69</sup>

Da tutto questo si deduce che l'argomento è molto affascinante ma anche difficile da riportare su un piano di realtà concreta, come per esempio quella di cui ci stiamo occupando: il counselor olistico. Invece l'approccio del c.o. ha proprio necessità di sposare la Bremologia, non tanto per rifarsi ad un modello di azione, bensì per lasciarsi fluire, ovvero trasportare da una "filosofia" che ha i suoi vantaggi anche per i contenuti professionali.

---

<sup>69</sup> [www.bremologia.it](http://www.bremologia.it)

Il counselor “bremologo” infatti è colui che “sa stare” nel “qui e ora” dove si svolge l’azione, ed è colui che cambia le carte in gioco con un atteggiamento provocatorio e “psicomagico”<sup>70</sup>, colui che abbraccia un sentire ad ampio raggio e dunque è padrone di una visuale più ampia, il bremologo non si rifà a teorie, ma alla sua intuizione, non per incoscienza, ma per profonda saggezza; egli infatti sa che quando siamo connessi arriva tutto e lui sa come aprire quel canale, come entrare ed uscire da un universo multidimensionale, dove riesce a muoversi con grande abilità e prontezza. Le sue mosse sono sicure e decise, ma non c’è niente di studiato, premeditato, piuttosto c’è un ascolto vero che nasce da subito, nel momento stesso in cui un’energia si manifesta. La Bremologia è quell’ atteggiamento che non si fida dell’apparenza, ed individua subito chi “se la racconta”, ovvero colui che recita un copione, che è identificato con la forma o con una propria maschera e che non riesce a vedere ciò che realmente è.

“La Bremologia è provocatoria e destrutturante. Il suo effetto è destabilizzante, irrompe la consuetudine per aprire il mondo a nuove possibilità creative, dunque favorire la crescita interiore. “Piuttosto che accettare passivamente dei *dogmi*, la Bremologia vuole risvegliare il gusto della ricerca come *avventura*, entusiasmo della scoperta e soprattutto rilevazione di un valore e significato che diano sentimento al nostro vivere di adesso.”<sup>71</sup> Vediamo più da vicino quali sono nel counselor le “manovre bremologiche” che favoriscono la buona riuscita dell’intervento.

Il counselor “bremologico” utilizza la tecnica dell’ “*amplificazione*” quando la persona non riesce a vedere un proprio schema e dunque insorge la necessità di ingrandire tale aspetto. A quel punto avviene la “de-localizzazione”, cioè portare fuori dalla persona quella parte cosicché si possa osservare meglio.

Di frequente in un gruppo possiamo utilizzare un’altra persona che fa da specchio mostrando al soggetto la parte che non riconosceva e, se si pone la necessità, proporre un dialogo con essa, tipo tecnica del Dialogo delle Voci.

Da qui la domanda: sono io che guardo l’oggetto o è l’oggetto che guarda me? Entrambi. I due processi si integrano. Se non c’è frequenza non c’è percezione. Il corpo

---

<sup>70</sup> Termine inventato da Jodorowsky A.

<sup>71</sup> [www.bremologia.it](http://www.bremologia.it)

è una coscienza informata e la malattia è mancanza di libertà. Il rifiuto è la parte che non riusciamo ad abbracciare. L'accoglimento del diverso in noi è la guarigione. Non c'è niente da cambiare ma solo da riconoscere. Per attingere alla parte esterna da noi, c'è bisogno di uscire dall'identificazione con quella parte. Ecco il lavoro del counselor. Noi non siamo "quel pensiero" siamo diversi dal nostro pensiero. Più c'è spazio tra un pensiero e l'altro e più la coscienza si apre. Il counselor dunque deve: "ascoltare parlando e parlare ascoltando".

Il "*linguaggio paradossale*" nasce proprio dall'esigenza di rompere l'identificazione con uno schema lineare, mettendo in scena una contraddizione che crea un cambiamento energetico e smuove la stasi. Per esempio già chiedere ad una persona: "perché ti sei attirata questa malattia?" oppure "quale parte di te ha scelto di ammalarsi?" (visto che il termine *perché* sarebbe da evitare) è un irrompere in una controtendenza rispetto al soggetto che cerca aiuto per uscire da quello stato come se fosse qualcosa in cui lui stesso è impotente, come se fosse qualcosa di esterno. In realtà la malattia o qualsiasi altra crisi è sopraggiunta proprio per aiutare l'individuo nella sua evoluzione ma spesso diventa invece una scusa per piangersi addosso e bloccare la crescita.

Dunque mentre la persona crede di non avere responsabilità in ciò che gli è "capitato" e lo utilizza per nascondersi, o rendersi la vittima davanti al terapeuta che dovrebbe così "salvarlo", con il paradosso la persona diventa protagonista di qualcosa che non voleva vedere e si accorge che in realtà una parte di sé ha deciso proprio quella strada per risolvere qualcosa di "sbagliato nel proprio modo di agire" cioè che non era in sintonia con il piano evolutivo.

Il counselor agisce con l'ascolto, l' "holding", il sostegno e la cura affettiva che nutre, che non è sterile come il sapere, ma permette al seme di crescere, quando il seme è isolato come avvolto da una plastica, non potrà crescere nessun albero. Se le paure vengono congelate non evolve la coscienza e senza coscienza dell'essere siamo solo "campo morfogenetico". Mentre invece siamo anche un "campo informato" in un sistema di bilanciamento tra impressioni ed espressioni che tramite processi di osmosi (scambio), assimilazione e sogno possiamo modificare il nostro livello di coscienza.

La “crisi” arriva dunque per favorire la crescita là dove vi è una necessità di evoluzione che presuppone il cambiamento.

“La malattia è effetto di inibizione della vita dell’anima e ciò vale per qualsiasi forma di ogni regno. L’arte del guaritore sta nel dare libertà all’anima, così che la sua vita scorra e fluisca nell’aggregato di organi che compongono la forma”.

La vera Pedagogia per me non può che essere “bremologica”. Se infatti la pedagogia nasce dal quel desiderio autentico di stimolare le infinite ed imprevedibili potenzialità umane ed esplorare la Crescita della Coscienza e dell’Animo umano, allora la Bremologia si colloca all’interno di questo ambito con pieno diritto.

“La Bremologia vuole risvegliare il gusto della ricerca come avventura, entusiasmo della scoperta e soprattutto rilevazione di un valore e significato che diano sentimento al nostro vivere di adesso”.<sup>72</sup>

Quando abbiamo a che fare con l’educazione con la E maiuscola, cioè nel suo pieno senso etimologico dal latino “e-ducere = condurre fuori, liberare, far venire alla luce qualcosa di nascosto”<sup>73</sup>, allora dobbiamo operare un miracolo; quello di scomparire.

Scomparire di fronte all’altro in termini di sovrastrutture, in termini di ego<sup>74</sup>, di preconcetti e pregiudizi, di stereotipi e barriere difensive<sup>75</sup>.

Se diventiamo per un istante puri e nudi di fronte all’altro, egli ci appare con tutta la sua bellezza e verità e possiamo “andare oltre”, scavare in quello spazio di profondità e di intimità che la forza della Relazione ci comunica, aprirci con tutta la sincerità all’introspezione ed ascolto autentico. In questo modo, che si tratti di un adulto o di un bambino, il nostro interlocutore diventa un’energia che può uscire e trasmettere liberamente le proprie intenzioni.

La professionalità pedagogica, non può prescindere da questo primo passo. La prima azione è l’ascolto empatico, attivo, autentico e centrato, poi viene “l’intervento” che non può essere premeditato ma nasce solo dopo l’attivazione della dinamica relazionale,

---

72 Sgalambro V., *Postille di Pedagogia Olistica* 2007 p. 107

73 <http://it.wikipedia.org/wiki/Educare>

74 Da ego = termine della psicoanalisi per definire l’Io, uno dei tre aspetti della psiche (www.riflessioni.it/enciclopedia)

75 Torrini E., *Ascoltare l’anima* articolo su [www.pedagolistica.it](http://www.pedagolistica.it)

entro la quale operano le parti in gioco in senso circolare e reciproco e non più unidirezionale ed univoco.

Sulla base delle conoscenze della fisica quantica abbiamo visto che è lo scambio vicendevole a determinare un risultato piuttosto che un altro. L'Educatore, il Counselor, il Pedagogista, colui che si occupa di educazione dovrà avere una certa flessibilità e mutevolezza, un agire dinamico e creativo che si trasforma e procede nell'azione in divenire, consapevole delle sue conoscenze e delle sue non certezze, abile nell'adattarsi ad ogni evenienza e ogni contesto sociale, target, ed ambiti lavorativi. La versatilità e mutevolezza dovranno appoggiarsi ad un sapere acquisito ed in continua crescita, un sapere che si basa sulla conoscenza più grande: quella di se stessi.

La certezza del proprio agire, un agire etico, consapevole e centrato, fondato su una sorta di vocazione, di passione e di fede per il proprio operato, rende il pedagogista non più solo un mestiere, ma una vera e propria professione (da "professare"= mostrare il proprio sentire)<sup>76</sup>.

La certezza delle proprie intenzioni, della spinta verso una specifica energia, rende colui che professa un punto di riferimento veramente importante per chi si trova nel lungo cammino della crescita.

Le domande che si pone il pedagogista riguardano il senso del lavoro da svolgere prima del come. Qual è il fine, qual è lo scopo, da cosa nasce e dove può condurre questa cosa ...ecc...

Solo dopo si arriva a come fare, come predisporre l'ambiente, creare il contesto, il progetto affinché si possa favorire la realizzazione di un'opportunità di crescita.

Qual è il senso di questa cosa?

Questa è la domanda pedagogica per eccellenza, ed è anche la domanda bremologica.

La bremologia si chiede "chi è il responsabile di questa cosa?"

In questo modo riporta l'attenzione al soggetto, che è il centro di tutto.

All'interno di una relazione, secondo la bremologia, il più responsabile è colui che ha più coscienza.

---

76 Zingarelli N. *Vocabolario della lingua italiana* 1970 p. 1349



In un rapporto quindi, tra adulto e bambino, il più responsabile sarà l'adulto, dal momento che ha più coscienza. Ecco però che si apre una questione di grande attualità in questi ambienti: chi è l'adulto e chi il bambino?

Domanda difficile in quanto non basta risalire all'età anagrafica; questo non è un indicatore sufficiente. Abbiamo parlato di bambini Indaco. Ebbene oggi possiamo trovarci ad avere a che fare con bambini più responsabili di alcuni adulti, perché nascono con una consapevolezza più elevata ed hanno dunque maggiore coscienza.

Come agire in questi casi? Come dobbiamo comportarci di fronte a questi bambini se sono molto più consapevoli e svegli, se il loro bisogno di crescita è molto più elevato rispetto a dove siamo noi, se la nostra esperienza e le nostre conoscenze non bastano a saperli accogliere e comprendere?

La questione secondo me è porsi le giuste domande ed essere consapevoli di ciò che siamo, di dove stiamo andando.

Il bambino incompreso, trascurato nelle sue disperate richieste d'amore, di contatto, di affetto, di stimoli e guida, mancante di valori e stabili punti di riferimento, questo bambino è presente quasi sempre nell'adulto di oggi. È invisibile ma si fa sentire. In realtà si nasconde solo dall'adulto che lo “contiene” perché la natura dei suoi bisogni e delle sue esigenze è ben visibile all'interno della società.

E' visibile nella compulsione all'acquisto facile e al consumismo, nella sete di approvazione e di conferme degli altri, nell'evasione tramite l'alcool e le innumerevoli droghe, nell'abitudine a chiedere prima di dare, nelle ossessioni verso il successo e l'arricchimento, nel guardare fuori, per non vedere dentro, nell'incapacità di stare da solo, nella continua insoddisfazione ad accogliere l'immenso valore quale è la vita.

Questo è il bambino a cui sono mancati i suoi diritti primari, al quale l'adulto non ha saputo rispondere come adulto, perché in realtà non c'era; era solo impegnato a “soddisfare” il suo “bambino interiore”.

Come fare ad educare questo adulto che non c'è? Questa è una bella domanda.

L'adulto non può essere adulto se prima non è stato bambino. C'è però una possibilità di recuperare.

Abbracciando le parti mancanti del bambino ferito, l'adulto consapevole può operare la propria crescita. Il percorso non è né breve né facile, ma è una strada percorribile.

Il counselor e/o pedagogo può aiutare a percorrere queste zone misteriose ed oscure, a patto che siano già state viste anche da lui.

Per farlo occorre osare ed avere coraggio. Occorre spingersi al limite e sperimentare le proprie ombre, le parti nascoste che con innumerevoli tentativi cerchiamo sempre di non mostrare agli altri perché sgradevoli. E' un cammino verso l'autenticità e la Libertà. Solo la Verità può renderci liberi.

L'approccio bremologico non mira a contenere o ad acquietare le coscienze. La perdita delle certezze è un passo necessario e inevitabile per iniziare il lavoro.

Occorre abbattere il “castello dorato” che aveva delle crepe e non ristrutturarlo. Occorre creare lo “Spazio del Non So”, quel vuoto energetico dove tutto può succedere, dove non sappiamo che cosa succederà. Neanche il counselor lo sa. Essendo un facilitatore, accompagnatore, traghettatore di mondi sconosciuti, sarà abile nell'esplorazione ma non indica, non suggerisce, non definisce la strada, il percorso. Lascia che sia l'Altro a trovare la sua strada, il suo cammino. Il counselor diventa allora un portavoce di altre realtà possibili, di altre possibilità<sup>77</sup>.

“Possiamo rimanere per tutta la vita dentro una piccola isola, ma nel momento in cui prendiamo coscienza che esistono nuove terre perché è arrivato lo “straniero” quale testimone, non riusciremo più a rimanere prigionieri in un piccolo perimetro: in noi è nata la verità che ci sono altri mondi possibili (...)! ”

Riconoscere lo “straniero” che è in noi come “testimone” di un mondo altro possibile e assumersi l'inesorabile responsabilità della propria crescita, significa porsi di fronte alla vita con un cuore aperto e una mente lucida, con purezza di sentimento che nasce dal coraggio di osare l'onestà, di mettersi in gioco in ogni momento. Smettere di identificarsi in comode maschere difensive che ci allontanano dagli altri e da noi stessi, essere disposti a morire in ogni momento poiché dentro di noi è nata la fede della risurrezione, quella luce che fende il buio del misterioso e c'esorta a intraprendere il viaggio con affascinante spirito d'avventura, quella forza che ci fa sentire vivi e ci esorta a fronteggiare il misterioso con audacia”.<sup>78</sup>

---

77 Per approfondimento vedi “Il mio incontro con la Bremologia” tratto da *Postille di Pedagogia Olistica* Sgalambro V., 2007 pp.110-115

78 Sgalambro V., *Postille di Pedagogia Olistica* 2007 p. 67-68

Lavorare con l'adulto rispetto ai bambini è più difficile poiché occorre destrutturare la personalità (da persona = maschera) per poter arrivare all'essenza.

Lavorare con i bambini sarebbe molto più semplice e gratificante se vissuto in un contesto libero e non inibente come la scuola. I bambini sono una fonte inesauribile di stimolo per la nostra Anima perché ci mettono costantemente alla prova, obbligandoci ad uscire dai nostri schemi e condizionamenti, creando le condizioni per quella flessibilità ed integrità necessarie all'evoluzione.

La provocazione nasce proprio con questo senso: quello di creare scompiglio e caos dentro il quale l'unica bussola è il proprio cuore, la propria fede e fiducia in ciò che è dentro di noi.

“La Pedagogia intesa come processo evolutivo: Trans-forma. Passa attraverso la forma per giungere all'essenza. Un percorso indubbiamente pericoloso per coloro che hanno interesse a rimanere in-formati in una posizione di supremazia.

L'obiettivo di una Pedagogia che può definirsi degna di tale nome, è sicuramente quella di pulire l'individuo dalle sovrastrutture culturali e farlo brillare della propria luce interiore, restituendo al soggetto la sua irrinunciabile individualità e integrazione di corpo, mente e spirito”<sup>79</sup>.

Cercatori di verità sono coloro che affrontano un Percorso di Crescita Personale per scoprire “chi sono” e “cosa vogliono dalla vita”, qual è il loro scopo in questo mondo e in che modo sintonizzarsi su tale frequenza, scansando tutte le congestioni energetiche che i condizionamenti emotivi e gli inquinamenti artificiali portano con sé.

L'umanità sta oggi attraversando, dopo tante guerre e tanto sangue, un periodo storico particolare.

Alcuni individui sono ben coscienti dei grossi cambiamenti che avverranno nei prossimi anni per l'aumento di una frequenza energetica che farà da sfondo ad un cambiamento di coscienza. E molti si stanno già preparando.

Conseguentemente a questo importante mutamento si avvertono notevoli resistenze ad accogliere tale “ondata d'amore” che si traducono con frequenti omicidi, suicidi, e psicosi collettive.

---

79 Ivi, p. 99

Nello stesso tempo, abbiamo visto come molti di noi siano spettatori di un più vasto panorama di persone “evolute” che offrono il loro contributo per l'umanità; come per esempio i bambini indaco e tutte quelle persone che concorrono nel creare strutture o reti in grado di formare una presa di coscienza dell'epoca nella quale viviamo per poter promuovere il tanto atteso “risveglio interiore”.

Oltre alle importantissime tecniche che utilizza il counselor olistico, non dobbiamo dimenticare che il più importante e potente canale attraverso il quale si manifesta l'azione educativa è il pedagogo stesso, come un flauto, a permettere la fuoriuscita di una melodia che si traduce nell'espressione stessa di colui che la suona.

Per usare un'altra metafora, il pedagogo/counselor è colui che coordina una riunione di condominio, dove gli inquilini costituiscono le innumerevoli parti della personalità umana, mentre il condominio è l'individuo stesso. Provando a mettere ordine all'interno della personalità e cioè riuscire a smascherare ciò che “ci muove” è un piccolo ma grande passo verso la strada evolutiva che ci permette la Crescita dell'Anima.

Circa cinque anni fa mi è stata posta questa domanda:

Si può vivere senza giocattolo?

(Solo adesso sono in grado di dare una risposta).

No, a meno che non siamo maestri incarnati sulla terra per portare un messaggio d'amore all'umanità, come ce ne sono tanti nella nostra epoca, (un esempio è Amma, la santa degli abbracci<sup>80</sup>) per noi comuni mortali è impossibile vivere senza giocattolo. Il giocattolo può rappresentare il lavoro, i figli, il successo, l'altruismo, il volontariato, la “vita leggera”, qualsiasi cosa che abbia un fine nobile o meno nobile, costituisce ciò che dà senso alla nostra vita e senza il quale non possiamo vivere felici. Anche lo yoga e la meditazione, come lo sport, la vita sociale, oppure la ricerca continua di percorsi, costituisce una distrazione. Ogni persona ha bisogno di trovare un significato e di impiegare la sua energia su qualcosa che la faccia stare e bene, sentire realizzata, gratificata ed amata.

---

<sup>80</sup> Cornell J. *Respirare l'anima del mondo. Amma la Santa degli abbracci*, ed. Piemme, Alessandria, 2004

La nostra società che è improntata solo sul risultato delle azioni che facciamo spinge l'individuo a trovare fuori da sé ciò che lo rende felice. Spesso questo origina dipendenza verso l'oggetto "d'amore" che sia esso una persona, sostanza, o un'attività. Quando si pratica l'ascolto ed il silenzio concedendosi del tempo per stare da soli senza nessun tipo di distrazione, può arrivare spesso una sensazione di vuoto incolmabile. Questa è davvero devastante. Toglie l'aria e la forza, fa venire voglia di scappare ma non c'è luogo al mondo dove potrebbe dissolversi. E' come un'energia che mangia e si nutre della tua bellezza, della tua forza.

Molti percorsi danno la possibilità di contattare questa parte oscura, spesso definita "ombra". L'ombra è un concetto nato con C. G. Jung, che si è allargato all'inconscio collettivo e dunque all'archetipo dell'ombra vista come "il male" al di sopra di noi. Spesso chi svolge lavori di crescita personale di tipo psicologico e riesce a contattare la "propria ombra" affronta già un tema molto importante, poiché accoglie aspetti inconsci della propria personalità, e dunque li riconosce, gli dà voce, li esprime, (se il terapeuta propone un lavoro corporeo o di rilascio emotivo), ed infine li accoglie integrandoli nella coscienza.

Tuttavia anche quando siamo di fronte a questa bellissima integrazione ed espansione della coscienza, può esserci sempre qualcosa che sfugge al nostro controllo. Non possiamo vedere tutto e soprattutto riconoscerne l'entità. A volte sono proprio le persone con più elevati stati d'animo e che portano luce, a nascondere un'ombra infinita e spaventosa. Un vero e proprio mostro che li divora.

Il mostro che divora, o diavolo è un'energia che approfitta di ogni momento di vulnerabilità della persona per nutrirsi e sopraffare l'altro. Questo "diavolo", in pratica viene alimentato dalla persona che vive in condizioni di basse vibrazioni e dunque crea un terreno fertile per accoglierlo, ma anziché trasformarlo, si fa soccombere.

Ma da dove arriva questa forza distruttiva? Chi l'ha innescata e soprattutto può essere trasformata dal soggetto in luce, o è un'entità più grande di lui e si deve costantemente lottare per sopravvivere?

Facciamo un esempio di una persona che sta male, diciamo che vive in uno stato di depressione dal quale non riesce ad uscire. Se fa qualcosa per curarsi, tenterà di allontanare questa energia distruttiva lottando verso il suo opposto, ma per la legge

dell'equilibrio che regola l'universo<sup>81</sup>, ogni volta che proverà a dirigersi nella sua opposta direzione, questa energia non soddisfatta, tornerà a rivendicare con più forza il suo posto. Dunque potrà camuffarsi, per non farsi riconoscere dal soggetto, si renderà più furba, astuta, subdola. Potrà nascondersi dietro qualcosa di molto attraente in modo che il soggetto ci caschi completamente. Es. si maschererà da “il grande amore”, o il “sogno nel cassetto”, oppure dal successo, o da un “prendersi cura di...”, tutte cose molto belle e di grande importanza! Bene, il soggetto ci cascherà in pieno, e non si accorgerà che dietro tutte queste cose c'è sempre lei, e sul più bello, proprio quando il sogno si avvera, uscirà fuori con una violenza ed una distruttività così violenta che per il soggetto sarà la fine. (Auto- sabotamento).

Senza nessun motivo esterno, il soggetto inizierà a distruggere ciò che ha faticosamente creato, nell'illusione di liberarsi di quella fastidiosa energia che gli ricorda la morte. Si accorgerà di attirare da solo tutte le situazioni che gli creano sofferenza e penserà: “- ma come, non ne ero uscito? Ho fatto tanto per arrivare a questo punto...”- e il ricadere giù gli sembrerà tanto più devastante della sofferenza originaria.

Come fare dunque di fronte a questo “simpatico amico mostro”?

La risposta non ce l'ho. Anche se il vissuto mi riguarda. So che qualcuno può non avere il coraggio di guardarlo in faccia, perché è davvero orribile, allora in molti casi, sia per orgoglio che per paura, si preferisce far finta di niente, e spesso arriva una brutta malattia, un incidente, o qualcos'altro che mette la propria vita a dura prova e con le spalle al muro, quasi come se avesse già vinto il mostro.

E' con la forza che in questo caso si fa sentire, in modo diretto e spietato. Ed allora non c'è più tempo per giocare con lui. Dobbiamo fare l'ultima mossa, e dobbiamo farla bene. Se vogliamo vivere, se amiamo la vita.

Io sono stata “fortunata” perché ho molti angeli e sono una persona umile; accolgo ogni mio errore e sbaglio, mi permetto di fare azioni che non sono sempre perfette, perché so che anche il mio mostro ha bisogno di essere onorato ed amato. Ma ho anche visto quanto la sua energia è forte ed ha bisogno di nutrirsi della mia luce, e dunque ho anche il compito di porre un limite, altrimenti vengo annientata e spazzata via. Quando compio azioni di alto livello di consapevolezza, è come se mi dicesse: -“ ma chi ti credi

---

<sup>81</sup> Vedi Istituto di Bremologia Applicata *Dispense di Pedagogia Olistica*

di essere? Non lo sai che sono più forte io? Non sai di che cosa sono capace, io ti ho in pugno, e posso fare di te quello che voglio, tu non decidi niente, sei nelle mie mani”.-

Ma non basta, dato che questa voce non mi intimorisce poiché credo nel libero arbitrio e nell’amore di Dio che è più forte di qualsiasi cosa, il mio caro amico mostro, va a cercare quello che sa essere il mio punto debole. E lo trova sempre mettendomi k.o.

Tuttavia ancora sono qui. E credo che tutto abbia un senso, anche che io sperimenti tutto questo se può essere di aiuto agli altri.

Mia madre non è riuscita ad accogliere il suo mostro, neppure il nostro compagno di studi Paolo, che come tante altre persone hanno scelto di porre fine a questa esistenza.

Ma chi avrà scelto alla fine? Quale parte di loro ha scelto?

Conoscere l’energia distruttiva che ci condiziona e ci fa vivere a volte intere esistenze senza poterci liberare dai nostri nodi karmici, è importante.

L’amore più grande che ci ha donato Dio è il libero arbitrio. Siamo noi a scegliere il nostro destino.

Con le nostre azioni quotidiane e scegliendo i nostri pensieri possiamo costruire l’armonia tra queste forze opposte che ci creano costanti conflitti impedendoci di vivere nella gioia e nell’amore.

E’ possibile fare un Percorso di Crescita verso la luce, ma non è affatto facile e per qualcuno il cammino è veramente arduo. Tuttavia l’amore è ovunque intorno a noi. Se comprendiamo che Dio si manifesta in varie forme e in vari modi, scopriamo che siamo pervasi solo da Amore e non abbiamo più Paura.

## 5.2 La Relazione d'aiuto tra Pedagogia e Metafisica

*Non l'amore per la sapienza, ma la sapienza dell'amore.*

Alla fine di questo viaggio di ricerca all'interno della nobile professione che si occupa della Relazione d'Aiuto quale è il Counselor, vorrei citare tre percorsi speciali che pur essendo completamente diversi tra loro, rappresentano in modo emblematico l'approccio olistico alla persona: le Costellazioni Familiari di L. Berrettari, la Terapia Verbale di G. Mereu e le "Dee dentro la donna" di S. G. Pelagatti.

Durante il Percorso di Crescita Personale in ambito olistico veniamo in contatto con molte discipline e conoscenze di metodologie che si offrono come strumenti di auto-trasformazione ed auto-guarigione della persona.

Accennerò brevemente ad alcune persone che hanno fatto di queste pratiche una filosofia di vita, come lo è stato per me il Respiro Consapevole.

Parlerò di tre donne che stimo e amo e che ho avuto l'opportunità di conoscere nel corso della mia permanente formazione professionale: Silvia Gaia Pelagatti, Lucia Berrettari e la dottoressa Gabriella Mereu.

La "Tenda della Luna": Percorso di Auto-formazione del potere dell'energia femminile di Silvia Gaia Pelagatti

Ho avuto l'onore di conoscere Silvia Gaia Pelagatti poco più di un anno fa e siamo diventate subito amiche, poi colleghe, e adesso è socia dell'Associazione Il Volo della Libellula fondata da me ed altri colleghi un anno e mezzo fa<sup>82</sup>.

Silvia Gaia è un'operatrice olistica con esperienza ventennale nell'ambito dello sviluppo del potenziale femminile, ed ha svolto gruppi di Crescita Personale in tutta Italia.

---

<sup>82</sup> Associazione Culturale Discipline per il Benessere *Il Volo della Libellula* via Matteotti 59 Sesto Fiorentino



La sua proposta verte intorno all'aspetto biologico della donna collegato al ciclo lunare ed alle sue trasformazioni e cambiamenti psicofisici.

Nel corso "La Tenda della Luna" viene insegnata la respirazione con l'utero, considerato come la sede dell'energia creativa della donna, si parla della ruota energetica che serve alla donna come mappa per orientarsi nelle fasi che contraddistinguono il ciclo lunare (strega-vergine-madre-incantatrice) dove ognuna di esse racchiude una dimensione psicofisica particolare che va compresa ed inserita in una nuova consapevolezza a partire dal corpo femminile, ma che coinvolge l'essenza della donna. Inoltre ogni fase e sfera psichica viene analizzata e tradotta in termini energetici, come per esempio la fase della strega, collegata al ciclo mestruale, dove l'accento è posto su aspetti di saggezza antica e veritiera spesso nascosti alla maggioranza delle donne e senz'altro alle persone comuni, per interessi della società ancora patriarcale e maschilista e dove invece si sedimenta una profondità di valori e risorse che la donna possiede, ma non ricorda, per condizionamenti che ne impediscono la cultura, ma in grado di risvegliare la coscienza femminile e di riportare la forza creatrice e risanatrice dell'universo ovvero la Grande Madre, ad un ruolo che da sempre le compete: la salvezza dell'umanità.

Per fare questo però la strada non è semplice come apparentemente sembra. Dopo aver preso coscienza delle funzioni creatrici del corpo femminile, Silvia ci accompagna tra i miti dell'antica Grecia, presentandoci le Dee che da sempre hanno accompagnato gli archetipi femminili presenti dentro ogni donna ed anche dentro l'uomo.

Le Dee che ci vengono descritte con le loro metafore verso ciò che riguarda la nostra vita reale e quotidiana sono: Artemide, Atena, Estia, Demetra, Persefone, Era e Afrodite. Ognuna di loro rappresenta una dimensione femminile sempre presente nella personalità della donna che però utilizza questi ruoli in circostanze diverse, e che sente più o meno forte il richiamo di una o più parti rappresentate da queste Dee<sup>83</sup>.

La ricchezza che ci viene da queste conoscenze ha un valore che restituisce dignità, saggezza, forza e sapienza femminile, ma permette un risveglio globale della società intera. Essendo da sempre la donna una forza trainante dell'umanità, ma avendo perso

---

<sup>83</sup> Pelagatti S. G. *Le Dee in me*, ed. Pagnini, Firenze.

parte del suo valore per dei condizionamenti culturali che l'hanno relegata ad un ruolo di secondo piano considerandola il "sesso debole", la società stessa né sta pagando il prezzo in termini di struttura educativa, familiare ed esistenziale. Il risveglio collettivo delle donne permetterà all'umanità di destarsi dal sonno ipnotico nel quale è caduta. Quando la donna avrà integrato dentro di sé aspetti maschili, come l'uomo accoglierà quelli femminili, la parità tra i due sessi permetterà quell'armonia di cui il mondo ha necessità e senza la quale non vi è futuro. Per questo tali discipline e studi dovrebbero essere insegnati a scuola prima di ogni altra materia, per poter accompagnare nella crescita i bambini di oggi che sanno già queste cose, ma sono costretti a vivere in un mondo che non hanno creato loro ma che si trovano a dover "distruggere" e ricostruire. "Quando la donna partorirà il sole e l'uomo incorporerà dentro di sé la luna, sarà nato un mondo nuovo" (Silvia Gaia Pelagatti).

*"Ho riposto tutte le mie speranze nelle donne. Sento nel profondo dell'animo che la vittoria della non-violenza dipende interamente dalle donne. Credo che sia stato Dio a dare alle donne la forza che hanno. Ecco perché riusciranno in tutto quello che intraprendono".*

*Mahatma Gandhi*

Le Costellazioni Familiari utilizzando le fiabe di Lucia Berrettari.

*Ogni essere umano è parte di un tutto chiamato Universo. Egli sperimenta i suoi pensieri e i sentimenti come qualcosa di separato dal resto: una specie di illusione ottica della coscienza. Questa illusione è una specie di prigioniera. Il nostro compito deve essere quello di liberare noi stessi da questa prigioniera attraverso l'allargamento del nostro circolo di conoscenza e comprensione, sino ad includere tutte le creature viventi e l'interezza della natura nella sua bellezza." A. Einstein.*

Questo metodo di crescita personale è stato ideato da Bert Hellinger e diffuso in tutto il mondo.<sup>84</sup>

Le Costellazioni Familiari, consentono di scoprire, portare alla luce e sciogliere "irretimenti" familiari che si trasmettono di generazione in generazione e che sono causa di malattie e disturbi psichici e fisici. Rappresentano dunque un valido contributo per affrontare varie problematiche, siano esse relazionali, professionali o legate a malattie.

Efficacissime nella terapia familiare, di gruppo, di coppia, individuale, nella scuola, negli ospedali, negli uffici, in azienda, nelle carceri, la loro caratteristica principale è quella di fare riferimento agli "ordini dell'amore" e alle forze guaritrici delle origini del sistema familiare.

“Nella pratica delle Costellazioni Familiari è emerso che esistono in ogni sistema familiare degli ordini strutturali fissi per mantenere in equilibrio il sistema e provvedere alla sua sopravvivenza. Bert Hellinger ha dato loro il nome di "Ordini dell'Amore" ovvero ciò che crea l'appartenenza al clan e ne garantisce la sopravvivenza dei suoi membri. Si tratta di una componente arcaica della struttura familiare tanto potente da indirizzare i destini dei singoli e influire in modo incisivo nella vita di tutti noi. Questi ordini sono dati, così come esiste un ordine, seppure in continua trasformazione, nel sistema stellare, così esiste un ordine nel sistema familiare.

Da qui il termine Costellazioni Familiari.

Nel sistema familiare vige un senso dell'ordine e dell'equilibrio, la coscienza del clan, per cui ogni torto fatto ad un predecessore deve essere compensato da un successore. Questa coscienza si fa carico delle persone escluse e dimenticate dalla nostra anima e non si arrende fino a che non viene ridato, all'escluso, un posto e la dignità nel nostro cuore.

Quindi, finché una persona è esclusa o dimenticata, nel sistema agisce una pressione

---

<sup>84</sup> Bert Hellinger è nato nel 1925, ha studiato filosofia, teologia e pedagogia. Ha lavorato per 16 anni in un ordine missionario cattolico dagli Zulu in Sudafrica. In seguito è diventato psicoterapeuta e nel corso delle sue esperienze con le Dinamiche di Gruppo, la Terapia del Primal, della Gestalt, l'Analisi Transazionale, la Terapia Familiare, l'Ipnosi Ericksoniana, la PNL, ha perfezionato il proprio metodo delle Costellazioni Familiari con cui è diventato famoso in Germania, Austria e Svizzera

affinché un successore in qualche maniera ne difenda i diritti, identificandosi con lui, a volte imitandone il destino negativo come una malattia o la morte precoce. Si parla allora di "irretimento".

Lucia Berrettari<sup>85</sup> utilizza le fiabe perché con la forza dell'archetipo che è insita nella fiaba e che ci accompagna nel cogliere aspetti nascosti di noi e ci guida in un processo di crescita, il processo diventa ancora più potente. Non solo le fiabe sono portatrici di una sapienza antica nascosta dentro la nostra storia e lavorare con le fiabe ci porta dentro questa conoscenza, ma le costellazioni familiari sono il mezzo per far emergere la storia antica della famiglia e dell'anima di questa e riportarla a noi.

Unire questi due strumenti aiuta a far emergere la nostra verità. Ed è quella che ci dà forza.

Esempio di un laboratorio di questo tipo è "Donne che corrono con i lupi" o "Il Giovannino di Ferro". Riporto le parole di Lucia Berrettari:

"Questo laboratorio è un percorso a tappe per entrare in contatto con la parte intuitiva che è dentro ognuno di noi, attraverso le Fiabe e con l'ausilio delle Costellazioni Familiari scopriamo i nostri blocchi e i pensieri che ci limitano.

Le favole sono metafore che "danno istruzioni per l'uso", sono buone guide che ci indicano la via per cercare e trovare risposte dentro di noi, ci trasportano in un mondo che non sembra reale, nutrono l'anima, generano domande e toccano una particolare corda del nostro inconscio.

Ogni favola diventa una chiave di accesso ad un particolare tema della vita: ad esempio Barbablu rappresenta il predatore, il critico o giudice interiore. Vassilissa, il recupero dell'intuito. Manawee, l'incontro con l'uomo selvaggio. Le favole smuovono l'anima. E le Costellazioni Familiari sono la chiave che apre la porta che va verso l'anima.

"Le Costellazioni Familiari sono il mezzo che ho scelto di utilizzare per far partire da dentro questo movimento dell'anima, per far sì che la comprensione di temi forti vissuti durante la rappresentazione avvenga da se, per lasciare emergere cioè che è già presente e che attende di essere rivelato."

---

<sup>85</sup> [www.luciaberrettari.it](http://www.luciaberrettari.it)

## La Terapia Verbale della dottoressa Gabriella Mereu

Gabriella Mereu è un Medico Chirurgo che ha studiato anche Medicina Olistica, Omeopatica e Grafologia ed ha ideato la “Terapia Verbale” una tecnica d’interpretazione del sintomo che deriva dalle espressioni verbali del paziente stesso.

Secondo questa teoria il paziente quando parla della sua malattia o dei sintomi che la accompagnano si esprime in un modo chiaro e semplice, indicando proprio il significato stesso di quel disturbo attraverso l’utilizzo di metafore e modi di dire che sono emblematici di ciò che ha originato la malattia.

Secondo la dott.ssa Mereu, il paziente si cura da solo esprimendo con il linguaggio metaforico e poetico una verità negata a causa di un condizionamento. Spesso il linguaggio fa parte di un inconscio collettivo, ecco perché comprende modi di dire, proverbi e farsi popolari e prende in giro la malattia, infatti una volta che il paziente si rende consapevole della verità negata, questa verità cambia lo schema che ha creato la malattia e la guarigione può avvenire in modo automatico ed istantaneo.

La malattia è sempre benet-tia perché porta la persona a prendere coscienza del conflitto e del pensiero errato che impedisce al soggetto di essere libero ed esprimere il piacere.

Tre temi principali sono all’origine della malattia:

- La mancanza di eros
- La presenza di un tiranno
- L’abbandono

Tutto ciò che è malessere è mancanza di eros. L’eros è l’unione fisica, spirituale, affettiva con l’altro sesso in modo paritario.

La malattia ha come causa generale la mancanza di eros che ha origine dall’idea errata di eros perpetrata da vecchi schemi sociali e familiari. Chi perde il contatto con l’eros che è l’amore, il piacere, l’unione, la libertà, perde la capacità di sentire l’altro, perde il senso di tutto ciò che fa nella sua pazzia è portato ad ammalarsi.

Il paziente si esprime in questo modo: buco, palla, pelle, sovrapposto, sfregare ecc..

Le allergie, gli eritemi, bruciate ecc...esprimono spesso questo tema.

Quando non viviamo la condizione di parità nella relazione ovvero l'eros, le relazioni si fondano sullo schema oppressore/oppresso, è il tema del *tiranno*. Dare l'autorità a qualcuno o qualcosa che ti dice cosa fare, Chiesa, medici, padre, madre, quando nessuno può dirti ciò che è giusto o sbagliato.

Il paziente spesso si esprime in questo modo quando vive questo tema: “sento un peso, un'oppressione, qualcosa che tira, che stringe, una fascia stretta, una morsa”..., dolore alla testa, asma, dolore alle articolazioni ecc.. sono spesso collegati al tema del tiranno. Si tratta di togliere autorità a colui che ci manipola e ci dice cosa fare, poiché nessuno può farlo, se non per qualcosa che noi riconosciamo dentro il nostro cuore perché ci risuona nel bene ovvero nella verità e nella libertà.

Quando siamo davanti al tema dell'abbandono il soggetto si esprime così: “sento un vuoto, un taglio, fitta, ferita sempre aperta, taglio nella cute ecc..” se prendiamo un giro ridicolizzando queste espressioni spesso il sintomo sparisce automaticamente.

Secondo questo approccio, il paziente si esprime con un linguaggio semplice e collettivo, un linguaggio del popolo. Essendo la malattia sempre un'espressione benefica che ci porta all'evoluzione, riconoscere il messaggio che essa suggerisce alla coscienza attraverso il sintomo è ciò che può sradicare la forma pensiero e lo schema associato ad un particolare tema sul quale la persona si deve confrontare e risolvere.

## Aforismi conclusivi

*“La Consapevolezza è la connessione cosciente con l’intelligenza universale”*

*“Il Regno dei cieli è come un uomo che dopo aver seminato del grano non se ne preoccupa più. Di giorno e di notte, che l'uomo sia sveglio o dorma, il grano germoglia e cresce. Prima è solo erba verde, poi spighe e grano, molto grano, nelle spighe. Il raccolto sarà buono! Non aspettate che Dio arrivi. Il Regno dei cieli, il Regno di Dio, è già in mezzo a voi.”*

*Gesù*

*Non avere paura: “Chi vuole salvare la propria vita, la perderà, ma se tu perdi la tua vita per me, la salverai”.*

*Gesù ai suoi discepoli*

*“Il peso della Parola  
È il silenzio che essa contiene.  
Il peso del Silenzio  
È la parola che esso non ha più bisogno di dire”*  
*Michel De Certeau*

*La nostra paura più profonda*

*non è di essere inadeguati.*

*La nostra paura più profonda,*

*è di essere potenti oltre ogni limite.*

*E' la nostra luce, non la nostra ombra,*

*a spaventarci di più.*

*Ci domandiamo: " Chi sono io per essere brillante, pieno di talento, favoloso? "*

*In realtà chi sei tu per NON esserlo?*

*Siamo figli di Dio.*

*Il nostro giocare in piccolo,*

*non serve al mondo.*

*Non c'è nulla di illuminato*

*nello sminuire se stessi cosicchè gli altri*

*non si sentano insicuri intorno a noi.*

*Siamo tutti nati per risplendere,*

*come fanno i bambini.*

*Siamo nati per rendere manifesta*

*la gloria di Dio che è dentro di noi.*

*Non solo in alcuni di noi:*

*è in ognuno di noi.*

*E quando permettiamo alla nostra luce*

*di risplendere, inconsapevolmente diamo*

*agli altri la possibilità di fare lo stesso.*

*E quando ci liberiamo dalle nostre paure,*



*la nostra presenza  
automaticamente libera gli altri.*

*Nelson Mandela*

*Se vi fermate ed ascoltate in silenzio potete sentire la voce del  
vostro sé interiore che vi dice:  
Sono Dio. La mia natura è eterno amore,  
sono il Creatore, sempre presente,  
vivo in te,  
mi muovo attraverso di te,  
mi esprimo in una miriade di forme  
- attraverso gli animali  
e gli alberi ed il cielo ed il firmamento, attraverso tutto quello che  
esiste.*

*Io vivo in te  
e se Mi permetterai di agire attraverso di te,  
di farmi conoscere attraverso il tuo cervello,  
di farmi sentire attraverso le tue emozioni,  
potrai conoscere la mia forza, che non ha limiti.  
Non avrai paura di questa forza  
Che si manifesta a tutti i livelli.  
Essa è grande, ma arrenditi a Me.  
Arrenditi a questa forza, a questa prorompente corrente,  
che ti farà ridere,  
che ti farà piangere,  
ma sempre di gioia.  
Infatti Io sono te, e tu sei Me.*

*Non posso sul tuo piano  
Se non ti offri a Me come strumento.  
Se Mi darai ascolto  
Guiderò ogni passo della tua strada.*

*Quando ti trovi nell'oscurità,  
ti sei allontanato da Me.*

*Se te ne renderai conto,  
potrai ritornare a Me.  
Non sono mai lontano.  
Mi trovo sempre qui, in ogni particella del tuo essere.*

*Se tu farai la mia volontà,  
tu ed Io diventeremo sempre più una cosa sola,  
e sarò Io a fare la volontà tua.*

*Eva Pierrakos - Il sentiero del risveglio interiore.*

*Un uomo fece crescere un bambino lontano da tutti, in una casa con un grande giardino circondato da un alto muro. Lì nessuno gli avrebbe parlato di Dio e sarebbe cresciuto senza aver bisogno di Dio.*

*Passarono alcuni anni (...)*

*Un giorno, da una finestra della casa, l'uomo vide che il piccolo era inginocchiato tra i fiori del giardino e parlava: Preoccupato subito gli corse incontro e gli chiese: "Che cosa stai facendo?"*

*Il bambino rispose: "Sto ringraziando colui che ha fatto sbocciare i fiori".*

*J.J. Rousseau, Emile*

## *Comprendere l'amore*

*Siamo qui per comprendere l'amore.*

*L'amore ha molte forme, molte sembianze. Molte luci, molte ombre. L'amore può unire o dividere.*

*L'amore è un'energia che trascina, un vortice che irrompe con forza e potenza, un mistero inspiegabile, un impeto irrazionale, un movimento che cresce e che non indietreggia mai, una scia che va sempre avanti, seguendo una sua evoluzione, un suo percorso, un suo disegno.*

*Lavorare in senso olistico significa dare spazio alle porte dell'essere e dare voce agli impulsi dell'anima.*

*Significa ascoltare la direzione della trascendenza ed udire le vibrazioni interiori.*

*Comprendere l'Amore è il motivo per cui siamo qui.*

*Accogliere l'altro, accettarlo nella sua unicità ed individualità è lo scopo ultimo della vita.*

*Accogliendo l'altro, comprendiamo ed accogliamo noi stessi; ogni nostra parte.*

*Siamo tutti componenti di una stessa dimensione.*

*La DIMENSIONE D'AMORE.*

*Elisabetta*

## *Il segreto dell'Amore*

*Il segreto dell'Amore è la Crescita dell'Anima.*

*Se riusciamo a crescere nella coppia non abbiamo bisogno di evolverci altrove e diventiamo giorno dopo giorno sempre più interessanti per l'altro.*

*Inoltre non ci rallentiamo o addirittura fermiamo in un ristagno di consuetudini ed idee, ma viviamo ogni momento come se fossimo soli, con la nostra interiorità.*

*L'Anima non cerca la sicurezza, l'abitudine, la monotonia...ma il cambiamento.*

*Se ci ascoltiamo e ci lasciamo guidare dal nostro intuito, piuttosto che seguire modelli di pensiero che servono a mantenere in piedi il sistema, siamo ogni giorno nuovi.*

*Ogni alba siamo persone diverse perché una nuova consapevolezza è nata in noi, è germogliata, dal silenzio, dal dolore, dalla gioia, da una scelta, da un evento che come un alito di vento è entrato a far parte della nostra danza e noi non lo abbiamo ostacolato ma assecondato.*

*Dunque non cerchiamo più fuori ciò che in ogni istante può essere risvegliato dentro di noi, e gli altri sono delle bellissime energie che ci facilitano la trasformazione...*

*l'Amore, l'autentico amore frutto di gioia, pace, libertà,  
è da sempre e sempre con noi.*

*In ogni momento della nostra vita ci guida verso Verità più Alte della nostra misera quotidianità.*

*L'aprirsi a questa fonte, a questa sorgente, ogni volta che ci circondiamo di bellezza e di pace...rende l'esperienza dell'Essere un'esperienza straordinaria.*

*All'interno di tale cornice ogni rapporto è Sacro. Ogni Relazione esprime l'Essere piuttosto che l'Avere, il possedere.*

*Il segreto dell'Amore è questo.*

*“Da due cuori nasce un cuore”, diceva qualcuno.*

*E lo ripete anche adesso.*

*Ti Amo.*

*Elisabetta*

## Conclusioni

Il Counselor Olistico è una figura professionale che esprime in modo emblematico i bisogni dell'attuale società. Figura che si colloca perfettamente in ogni ambito del nostro sistema, il c.o. si pone come ponte tra la normale sfera personale di ognuno e la cosiddetta "situazione di crisi", laddove si rompe un equilibrio.

L'importanza di questo tipo di figura oggi, consiste nel fatto che essa risponde all'emergenza sociale venutasi a creare dal clima di incertezza e confusione che stiamo attraversando, in questi anni di passaggio da un'epoca dove ha prevalso l'egoismo e la ricerca del potere per dominare sugli altri, ad un'epoca in cui la vibrazione di pace e di amore rivoluzionerà tutto il sistema che sta di fatto crollando a pezzi.

L'abbruttimento economico, culturale, politico, sociale e climatico, la mancanza di un impianto educativo e di una stabilità all'interno delle nostre famiglie sono i campanelli d'allarme che qualcosa va cambiato e che ci stiamo dirigendo verso una vera e totale svolta, una svolta epocale.

Il c.o. può aiutare le persone in questo importante passaggio, può sostenere ed accompagnare l'individuo a ritrovare le risorse per ritrovarsi, per emergere da quel sonno ipnotico a cui siamo abituati ormai da molto tempo. Il c.o. può fare leva sulle potenzialità insite nel soggetto, su quella parte intelligente che è la nostra scintilla divina, la nostra vocina interiore che ci parla ogni qualvolta ci permettiamo di ascoltarla, liberandoci dalle strutture e condizionamenti che esercitano su di noi un potere che non è nostro, ma di forze al di fuori di noi.

Ciò che mi ha permesso di crescere professionalmente come Pedagogista è stata proprio la possibilità di "lavorare su di me" ed entrare in contatto con le mie parti oscure; guardarle, prenderne coscienza, trovare delle strategie per trasformare ogni consapevolezza acquisita in azione, sentire e vivere il cambiamento nel momento stesso in cui esso avveniva e sperimentarmi in continuazione. L'opportunità di non fuggire da me stessa, ma affrontare i miei limiti, le mie difficoltà e debolezze e trasformarle nelle mie più grandi ricchezze, ha fatto sì che oggi possa maggiormente aiutare gli altri in questo percorso, senza forzare nessuno poiché ognuno ha la sua strada da compiere,

qualsiasi essa sia. Lavorare con i “Gruppi nella Relazione d'aiuto” all'interno di un setting quale è quello attuato da un Pedagogista Olistico, mi ha fatto prendere coscienza di quanto ognuno di noi si barrica in sovrastrutture mentali con lo scopo inconscio di non soffrire, di evitare ogni difficoltà e sfida che la vita ci offre. Spesso le persone si rendono vittime di ciò che la loro mente, la loro ragione gli consiglia di fare con lo scopo di mantenere l'ordine, il controllo di un determinato schema che almeno una volta ha funzionato. Tuttavia non funziona a lungo. Questo perché lo scopo della nostra vita è la Crescita Interiore. I bambini lo sanno poiché loro al contrario sono spinti costantemente dal nuovo, dagli stimoli, dalle scoperte.

Sono curiosi e meravigliati di vedere come ogni cosa sia Sacra e dotata di un'Anima. L'adulto di oggi ha bisogno di ritrovare il suo cuore di bambino per riscoprire la voglia di crescere.

Il bambino di oggi ha bisogno di ritrovare la fiducia nell'adulto per poter continuare ad Amare il mondo.

*...per me giocare è come respirare i sogni...*

bambino Kirghiso

“Gli uomini si rivolgono agli esperti per attenuare la sofferenza interiore, ma gli esperti – medici, scienziati, psicologi – sono individui che abitano nel piccolo mondo creato dal loro io. Se non sanno penetrare nella propria interiorità, come possono penetrare in quella degli altri? Finché sono prigionieri della propria mente e del proprio io, come possono aiutare il prossimo a superare la propria mente ed il proprio io? Sono feriti nel profondo. Non sono questi gli esperti che possono aiutare a guarire dalle ferite e allontanare la sofferenza”. (Parole di Amma, la Santa degli Abbracci, dal volume “*Respirare l'anima del mondo*” di Cornell J).

*“non esiste la materia, esiste solo la coscienza.*

*Se con tale atteggiamento affronteremo tutte le possibili situazioni, la distruzione diventerà impossibile; scomparirà l'idea stessa di distruzione. Soltanto allora si potranno aiutare gli altri e servirli per il loro vantaggio e il miglioramento del mondo”*

*Amma*

## BIBLIOGRAFIA

- A.A.V.V. Brema 2 *I circoli viziosi creati dalla mente* Istituto di Bremologia Applicata, Firenze, 2009
- A.A.V.V. Brema 3 *Educare in libertà* Istituto di Bremologia Applicata, Firenze, 2009
- A.A.V.V. Brema 4 *L'armonizzazione familiare* Istituto di Bremologia Applicata, Firenze, 2009
- A.A.V.V. Brema 5 *Il Pedagogista* Istituto di Bremologia Applicata, Firenze, 2009
- A.A.V.V. Brema 7 *Luce* Istituto di Bremologia Applicata, Firenze, 2009
- A.A.V.V. Brema 8 *Feng Shui* Istituto di Bremologia Applicata, Firenze, 2009
- A.A.V.V. Brema 9 *Teoria della Musicoterapia* Istituto di Bremologia Applicata, Firenze, 2009
- A.A.V.V. Brema 12 *Il sottile che ci permea* Istituto di Bremologia Applicata, Firenze, 2009
- A.A.V.V. Brema 14 *Il sentiero* Istituto di Bremologia Applicata, Firenze, 2009
- A.A.V.V. Brema 15 *I messaggeri degli Dei* Istituto di Bremologia Applicata, Firenze, 2009
- A.A.V.V. Brema 16 *Gli Oracoli Caldaici* Istituto di Bremologia Applicata, Firenze, 2009
- A.A.V.V. Manuale di Counselor Olistico, Testo didattico, Bagni di Lucca, 2005
- Agosti S., *Lettere dalla Kirghisia*, ed. L'immagine, Roma, 2006
- Assenza P., *Il cerchio della vita* ed. Macro, Foggia, 1996
- B. Koop S. *Se incontri il Buddha per la strada uccidilo* ed. Astrolabio, Roma, 1975
- Bly R., *Il piccolo libro dell'Ombra* ed. Red, Novara, 1992
- Bohr. N., *I quanti e la vita. Unità della natura unità della conoscenza* ed. Boringhieri, Torino, 1965
- Borghi F., *Crea il tuo futuro*, ed. Xenia, Milano, 2010
- Bourbeau L. *Le 5 ferite e come guarirle* ed. Amrita, Torino, 2002
- Bourbeau L. *Ascolta il tuo corpo, il tuo migliore amico sulla terra* ed. Amrita, Torino, 1999
- Bianchi di Castelbianco F. e Poma L. *Giù le mani dai bambini* ed. Magi, Bergamo, 2006
- Brachi E., *I laboratori rappresentazionali all'interno di una metabletica formativa. Dentro l'esperienza di un contatto con il corpo e il suo linguaggio* Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Scienze della Formazione, Firenze, 1999
- Braden G. *L'effetto Isaia*, ed. Macro, Cesena, 2001



Braden G. *La scienza perduta della preghiera*, ed. Macro, Cesena, 2006

Brennan B.A., *Mani di luce* ed. Longanesi e C., Milano, 1987

Brofman M., *Guarire con il Sistema Corpo Specchio*, ed. Tea, Milano, 1998

Byrne R., *The Secret*, ed. Macro, Cesena, 2007

Canevaro S., *Rebirthing* ed. Artemisia, Rimini, 2004

Capra F. *Il Tao della fisica* ed. Gli Adelphi, Milano, 1975

Capra F., *Il punto di svolta. Società e cultura emergente* ed. Feltrinelli, Milano, 1984

Chopra D. *Guarirsi da Dentro* ed. Club 1991

Coelho P., *L'alchimista* ed. Bompiani, 1995

Cornell J. *Respirare l'anima del mondo. Amma la Santa degli abbracci*, ed. Piemme, Alessandria, 2004

Costantino A. E., *La libertà di essere se stessi*, ed. Tecniche Nuove, Milano, 2007

De Mello A., *Messaggio per un'aquila che si crede un pollo*, Alessandria 1995

De Saint – Exupéry A., *Il Piccolo Principe* ed. Bompiani, Milano, 2005

Dethlefsen T. *Malattia e destino* ed. Mediterranee, Roma, 1986

Di Fabio A. *Counseling* ed. Giunti, Firenze, 1999

Fanelli V., *Migliora le tue Relazioni con l'Enneagramma e la PNL*, ed. Essere felici, Cesena, 2006

Faraci T., *Innamorati di te*, ed. Macro, Cesena, 2010

Ferrini M., *Psicologia del Ciclo della Vita*, pubblicato da Centro Studi Bhaktivedanta, Pisa, 2005

Gallerani F. F., *Il respiro dell'anima*, ed. Armenia, Milano, 2002

Gamelli I., *Pedagogia del Corpo*, Meltemi editore, Roma 2001

Gendlin E. T., *Focusing* ed. Astrolabio, Roma, 2001

Giovetto P., *Indaco* ed. Mediterranee, Roma, 2003

Gray M. *Luna Rossa, capire e usare i doni del ciclo mestruale*, Macro edizioni, Cesena, 2011

Givaudan A., *Forme-pensiero* ed. Amrita, Torino, 2004

Gurdjieff G.I. *Incontri con uomini straordinari* ed. Adelphi, Milano, 1977

Hay. L., *Puoi guarire la tua vita* ed. Armenia, Milano, 2005

Hehenkamp C. *Manuale per genitori dei bambini Indaco* ed. Macro, Cesena, 2005

Johannes W. *Chakra, Mandala, Simboli* ed. Macro, Cesena, 1998

Krishnananda *A tu per tu con la paura* ed. Urta, Milano, 1994

Leonard J. e Laut P. *Rebirthing* ed. Astrolabio, Roma, 1988

Lowen A. *Il Piacere* ed. Astrolabio, Roma, 1984

Lowen A., *Il linguaggio del corpo* ed. Feltrinelli, Milano, 1978

Lowen A. e Lowen L. *Espansione ed integrazione del corpo in Bioenergetica* ed. Astrolabio, Roma, 1979

Lowen A., *Arrendersi al corpo* ed. Astrolabio, Roma, 1994

Mambretti G. e Se'raphin J. *La medicina sottosopra. E se Hamer avesse ragione?* ed. Amrita, Torino,

1999

- Manes S. *83 giochi psicologici per la conduzione dei gruppi* ed. Franco Angeli, Milano, 1997
- Marchino L., *La Bioenergetica* ed. Xenia, Milano 1995
- Mini S. *Il Principio di Relazione* ed. Arca, Trento, 2003
- Mitra A., *Educazione neo-umanista* ed. Il giardino del sole, Verona, 1988
- Montecucco N. F., *Psicosomatica olistica* ed. Mediterranee, Roma, 2005
- Montecucco N. F., *Manuale di Counseling Olistico*, Lucca, 2007
- Montecucco N. F., *Cyber, la visione solistica* ed. Mediterranee, Roma, 2000
- Morin E., *La testa ben fatta* ed. Cortina, Milano, 2000
- Murray M., *Il potere curativo dei cibi* ed. Red, Novara, 2003
- Nadeau M. *40 giochi di rilassamento* ed. Il punto d'incontro, Vicenza, 2003
- Neill A. S., *I ragazzi felici di Summerhill* ed. Red
- Orr L. e Halbig K., *Il libro del Rebirthing, l'arte del respiro consapevole* ed. Mediterranee, Roma, 1996
- Laut P., e Leonard J., *Rebirthing. Tecniche per integrare corpo, mente, spirito* ed. Astrolabio, Roma, 1988
- Pelagatti S. G. *Le Dee in me*, ed. Pagnini, Firenze, 2008
- Pierrakos E., *Il sentiero del risveglio interiore* ed. Crisalide, LT, 1991
- Poma L., Bianchi F., *Giù le mani dai bambini*, ed. Magi, Roma, 2006
- Pulvirenti L., *Il cervello dipendente* ed. Salani, Milano, 2007
- Rainville C. *Guarire le ferite del passato* ed. Amrita, Torino, 2005
- Rainville C., *Metamedicina. Ogni sintomo è un messaggio* ed. Amrita, Torino, 2000
- Reich W. *La funzione dell'orgasmo* ed. Net, Milano 2000
- Ruiz Don Miguel *La Padronanza dell'amore* ed. Il Punto d'Incontro, USA, 2001
- Santagostino P., *Che cos'è la medicina psicosomatica* ed. Urra, Milano, 2005
- Screm M., *La Storia del Rebirthing* ed. esoterica, Padova, 1996
- Screm M., *Rebirthing. Respirare per rinascere* ed. Armenia, Milano, 1993
- Screm M., *Breathwork. L'evoluzione del Rebirthing* ed. Armenia, Milano, 2003
- Screm M., *Il Rebirthing e l'acqua* ed. Aries, Padova, 1997
- Sgalambro V., *Postille di Pedagogia Olistica* pubblicato in proprio a cura dell'I.B.A., Firenze, 2007
- Sgalambro V. *Compendio di Applicazioni Olistiche* pubblicato in proprio a cura dell'I.B.A. Firenze, per il Master di Counselor Olistico, 2006
- Sgalambro V. *Un primo approccio alla Pedagogia Olistica* art. tratto dal bimensile "Pagine Viola" Roma, n.76/anno 2007
- Sgalambro V. *L'educazione olistica integra corpo, mente e spirito* art. tratto dal bimensile "Pagine Viola" Roma, n.76/anno 2007
- Sgalambro V. I.B.A., *Compendio di Applicazioni Olistiche Volume II*, Firenze 2006
- Sgalambro V., *Dallo Spettro allo Spirito*, a cura di Valerio Sgalambro, Roma, 2008

- Sibaldi I., *I maestri invisibili*, ed. Oscar Mondadori, Milano, 1997
- Stibal V. *Thetahealing*, ed. MyLife, Rimini, 2008
- Stone H. e S., *Il Dialogo delle Voci. Conoscere ed integrare i nostri sé nascosti*, ed. Amrita, 1996
- Taggart L. M., *Il campo del punto zero*, Macro edizioni, Cesena, 2003
- TALBOT M., *Tutto è uno*, Feltrinelli editore, Milano 1997
- Teodorani M. *Sincronicità. Il legame tra Fisica e Psiche da Pauli e Jung a Chopra* ed. Macro, Cesena, 2006
- Torrini E. *La Relazione di Auto-Aiuto nei gruppi di Crescita Personale*, Tesi per la Selezione Albo Professionale dei Pedagogisti (FIPED) 2007
- Torrini E. *Ascoltare l'Anima*, articolo tratto dal sito [www.pedagogistica.it](http://www.pedagogistica.it)
- Walsch N. D., *Conversazioni con Dio* Sperling & Kupfer editori, Milano, 1998
- Yogananda P. *Autobiografia di uno Yogi* ed. Astrolabio, Roma, 1971
- Zamperini R. *Energie Sottili e la terapia Energo-Vibrazionale* ed. Macro, Cesena, 2005

Sitografia

Film:

“La Profezia di Celestino”

“Il Pianeta verde”

“La crisi”

La terapia verbale dott.ssa Gabriella Mereu