





# **ACCADEMIA DI COUNSELING VIBRAZIONALE**

Elaborato di Maria Iannelli

## **LA CONSAPEVOLEZZA DI SE', CONDIZIONE NECESSARIA PER VIVERE UNA VITA LIBERA E FELICE**

**Settembre 2021**

Relatrice: Sabrina Vaiani

Candidato: Maria Iannelli



Ente di Formazione per Counselor Olistici Iscritto SiafItalia con codici SC 119/12 e  
SC 120/12

## INDICE

---

<b>1</b>	<b>LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ.....</b>	<b>4</b>
1.1	IL MIO SENTIRE E PERCORSO.....	5
1.2	CARNEFICE O VITTIMA? TERZA OPZIONE: ASSUNZIONE DI RESPONSABILITÀ.....	7
<b>2</b>	<b>LE NOVE COSCIENZE.....</b>	<b>9</b>
2.1	CRISI COME OPPORTUNITÀ.....	12
<b>3</b>	<b>PROFESSIONE: EDUCATRICE.....</b>	<b>14</b>
3.1	LA PIRAMIDE DELL' AUTOSTIMA (DEI BISOGNI) DI MASLOW.....	18
3.2	L' APPROCCIO OLISTICO ALLA PROFESSIONE EDUCATIVA.....	21
3.3	UN CASO CHIAMATO "SALWA".....	25
<b>4</b>	<b>LA RIVOLUZIONE INTERIORE .....</b>	<b>28</b>
4.1	LA RETE DI INDRA E L' ORIGINE DIPENDENTE.....	29
<b>5</b>	<b>L'EMPOWERMENT .....</b>	<b>34</b>
5.1	L' ESEMPIO DI DANILO DOLCI .....	37
<b>6</b>	<b>CRISTALLOTERAPIA.....</b>	<b>41</b>
<b>7</b>	<b>IL SISTEMA DEI CHAKRA ED IL LORO RISVEGLIO.....</b>	<b>43</b>
<b>8</b>	<b>LA FLORITERAPIA.....</b>	<b>51</b>
8.1	L' APPROFONDIMENTO SUI FIORI DI BACH.....	53
8.2	LA FLORITERAPIA AUSTRALIANA.....	56
<b>9</b>	<b>MEDITAZIONI E TRATTAMENTI ENERGETICI.....</b>	<b>67</b>
9.1	I CORPI SOTTILI.....	67
9.2	LA CROMOTERAPIA: .....	75
9.3	CRISTAL MIND.....	77
9.4	CRISTAL MIND E FIORI AUSTRALIANI.....	79
<b>10</b>	<b>CONCLUSIONI E RINGRAZIAMENTI.....</b>	<b>86</b>
<b>11</b>	<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>90</b>
<b>12</b>	<b>SITOGRAFIA .....</b>	<b>91</b>

"LA CONSAPEVOLEZZA DI SE', CONDIZIONE NECESSARIA PER  
VIVERE UNA VITA LIBERA E FELICE





## **1 La consapevolezza di sé**

---

"Medena, arrivate a questo punto perché si soffre così...? Perché la consapevolezza porta così tanto dolore?!".

"Maria, non ti ho mai detto che sarebbe stato facile, ma ti ho assicurato che ne sarebbe valsa la pena...".

Piangevo con la disperazione di una bambina che scopre il male per la prima volta. E tuttavia le mie lacrime avevano anche un altro sapore, erano fiume che rompe gli argini, sipario che si apre, nutrimento per quella parte di me che ha sempre cercato di dare un nome alle cose. Che da quando era piccola, non sapendo leggere, entrava nelle immagini e ci navigava per ore, a volte per giorni.

La conoscenza di sé è un percorso interiore profondissimo e difficile, questo ho imparato, ma ho imparato anche che è un traguardo a cui tutti dovremmo ambire per vivere una vita piena e vera, che sia quanto possibile aderente al nostro sè più autentico, alla "pasta" di cui siamo realmente fatti.

Nel corso di questo viaggio sarà determinante avere accanto le persone giuste così come gli strumenti appropriati, affinché nel nostro intimo, anche nei momenti più bui, dove tutto è bloccato e non si percepisce altro che dolore, ci sia invece una flebile fiamma che ci spinga a ricercare oltre, a tendere verso la luce.

Per poter rinascere a nuova vita occorre far pace con noi stessi, sostare in quel buio in modo nuovo, respirare piano e perlustrarne gli anfratti, per capire se c'è qualcosa che vale la pena trasportare con noi.

Il resto, rami secchi e quant'altro, abbandonarlo là, ringraziando in modo gentile le parti di noi che non hanno più ragione di esistere nella nostra vita attuale, accompagnarle alla "morte" per dare spazio al nuovo.

I "buoni amici" e gli strumenti preziosi faranno un'enorme differenza nella strada intrapresa, accorceranno i tempi che sarà salutare accorciare e ne allungheranno altri che invece eravamo abituati a tagliare o addirittura a non contemplare affatto, per paura e senso di rassegnazione del "prestabilito".

Quando si risveglia chiaro in noi, inizialmente avviene a tratti, il desiderio di diventare felici, capita di essere presi da un'incontenibile smania di voler realizzare subito il cambiamento, si accetta di buon grado il dolore che ne consegue a patto che duri solo per brevissimo tempo, si ha il chiaro input legato all'istinto di sopravvivenza del nostro ego, di dover scappare velocemente da quelle brutte sensazioni che ci assalgono, quindi ok, accetto di soffrire ma "facciamo presto".

Ed invece dalla notte dei tempi si parla dell'importanza di sviluppare ed incarnare la pazienza come chiave della vittoria.

Solo così riusciremo a gestire e a non rifuggire dalla frustrazione legata agli "apparenti" ritardi, alle finte perdite o sconfitte che si presenteranno durante il cammino.

Esistono per fortuna molteplici strumenti per rendere questo passaggio meno impervio e per affrontare con la dignità e la forza che appartiene ad ogni essere vivente (se pur spesso sconosciute a noi stessi), un percorso, un viaggio che ha dentro di sé miriadi di mete raggiunte, finché il viaggio stesso diventerà a sua volta la meta.

## **1.1 Il mio sentire e percorso**

---

Ho toccato con mano il dolore fisico della malattia, il senso di impotenza collegato ad esso ma anche ad altri dolori, la sofferenza devastante dovuta alla perdita delle persone amate ed il conseguente baratro spirituale nel quale ho soggiornato anni, prima di capire ed affrontare le necessarie fasi dell'elaborazione del lutto.

Quello che è successo da un certo momento in poi, negli istanti di lucidità, è stato guardare meglio dove camminavo e raccogliere sassi e terra per gettarli in quel baratro, riempirlo ed alla fine camminarci sopra.

Ho lasciato andare amori importanti mentre ne ho trattenuti per lungo tempo altri che non mi appartenevano, dando loro il permesso di invadere la mia vita interiore e permettendo di cambiare il colore delle pareti nelle stanze del mio cuore, mettendoci o togliendo da dentro quello che più credevano e io ritenevo necessario per loro, non per me; io esistevo a tratti, non vedevo nemmeno la "bozza" del mio essere.

L'autodeterminazione, la facoltà di una scelta veramente autonoma, pensavo non mi appartenesse, era un diritto sconosciuto, perlomeno a me stessa, agli altri sì, spettava: moltissime volte avevo abbracciato le loro battaglie, non la mia.

Ho accolto dentro di me un senso di dolore che non aveva più ragione di stare lì ma che tenevo stretto per paura di guardare oltre.

Ho distribuito colpe del mio dolore ad altri, ho camminato cadendo e rialzandomi su terreni che solo dopo, con il senso di poi, avrei benedetto.

Ecco. Medena mi ha raccolto lì, in una di queste terre senza nome, apparentemente inutili e devastate, e con amorevole compassione e professionalità mi ha adagiata dall'altra parte del fiume. Osservandomi da una rispettosa distanza, mi ha aiutata a creare intorno a me il necessario vuoto, in modo che da quello spazio riuscissi a ridare senso a tutta quella me che si era persa e mai ritrovata davvero.

“...per tornare occorre partire, l'arresto ha bisogno del moto, il rilasciare segue il trattenere, perché ognuno nasce dall'altro, allora parlate per il silenzio, mutate per conoscere l'immutabile, vuotatevi per divenire colmi. Di momento in momento la mente inganna la mente e i pensieri segnano il pensiero in tondo. La via di uscita è all'interno, la via d'accesso all'esterno. Attraverso nel mezzo. Aggrappatevi a entrambe le metà e spalancate oppure serrate le porte della mente.

La mente colma coincide con la mente vuota.”

(R. Grigg, Il tao delle relazioni tra uomo e donna)

## 1.2 Carnefice o vittima? Terza opzione: assunzione di responsabilità.

---

Nel corso degli anni mi sono imbattuta in mille strade che mi hanno portata a "medicine" più o meno convenzionali ed incontri con molteplici guaritori dell'anima.

Sono serviti ancora diversi apparenti errori ed incontri "di dubbia utilità" per arrivare a capire che non esistono strade e relazioni sbagliate, quando tutto ciò stimola la crescita personale, diventando motivo di riflessione sul proprio agito nella quotidianità di rapporti e circostanze.

Sabrina, la mia insegnante, direttrice e punto di riferimento della scuola Eterea, usava ricordarmi che tutto ciò che ci accade è sempre neutrale, sta a noi trasformarlo in qualcosa di buono ed efficace per la nostra evoluzione, fu una delle prime cose che le sentii dire durante la presentazione della sua scuola e del programma di studi ed è una delle cose che mi ripeto spesso quando mi trovo davanti a situazioni che mi lasciano perplessa.



Le azioni degli altri valgono, certo, ma ciò che conta davvero, il materiale su cui abbiamo possibilità, diritto e dovere di intervenire, su cui mettere le mani in pasta e lavorare, sono le nostre azioni, o meglio, le nostre reazioni agli impulsi esterni.

Nel buddismo il concetto di vittima e carnefice viene per così dire ribaltato, non esiste più per come siamo abituati ad intenderlo, piuttosto possiamo fare riferimento ad un concetto "nuovo", a tratti -perché no!- accattivante, oltre che interessante: la complicità della responsabilità con l'altro.



A quel punto cessiamo di attribuire colpe e ci concentriamo sulla nostra meta. A tale scopo assume un significato prezioso la parola "consapevolezza".

La consapevolezza, se pur inizialmente timida e appena percettibile, di poter intervenire su me stessa senza delegare la mia felicità a persone o cose, mi ha dato la spinta determinante per impegnarmi a diventare sempre più partecipe della vita e a realizzare ciò che davvero desidero e sento aderente a me.

“ Nel buddismo è sempre importante guardare nel profondo del proprio Sé ed esaminare i propri sentimenti nei confronti della vita. Si può riuscire ad ingannare gli altri a proposito dei propri autentici sentimenti, ma alla fine non è possibile ingannare se stessi...ognuno dei sei miliardi di uomini del mondo è differente dall'altro, ma tutti abbiamo qualcosa in comune. Tutti noi conosciamo la felicità, il dolore, la gioia, la paura e altre emozioni fondamentali. Le nostre comuni qualità, che trascendono i problemi di razza e di colore, fanno parte del nostro senso del Sé. In altre parole, il nostro senso del Sé è il fondamento comune condiviso da tutto il genere umano.

Se il Sé è il comune denominatore, lo stato interiore del Sé varia da individuo a individuo.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Nota 1 \*Daisaku Ikeda - "La vita mistero prezioso" 1989 X edizione "tascabili Sonzogno" gennaio 2001



## 2 Le nove coscienze

A proposito dell'ultima frase ripresa qualche rigo sopra dalle parole di Daisaku Ikeda: "lo stato interiore del Sé varia da individuo a individuo", vorrei accennare ad un concetto che trovo particolarmente interessante di cui parla il Buddismo e che si rifà allo stato interiore del sé che varia da persona a persona è il principio delle nove coscienze.

Esso spiega in un modo semplice e chiaro in che modo ognuno di noi si interfaccia con l'ambiente esterno.

"Non abbiamo modo di afferrare il mondo esterno se non attraverso i sensi, dai quali potremmo ricevere immagini costantemente ingannevoli; ma anche se vedessimo il mondo nel modo del tutto corretto, non avremmo modo di saperlo."

(E. von Glasersfeld, Radical constructivism).

Il concetto parla innanzitutto degli organi di senso: la vista, l'udito, il tatto, l'olfatto ed il gusto. Attraverso questi noi entriamo in contatto con l'ambiente esterno. I nostri sensi ci danno un'idea di cosa abbiamo di fronte. Dopo queste prime importanti informazioni il messaggio prosegue verso la sesta coscienza che ci dà un'idea, è quella che organizza ciò che abbiamo percepito, potremmo definirla una sorta di coscienza intuitiva. Il cammino prosegue verso la settima coscienza, il passaggio dalla percezione diventa pensiero più razionale di ciò che sto vivendo davanti a quello stimolo, riguarda anche il mondo spirituale, questa coscienza ci permette di valutare. L'ottava coscienza chiamata ... è per il Buddismo la sede del Karma, un grande magazzino dove risiedono le cause poste dall'infinito passato. Ogni causa è lì ferma e appena si presenterà "l'occasione giusta", lo stimolo esterno per meglio dire, essa apparirà come effetto manifesto di quella causa latente. Fino a qui sembrerebbe che siamo destinati a vivere vita dopo vita a tentare di "svuotare" questo magazzino sostituendo le cause meno nobili con altre più nobili e positive da porre nella vita presente. In parte questo è vero, ma il buddismo va ancora avanti e parla di una nona coscienza chiamata "Amala" che è la coscienza che possiede ogni essere vivente e che, indipendentemente da ciò che ha commesso, rimane pura ed incontaminata.



Secondo la spiegazione buddista, quando essa viene “attivata” si può attingere a lei per inondare e contaminare come una cascata tutte le altre otto coscienze, tra le prime cause affinché questo avvenga c’è la recitazione del mantra “Nam Mioho Renghe Kyo”.

Ogni coscienza compresi i nostri cinque organi di senso verranno quindi in un certo senso purificati e percepiranno un altro tipo di messaggio riguardo alla situazione o evento che ci troveremo davanti. Va da sé che questo tipo di risposta legata ad un cambio di prospettiva offrirà all’individuo l’opportunità di valutare la situazione in modo più chiaro e compassionevole generando così un atteggiamento più sereno e prepositivo.

Esistono alcune strade che in questo caso io ritengo non sostitutive ma complementari alla recitazione del mantra.

Sicuramente tra queste, tutti quei percorsi che portano l’individuo al centro di se stesso e che danno la possibilità di una sana introspezione. Questo atteggiamento dovrebbe portare la persona a cercare un modo di migliorare innanzitutto se stessa prima di voler stravolgere il mondo.

“ La realtà non è ciò che ci accade, ma ciò che facciamo con quello che ci accade” \*  
A.Huxley, 1

L’arte di vedere.

“ non esiste una realtà passibile di essere conosciuta in modo limpido e oggettivo, perché nell’atto del conoscerla la contamina. Da questa interazione deriva quel qualcosa che io definisco realtà. In altri termini, di nuovo un autoinganno, o meglio il mio autoinganno che la realtà vera sia quella che sento attraverso i miei sensi, quella che comprendo attraverso la mia ragione, quella che gestisco attraverso le mie azioni...

Se ci si libera dalla trappola della conoscenza pura, allora il costrutto di interazione diviene un’inevitabile dinamica tra la persona e il suo mondo, tra la persona e gli altri, tra la persona e se stessa. Se “l’unica certezza è che non esistono certezze” (Buddha), è evidente come la mancanza di un approdo rassicurante possa mettere in crisi chiunque abbia bisogno di appellarsi ad un modello rigoroso. Tuttavia se, ricorrendo di nuovo a von Glasersfeld, rifiuto un mondo di conoscenza vera optando per un mondo di “consapevolezza operativa”, ovvero la mia capacità di gestire la realtà nella maniera più funzionale, allora posso non tanto svelare l’autoinganno perché questo è pericoloso, ma

utilizzarne la struttura per adattarmi il meglio possibile alla realtà (von Glasersfeld - 1975)”

## **2.1 Crisi come opportunità**

---

La necessità di una crisi per poter fare davvero un cambiamento è un’idea che sconvolge.

Come già detto nelle pagine precedenti essa non è contemplata nel nostro animo, questo, vorrebbe illusoriamente vivere in continua serenità e in una sorta di abitudinaria e composta routine dove le crisi non sono contemplate e tutto scorre in modo equilibrato.

La realtà è ben diversa, è proprio all’interno di queste crisi che può avvenire il cambiamento necessario per rinascere a nuova vita.

In questi momenti diventa determinante l’inserimento di tutti quegli aiuti/strumenti necessari affinché la crisi possa essere non solo attraversata ma, come già detto, benedetta.

È proprio durante uno di questi percorsi che è avvenuto il mio fortunato incontro con la scuola Eterea.

Sabrina in primis ma anche Marco e gli altri, sono stati preziosissimi compagni di viaggio. Gli strumenti che man mano venivano conosciuti e applicati sono stati sempre oggetto di grandi scambi di riflessione, e nel frattempo, sulla strada intrapresa con il timore iniziale che mi contraddistingue, io ne uscivo sempre più arricchita, più consapevole ed a mio agio.

Questo percorso mi ha permesso di fare pulizia nella cassetta degli strumenti che, nel corso degli anni pensavo di aver così accuratamente selezionato. In realtà erano stati tutti utili ma adesso era tempo di fare pulizia... aria nuova nelle stanze..





### **3 Professione: educatrice**

---

Da molti anni svolgo con grande passione l'attività di educatrice all'interno di una grande fondazione.

Mi sono occupata per lungo tempo di famiglie e minori in grave difficoltà soprattutto sociali, per poi concentrarmi sul progetto di autonomia di ragazze neomaggiorenni.

Nella casa famiglia dove presto servizio, l'obiettivo maggiormente ambito è quello di costruire la completa autonomia di ragazze che hanno appena compiuto la maggiore età e che, nell'attuale fase storica, vivono la loro piena adolescenza.

In una buona fetta dell'immaginario collettivo il senso di autonomia spesso viene collegato ad un fattore prettamente economico, nella capacità di pensare a se stessi e cioè provvedere alle necessità primarie: una casa, un lavoro ecc... tutti beni indubbiamente di preminente valore; tuttavia la concentrazione esclusiva del pensiero legato alla "sopravvivenza" fa spesso dimenticare o relegare nell'angolo del "momentaneamente superfluo" tutto ciò che non solo è importante, ma determinante costruire e curare con amore: noi stessi.

Le ragazze dai 18 al ventunesimo anno d'età che vengono accolte presso la nostra struttura vivono un momento di disagio familiare più o meno grave ed hanno bisogno, per superarlo, di un'adeguata protezione e della presenza di adulti di riferimento che le sostengano in questa difficile e delicata fase della loro vita. In quest'ottica, la presa in carico di coloro che ci vengono affidate, non può non comprendere tutti gli ambiti della loro personalità e costruzione dell'identità.

La decisione di rimanere nella struttura è delle ospiti, si rinnova ogni sei mesi attraverso una verifica degli obiettivi raggiunti ma può essere cambiata in totale libertà ed in qualunque momento.

Nessuna costrizione determina l'adesione o l'abbandono del progetto, al contrario, esso si fonda sempre su una scelta autonoma e consapevole, "condicio sine qua non" affinché si sperimenti sin da subito il concetto di responsabilità delle nostre azioni.

L'intervento educativo è pensato sulla specificità e unicità di ognuna di loro, pertanto necessita di un numero sempre maggiore e qualificato di strumenti, da quelli formali, quali piani educativi mirati condivisi con l'equipe di esperti che ruotano intorno alla ragazza (assistenti sociali, psicologi ecc...) a tutto ciò che poi è la comunicazione non

verbale, il dialogo ed il confronto, l'apparente improvvisazione ed il provare a tirare fuori delle risposte adeguate a dei bisogni per lo più inespressi ma assolutamente importanti per chi timidamente prova a fidarsi ancora una volta dell'altro nonostante le delusioni subite.

La presenza dell'educatore in tale contesto garantisce che non vengano solo indicati "fantomatici cambiamenti" ma che insieme si comprenda quali effettivamente sono, e che, sempre insieme, si individui la strada concreta per realizzarli. Solo in questo modo si potrà pensare di favorire una crescita che consenta di fare scelte autonome e di scoprire ciò che si può e si vuole essere.

Occorre un "luogo" adeguato affinché questo lavoro immenso venga svolto. E' il territorio della relazione, della relazione che cura.

"La persona fidata, nota anche come figura di attaccamento, può essere considerata come quella che fornisce la sua compagnia assieme ad una base sicura da cui operare. L'esigenza di una figura di attaccamento come sicura base personale non è in alcun modo limitata ai bambini... vi sono buoni motivi per credere, comunque, che tale esigenza possa essere riferita anche ad adolescenti e ad adulti maturi." <sup>2</sup>

In quel luogo, attraverso gli strumenti acquisiti nel percorso di studi alla scuola Eterea e con il consenso ogni volta rinnovato e mai scontato, senza forzatura alcuna, ho cominciato con delicatezza e rispetto ad affiancare a tutto ciò che era il mio ruolo professionale un approccio olistico che riguardava prima di tutto la mia persona ed il mio modo di vedere l'altro per poi cominciare ad interagire e far conoscere loro altri strumenti da sperimentare e da poter utilizzare nelle varie fasi della scoperta di se stesse e di apertura al mondo.

---

<sup>2</sup> Nota 2 1J. Bowlby costruzione e cura dei legami affettivi Raffaello Cortina Editore Milano 1





Abbiamo meditato, fatto bagni di suono, con le campane c'è stata una risposta interessante, metterle in contatto con un tipo di vibrazione a cui nessuna di loro era abituata ha tirato fuori aspetti interessanti legati inizialmente all'imbarazzo del dover "stare" che ha lasciato il posto dopo un momento più o meno lungo e con differenze tra una ragazza e l'altra, allo stupore ed alla meraviglia.



**Foto personale, ne è vietato qualsiasi utilizzo.**

A chi lo desiderava ho spiegato meglio cosa sono i Chakra e l'importanza del loro corretto funzionamento affinché corpo e mente comunichino in armonia e quanto è importante alimentare questi ultimi di pensieri ed emozioni positive, ed alla fine, ma non per ultima nell'ordine di importanza, abbiamo esplorato e sperimentato la Floriterapia.

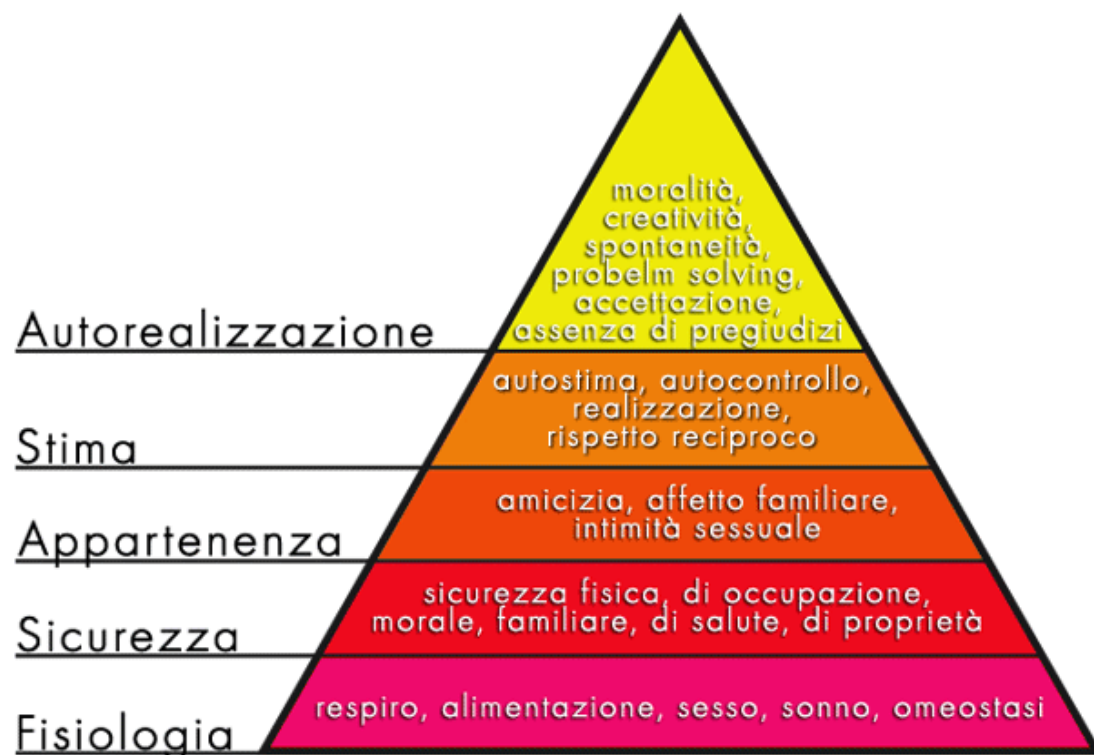
Ho potuto riscontrare inizialmente in molte di loro una certa diffidenza, questa sicuramente in buona parte dovuta alla loro ricerca di praticità e di un atteggiamento basato sul fronteggiare tutte le situazioni che si paravano davanti come emergenza da gestire e risolvere in fretta.

Tutto questo, senza poi soffermarsi a pensare e riflettere sull'esperienza ma catalogandola tra i fatti accaduti e più o meno risolti. L'attenzione verso se stesse, il loro modo di reagire agli eventi e alle persone e i loro bisogni, erano cose a cui erano state abituate a pensare come superflue ed egoiste.

Ma lentamente, la maggior parte di loro si è sentita meritevole di essere al centro, ha sentito che ascoltare tutte le parti di se e coccolare quelle più ferite poteva essere un buon metodo per perdonare e perdonarsi e ripartire.

### 3.1 La piramide dell'autostima (dei bisogni) di Maslow.

---



*La piramide dei bisogni di Maslow (1954)*

Lo psicologo statunitense Abraham Maslow, fondatore nel 1964 della Psicologia Umanistica, ha ben sottolineato nei suoi studi l'importanza dei bisogni primari, tuttavia è andato oltre. Senza dubbio siamo esseri sociali, ma è la qualità delle nostre relazioni,

in primis quella con noi stessi, che determinerà la qualità della nostra vita. All'interno di studi relativi al comportamento e al "funzionamento" dell'essere umano, Maslow ha il grande merito di aver spostato l'approccio professionale della psicologia sulla centralità dell'individuo. Nella sua teoria egli afferma che le persone non sono spinte ad agire per risolvere dei problemi ma per soddisfare dei bisogni, che necessitano di una classificazione o gerarchia, poiché alcuni sono più importanti di altri per la sopravvivenza umana. La gerarchia dei bisogni è rappresentata con lo strumento grafico di una piramide già a partire dal 1943, sebbene presentata ufficialmente solo dal 1954.

Secondo l'autore, i bisogni sono progressivamente più complessi: dal bisogno di sopravvivenza a quello auto realizzazione. Non si può passare a un livello successivo prima di aver soddisfatto il livello precedente.

Primo Gruppo - Bisogni fisiologici.

Al primo posto troviamo i bisogni fisiologici: respirazione, alimentazione, sesso e sonno.

Sono bisogni fondamentali, necessari al mantenimento dell'omeostasi, il cui soddisfacimento è quindi indispensabile per la sopravvivenza.

Secondo gruppo - Bisogno di sicurezza.

Al secondo posto ci sono i bisogni di sicurezza: fisica, di occupazione, morale, familiare, di salute, di proprietà, dipendenza, protezione, sostegno emotivo, assicurazione. Bisogni volti a garantire protezione e sicurezza

I primi due sono considerati dall'autore come bisogni primari, di base.

Terzo gruppo - Bisogno di appartenenza.

Al terzo posto troviamo i bisogni di appartenenza: lo stare insieme e l'organizzarsi in gruppi quali la famiglia, i gruppi dei pari, la scuola, il lavoro e le amicizie. Qui l'individuo costruisce una rete di legami soddisfacenti, che lo sostengono e lo contengono, sia sotto il profilo emotivo che psicologico.

Quarto gruppo - Stima.

Al quarto posto della scala dei bisogni di Maslow troviamo la necessità di essere apprezzati e rispettati. In questa categoria infatti ci sono:

- autostima;
- autocontrollo;
- realizzazione;
- rispetto reciproco.

Oltre al bisogno di realizzazione e prestigio, è importante soddisfare la propria autostima ed il senso di valore personale. Le persone hanno bisogno di sentire di avere un valore, di essere apprezzati e di dare un contributo alla società attraverso le proprie azioni, che possono avere un impatto positivo anche sugli altri. In altre parole necessitano di essere "riconosciuti"

Quinto gruppo - Auto realizzazione.

All'ultimo gradino della piramide di Maslow troviamo l'autorealizzazione. Come diceva lo psicologo statunitense: "Quello che un uomo può essere, egli deve essere... un musicista deve fare musica, un pittore deve dipingere, un poeta deve scrivere, per poter essere definitivamente in pace con se stesso. Ciò che uno può essere, deve esserlo. Egli deve essere come la sua natura lo vuole.". Questo è il bisogno che possiamo chiamare di autorealizzazione:

"L'autorealizzazione potrebbe essere descritta come il completo uso o sfruttamento dei propri talenti, delle capacità e potenzialità. Persone in grado di auto realizzarsi sembrano essere soddisfatte, in quanto stanno dando il meglio di quello che sono capaci di fare..

Sono individui che hanno sviluppato o stanno sviluppando al massimo il loro potenziale.".

Partendo dai bisogni primari a cui Maslow si riferisce, è indubbio che la base della piramide debba essere soddisfatta, cosa purtroppo al giorno d'oggi per nulla scontata. In molti luoghi al mondo, anche molto vicini a noi, questo diritto inalienabile non è purtroppo del tutto concesso.

Il vasto campo in cui poter intervenire e che mi compete non solo come essere umano ma come operatrice olistica ed educatrice è quello che comprende i bisogni rimanenti.

A molto possono servire i percorsi individuali dove c'è una scelta più o meno cosciente di voler affrontare un cammino verso la consapevolezza e l'evoluzione.

Percorsi dove il dialogo ed il confronto con l'altro diventano preziosi per poter intervenire in ogni momento nel modo opportuno. E' fondamentale dare all'altro la

certezza che collaboriamo con lui/lei per la sua crescita e questa collaborazione è un terreno sacro dove nessun altro dovrà camminare senza il suo permesso.

In questo spazio protetto la persona si sentirà libera ed a proprio agio di esternare con serenità ogni tipo di incertezza o timore e di dire quello che prova.

La chiave di volta è dunque una corretta comunicazione associata alla consapevolezza del funzionamento della nostra mente.

La disattenzione e le abitudini legate al comportamento e all'espressione verbale sono la nostra arma preferita di sabotaggio. Ancora di più quindi occorre garantire presenza, lavorare sul radicamento attraverso i vari strumenti che abbiamo a disposizione.

Sempre più persone si stanno rendendo conto che il controllo anche solo parziale della propria mente è tutt'altro che facile e per quanto si possa fare riferimento al libero arbitrio esso non esiste: in realtà siamo profondamente influenzati da tutto ciò che ci accade e soprattutto da ciò che ci è accaduto.

Da questo assunto è nata la mia esigenza di andare oltre l'evidenza dei fatti.

### **3.2 L'approccio olistico alla professione educativa.**

---

Dalle constatazioni svolte nel paragrafo precedente e dall'esperienza fatta nel corso degli anni è cresciuta in me sempre più l'esigenza impellente di andare oltre l'ovvietà dei bisogni materiali ed educativi finì a se stessi.

La forte necessità di dare loro, ma anche a me stessa, l'opportunità di nuovi significati, nuove risposte e ulteriori consapevolezze è stato l'obiettivo che mi ha accompagnata e tuttora mi stimola in questo meraviglioso e a volte complicato viaggio.

In questo percorso, tra i vari strumenti un ruolo importante lo ha avuto la floriterapia, in relazione ad essa affronterò l'argomento in modo più esaustivo tra alcuni paragrafi, mi soffermo solo un attimo per parlare del rimedio australiano “ Alpin Mint Bush” specifico per tutte quelle situazioni dove sono coinvolte professioni d'aiuto , dove molto spesso ci sono grandi responsabilità, obblighi e doveri.” Lo sforzo, la concentrazione e l'attenzione continui, la responsabilità di decisioni e di scelte che possono influenzare e condizionare la vita ed il benessere di altre persone, portano spesso al logoramento delle proprie forze ed energie, ad un accumulo di stanchezza o a stati di stress ed esaurimento.

Dopo aver trascurato a lungo le naturali esigenze di riposo e la propria vita privata (magari perché incapaci di porsi dei limiti o mettere dei “paletti” alle richieste altrui) può capitare di sentirsi improvvisamente come svuotati, demotivati, sovraccarichi, esauriti, privi di vitalità e sul punto di crollare dalla fatica. In casi estremi, si può arrivare alla sindrome del “burn-out”, un processo stressogeno legato alle professioni d’aiuto e causa di un progressivo logoramento e deterioramento della propria salute fisica ed emotiva, così come della motivazione e dell’efficienza professionale.”<sup>3</sup>

Per questo è stato ed è per me necessario e di grande aiuto l’assunzione del rimedio con la cadenza di due volte l’anno o quando ne sento la necessità. Esso permette di fronteggiare alcune difficili e delicate dinamiche conservando la lucidità necessaria e di prendere mentalmente ed emotivamente la distanza necessaria dalla persona per non rimanere invischiata in quella situazione e poter così dare l’aiuto corretto. Diversi colleghi hanno voluto provare tale rimedio e a seconda delle caratteristiche di alcuni di loro ho a volte associato alla miscela una o due essenze in più con risultati tangibili e molto interessanti.

Non basta avere cuore e voglia di fare qualcosa per gli altri, occorre altro, le professioni d’aiuto così come le attività di volontariato devono essere assolutamente supportate e incoraggiate a fare un grande lavoro interiore affinché l’eccessivo coinvolgimento di cui parlavo prima non diventi concreto e di conseguenza manifesti danni a se stessi e alle persone che in quel momento o periodo abbiamo la presa in carico. A proposito di questo, non a caso da diversi anni nelle associazioni serie vengono fatti corsi di formazione specifici proprio su questo.

Come detto in precedenza non basta avere cuore e voglia, per quanto sia elementi fondamentali da soli non bastano, esiste una predisposizione palese o che va fatta emergere, ma l’elemento determinante per poter fare un buon lavoro cercando di non creare danni ulteriori alla persona che ci è stata affidata, è una chiarezza interiore e una forte conoscenza dei nostri punti di forza ma soprattutto dei nostri punti deboli perché se qualche falla si creerà lo farà entrando furtivamente in questi.

Con il consenso di alcune ragazze della struttura abbiamo intrapreso percorsi dove i fiori di Bach, fiori australiani e la meditazione sono serviti come rinforzo agli interventi educativi ma anche ai trattamenti di psicoterapia cui qualcuna si era sottoposta.

---

<sup>3</sup> Nota 3 articolo di Maria Elisa Campanini su Riza Scienze n. 205, giugno 2005, Riza edizioni



Ho sempre e assolutamente coinvolto gli esperti di riferimento della ragazza ospite presso la nostra struttura chiedendo loro un confronto professionale multidisciplinare, nonostante il benessere già ricevuto dalla persona coinvolta, ed ho appreso che per molti di loro questo approccio era per lo più sconosciuto.

C'è stato un ricco scambio con chi, conoscendo poco o per niente l'approccio olistico ed i suoi strumenti, è rimasto affascinato ed ha potuto toccare con mano come, in precisi momenti del percorso condiviso, questa metodologia ha svolto un ruolo di acceleratore del cambiamento, laddove esso procedeva a rilento o con estrema difficoltà.

Diverse delle ospiti hanno continuato il percorso anche dopo essere state dimesse dalla struttura. La maggior parte predilige la floriterapia, dove viene innanzitutto effettuato un colloquio esplorativo delle specifiche motivazioni di ciascuna. Qui le ragazze esprimono i loro perché e mentre lo fanno li chiariscono a se stesse, da ciò traendo forza e serenità. Attraverso il lavoro emozionale con i fiori imparano a gestire emozioni, a riconoscere non solo le parti negative di chi ha avuto poca cura di loro ma ogni aspetto dell'altro, a riconoscerne i limiti come un dato di fatto e non più come un'accusa verso di esso. Attraverso le meditazioni ed il lavoro sui vari chakra riscoprono la leggerezza, la rabbia si trasforma in creatività.



Con il tempo ho potuto assistere ai cambiamenti abissali legati alla percezione di sé e dell'altro, e al modo che adesso hanno di affrontare le sfide.



La strada percorsa non è stata sempre facile, ci sono stati momenti delicati da gestire ma la consapevolezza della sua importanza mi ha dato la forza e l'impeto necessario per andare avanti e gioire man mano dei risultati acquisiti, scoprendo in me e nelle ragazze una resilienza che ci aveva sempre "abitato dentro" senza che noi lo sapessimo.

“ una clinica del legame e un’educazione del legame non devono quindi opporre idee al vissuto. Al contrario, le idee, intese come ipotesi teoriche e pratiche, devono accompagnare gradualmente le esperienze alternative e permettere che il comportamento si modifichi. Non in nome di una prescrizione disciplinare, ma in virtù di pratiche più desiderabili, potenti e ricche. Perché il legame appaia ai giovani più desiderabile della lotta per il dominio, dobbiamo impegnarci fino in fondo a pensare, guarire ed educare. Ma, innanzitutto, il nostro impegno sarà volto a trasformare noi stessi.”<sup>4</sup>



**Foto personale, ne è vietato qualsiasi utilizzo**

---

<sup>4</sup> Nota 4 “ L’epoca delle passioni tristi”- Miguel Benasayag e Gérard Schmit Feltrinelli 2004

### 3.3 Un caso chiamato “Salwa”.

---

"Salwa, è entrata nella nostra comunità e nella mia vita come un uragano: mai una lacrima... neppure gli occhi lucidi...

Parlava molto, in modo impetuoso, quasi a voler spiegare a se stessa quello che sentiva di essere. Parlava del suo mondo e delle ingiustizie che aveva subito ma da cui non riusciva a liberarsi. Sembrava che nascondesse una parte misteriosa che forse non voleva davvero confrontarsi.

Più di molti altri ragazzi mi ha insegnato la pazienza, la capacità di superare muri infiniti di silenzio e di non lasciarsi travolgere da tumultuosi fiumi di parole. Salwa ed io siamo cresciute insieme. Adesso che è una donna adulta e realizzata non cessa di coinvolgermi nelle sue continue, nuove, travolgenti attività. Quella con Salwa per me, è una relazione di valore."<sup>5</sup>

Una sera Salwa tornò più nervosa del solito. Erano giorni ormai che cercava di evitare il mio sguardo e conoscendola intuì che lottava con qualcosa di potente a cui si stava arrendendo. Non era come altre volte: non era la famiglia del Marocco che la chiamava per ricordarle di quanto dolore avesse arrecato loro con la decisione di scappare da casa, non era il ricordo delle compagne di liceo che la deridevano per il velo, non era nemmeno il padre, il quale come una furia le si era scagliato contro quando lei quel velo se lo era strappato via dai capelli... tutto questo Salwa lo aveva affrontato pagando un prezzo più o meno alto in riscatto della sua libertà.

Come era accaduto del resto quando ancora bambina, aveva appena quattro anni, era stata improvvisamente espulsa dalla scuola di corano perché metteva in cattiva luce gli allievi maschi che ancora non riuscivano a leggere il testo sacro mentre lei lo faceva. "Signor Abel, sua figlia ci crea difficoltà, mentre leggiamo ci interrompe e fa domande, sono domande intelligenti, ma fuori luogo: è una femmina, umilia continuamente gli altri bambini maschi". Questo è quanto il maestro disse al padre di Salwa.

---

<sup>5</sup> Nota 5 dal libro: "Zao Nico e gli altri...l'avventura di crescere" DRI editore treviso 2017

Anni dopo, appena ne aveva avuta l'occasione lei era scappata, andando avanti, frequentando un liceo dove eccelleva come migliore studentessa.

La filosofia è stata il suo primo amore. Con la maggiore età è arrivata nella nostra struttura, e lì vi è rimasta quasi tre anni.

A distanza di alcuni mesi dalle sue dimissioni e nonostante le grandi soddisfazioni acquisite, la paura, il senso di rabbia, di colpa e di abbandono si erano riaffacciati prepotentemente per provare a darle l'ultimo colpo di coda...

Quel giorno entrai nella sua stanza, capii che la situazione era di una gravità assoluta e cercai di essere più seria ed autorevole che mai. I suoi gesti e le sue parole non facevano presagire niente di buono, il timore ed il senso di colpa per l'essere ad un passo dalla felicità erano troppo forti e quindi non tollerabili.

Alzai un po' la voce per scuoterla dal torpore in cui era caduta, e rimanemmo a lungo in silenzio. Lasciai che sentisse la mia vicinanza, al di là del linguaggio. Dentro di me cercavo di usare la tecnica del "Cristal Mind" affinché quell'energia così pesante che si respirava nella stanza si trasformasse in qualcosa di buono ed utile.

Poi Salwa prese dal suo cassetto il "Rescue Remedy" dei fiori di Bach, nelle situazioni più "toste", come le definiva lei, se lo spruzzava in bocca e addosso. Lo assunse più volte, nel mezzo ancora il silenzio, che cambiava, diventava porta da cui "uscire per poi entrare".

Quanto ha pianto in seguito.

Finalmente fiumi di lacrime... non lo faceva da un'infinità di tempo, mi ha stretta a lei fortissimo.

La lasciai nella sua stanza, invitandola a stare un po' sola con se stessa e chiedendole di riflettere su cosa volesse fare, se optava per la vita o per un'alternativa che anche se non palesata era chiara come intenzione assoluta. Io sarei rimasta lì, a pochi passi.

Aspettai nella stanza accanto per un'altra mezz'ora, suonando le campane che lei adorava, poi, appena sentii che si alzava dal letto e "dava vita alla stanza", da dietro la porta le dissi: "Salwa, ti aspettiamo giù, la cena è quasi pronta. Mi apprestavo a scendere le scale, quando lei uscì e mi corse incontro abbracciandomi e sussurrandomi all'orecchio: "Grazie!", mentre mi faceva scivolare nella tasca della giacca un biglietto stropicciato: Ero felice, Salwa aveva scelto la vita.



**Foto personale, ne è vietato qualsiasi utilizzo.**

Oggi Salwa è una ragazza realizzata. Vive da molti anni fuori dalla struttura e sta continuando il suo percorso di consapevolezza ed evoluzione sperimentando varie strade; insieme abbiamo affrontato e affrontiamo tuttora temi importanti soprattutto con la Floriterapia associata ad i trattamenti energetici ed i bagni di suono che lei ama.

Lavoriamo sull'autostima, l'abbandono, il lutto e l'accettazione, preferendo in alcuni casi i fiori Australiani a quelli di Bach ed associandoli a trattamenti di riequilibrio energetico.

In più, Salwa svolge pressoché ogni giorno esercizi di meditazione integrati ad una pratica corretta del Buddismo, a cui si era interessata in precedenza e che in seguito mi ha richiesto di approfondire insieme. Era avida di sapere, e per la strada ha poi intessuto preziose amicizie nell'ambiente buddista, a loro fa riferimento ancora oggi e con le quali crea occasioni di studio, confronto e scambio di esperienze di vita quotidiana.

Le sue relazioni interpersonali hanno acquisito grande valore ed anche i rapporti con i suoi familiari, per lei così importanti, hanno subito grandi trasformazioni.

Il padre le ha finalmente espresso quanto sia fiero di lei e della donna che è diventata.

È proprio vero, mentre cambiamo al nostro interno fuori tutto si trasforma e si confà con ciò che manifestiamo.

Tutto ciò è legato all'amore ed al senso di cura che cominciamo a provare verso noi stessi: la costruzione del nostro immenso patrimonio interiore deve essere la base, le radici profonde su cui poggiare tutto il resto.

Ps. Sul foglietto che dopo molte ore, tornando a casa, ho ricordato di avere in tasca c'era scritto: *"per adesso rimango, sei il miglior "medico" che conosca"*.



**Foto personale, ne è vietato qualsiasi utilizzo.**

#### **4 La rivoluzione interiore**

---

Come ci hanno insegnato gli antichi greci, il “conosci te stesso” di Socrate è stata la condicio sine qua non per iniziare questa nuova avventura di vita che posso definire una

vera rivoluzione interiore, quella che Josei Toda, chiamava “Rivoluzione umana”. Una rivoluzione necessaria per il proprio benessere e quello delle altre persone, perché quando cambiamo noi inevitabilmente influenziamo anche l'ambiente che ci circonda..



#### **4.1 La rete di Indra e l'origine dipendente.**

---

“L’Avatamsaka Sutra, un antico testo buddhista, contiene una metafora che concepisce l’universo come un’enorme rete che si estende all’infinito in ogni direzione, proteggendo e accudendo la vita nella sua interezza, senza escludere nulla. Al punto di intersezione di ciascun nodo della rete c’è una lucente gemma, sfaccettata e riflettente. Grazie alle sue molte facce, ciascuna gemma riflette ogni altra, generando una vasta rete di sostegno di tutta l’esistenza. L’infinito numero di gemme presenti su una rete di tali proporzioni è inimmaginabile, per non parlare degli innumerevoli riflessi in ciascuna gemma. Nessuna gemma esiste senza le altre. Nessuna è a sé stante. Sono tutte interdipendenti dalla presenza delle altre. Se ne appare una, appaiono tutte. Se non ne appare una, non ne appare nessuna. Se comparisse un puntino nero su una qualunque delle gemme, comparirebbe su tutte.

La rete di Indra è un’immagine efficace per descrivere l’incessante, libera compenetrazione e mutua interdipendenza di tutto quanto esiste. Ogni azione, ogni parola, ogni pensiero (ricordi, desideri, paure, bisogni, frustrazioni, felicità, o benessere) produce effetti a catena nell’universo. Niente e nessuno resta escluso da questa mutua risonanza, dalla globale interazione.

Come ci ricorda il maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh, portiamo nel cuore non soltanto le gioie e i dolori personali, ma anche le gioie e i dolori della società. Quando si compie un'azione che fa bene a se stessi, si fa del bene al mondo. Quando si compie un'azione che fa male a se stessi, si fa del male al mondo. Dunque si può concepire il Dharma come la legge fondamentale della vita: la vita è una, e ogni cosa ed evento partecipa di questa totalità indivisibile. Seguire gli insegnamenti dei Dharma significa agire in armonia con l'interrelazione di tutte le cose. Ogni azione ha un effetto e ogni effetto conduce a una causa nell'infinita trama della vita. Il maestro zen Robert Aitken parla di questa interrelazione nel suo libro *The Mind of Clover*:

Voi e io veniamo in essere come possibilità della natura essenziale; sebbene soli e indipendenti come stelle, rispecchiamo il tutto e il tutto si rispecchia in noi. La mia vita e la vostra sono il continuo attualizzarsi di una solitudine assoluta e un'assoluta intimità.

Il che però non significa che voi, io, il nostro vicino di casa e i singoli abitanti del pianeta siamo sprovvisti di un'individualità personale. Chiaramente le differenze individuali danno luogo alle innumerevoli varietà della vita. Anche se noi in quanto esseri umani abbiamo in comune il novantanove per cento dei geni, il restante uno per cento è sufficiente a determinare le differenze individuali che vengono poi plasmate da ereditarietà, cultura, società, educazione, e via dicendo. Quindi, se da un lato siamo individui, dall'altro siamo soltanto parte di un quadro più vasto e non siamo l'intero: l'io è completamente autonomo, eppure esiste solo in risonanza con tutti gli altri 'io'.

Quest'ultima frase ci ricorda il paradosso insito nel lavoro con i precetti. Se da un canto i precetti ci chiedono di osservare e indagare i pensieri, le parole e le azioni di cui siamo individualmente responsabili, è vero anche che impariamo a capirci grazie alla nostra risonanza con gli altri.

Non possiamo conoscere altro che noi stessi, eppure dobbiamo interagire con gli altri per scoprire chi crediamo di essere.”<sup>6</sup>

“L'identificazione con la mente crea uno schermo opaco fatto di concetti, etichette, immagini, giudizi e definizioni che blocca ogni vero rapporto interpersonale. Si frappone tra te e la tua interiorità, tra te e il prossimo, tra te e la natura, tra te e Dio. È questo schermo di pensieri che genera l'illusione della separazione tra te e un

---

<sup>6</sup> Nota 6 Da: Diane Eshin Rizzetto, “Svegliati a ciò che fai! Una pratica zen per in-contrare ogni situazione con intelligenza e compassione”, Ubaldini E-ditore, Roma, 2006.

”altro”completamente disgiunto da te. Allora dimentichi il fatto essenziale che, sotto l'apparenza fisica e le forme separate, sei tutt'uno con ciò che esiste.”<sup>7</sup>

Detto questo, è chiaro che attraverso la nostra rivoluzione interiore tutto il nostro ambiente si trasforma, Josei Toda affermava:

“la rivoluzione umana di un singolo individuo contribuirà al cambiamento nel destino di una nazione e condurrà infine al cambiamento nel destino di tutta l'umanità”.

Ebbi la fortuna, nel lontano 1988, di incontrare alcuni membri dell'organizzazione buddista Soka Gakkai, letteralmente:“Società per la creazione di valore”, della quale J.Toda ne era stato il secondo presidente. Essa spiega bene tali principi di interdipendenza e di rivoluzione personale e l'incontro con la scuola, dopo molti anni di ricerche prove ed errori è stato determinante per iniziare un ulteriore cammino verso me stessa e verso gli altri.

Ho cominciato, rispettando sempre di più i miei “veri” tempi e non quelli che mi costruivo per paura o condizionamenti esterni, a dar vita dentro di me a un lavoro meraviglioso e affascinante fatto di orditi e trame a volte lucenti ed a volte un po' meno ma altrettanto preziosi per far pace con me stessa. Ho intrecciato insieme alla voglia di evoluzione la voglia di poter sostenere chi, più o meno consapevolmente, si è apprestato a partecipare come protagonista indiscusso allo stravolgimento e realizzazione della propria vita in modo più consapevole e felice.

Per cimentarmi in questo, ho dovuto fare appello non solo a ciò che avevo imparato nel mio lavoro di educatrice ma anche a ciò che avevo sperimentato su di me: occorre decelerare, occorre fare spazio, cose che suoneranno forse ridondanti in questo elaborato ma solo attraverso questa padronanza e distinguo del tempo si potrà fare un lavoro più o meno magistrale.

Ho potuto osservare che sia le ragazze che ho incontrato all'interno della casa famiglia ma anche molte delle persone con cui mi è capitato di interagire avvicinandomi ed addentrandomi nella visione olistica di chi avevo di fronte, tutte, chi in maniera più evidente e chi un po' meno, hanno manifestato una sorta di propensione alla fuga dalla ricerca della consapevolezza di sé. Sappiamo invece bene che la via verso la consapevolezza si trova nell'atteggiamento opposto, essa avviene nel momento in cui si

---

<sup>7</sup> Nota 7 “ Come mettere in pratica il potere di adesso” Eckhart Tolle 2014



decide di “rallentare” e prenderselo tutto questo tempo per “stare dentro di se”. Ed invece, si vive spesso o costantemente in uno stato di emergenza.



“Nel nostro inconscio collettivo o nell’ideologia dominante, si è insinuata una coscienza ferita, che vive sotto il segno dell’emergenza. Si cerca sempre di rimediare alle emergenze senza avere il tempo di programmare e di pensare. Concedersi il tempo di pensare appare al giorno d’oggi un lusso pericoloso, che lascia senza difese di fronte a ciò che viene percepito come un contesto economico ostile: quello creato da chi, per tentare di sopravvivere ci attacca, conquista i nostri mercati, produce di più e più a basso costo, provoca la chiusura delle aziende, penetra nelle nostre frontiere eccetera. Se vogliamo cavarcela, dobbiamo continuamente far fronte all’emergenza.

La tradizione della psichiatria fenomenologica descrive la depressione come un’esperienza di vita in cui uno sente di non avere “più tempo”, di avere il tempo contato e di non avere più spazio fino al punto che, sentendosi braccato incorre in un autentico stallo esistenziale. Da una parte, il tempo scorre a grande velocità, ci scivola dalle mani, ci sfugge, accelera... dall’altra, non c’è più un posto in cui scappare: la persona depressa ritrova dappertutto il “già noto” per lei non esiste luogo o rifugio che le consenta di fuggire alla trappola, alla depressione.

Ora, questa descrizione della depressione si attaglia perfettamente... alla vita quotidiana di decine di milioni di persone che non si considerano affatto depresse. Ma vivono in un mondo dove sembra che il tempo acceleri, perché l’economia le minaccia, perché la

competizione non permette di “prendere tempo”. E simultaneamente lo spazio si “riduce”: tutti i posti del mondo tendono ad assomigliarsi.

Questa duplice pressione agisce proprio su ciò che fonda la nostra umanità. In effetti, Hegel definisce il concetto come “il tempo della cosa”: ciò significa che la conoscenza e il divenire, come fondamenti dell’essere umano, dipendono e si inscrivono in una temporalità, in una durata; che gli uomini sono espulsi per l’eternità da un ipotetico mondo delle cose in sè, in cui queste sarebbero accessibili immediatamente e senza la mediazione del concetto e del tempo necessario a pensarlo... il “tempo della cosa”, il tempo fondamentale non è quindi una perdita di tempo, né un elemento opzionale, dal momento che è nel tempo che si svolge la trama del fenomeno umano. E’ questa la ragione per cui, quando in piena crisi sembra che non ci sia più tempo per pensare, o che lo spazio delle cose si restringa, si forma un mondo che corrode e amputa la vita.

In questo mondo dell’emergenza sorgono logicamente un sentimento di insicurezza e, di conseguenza, un’ideologia della sicurezza che attraversa le diverse dimensioni della vita: dalla vita pubblica fino alle sfere più intime, una serie di riflessi sociali di difesa prendono il posto occupato fino a ora dal pensiero e dall’elaborazione concettuale.”<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Nota 8 “ L’epoca delle passioni tristi”- Miguel Benasayag e Gérard Schmit Feltrinelli 2004

## 5 L'empowerment

---



shutterstock.com • 1039315024

Generalmente oggi gli esperti del settore concordano sul fatto che l'empowerment è un processo individuale e organizzativo per mezzo del quale le persone, a

partire da situazione di svantaggio reale o percepito come tale, possono rafforzare la propria capacità di scelta, di autodeterminazione, sviluppando un sentimento legato alla percezione del proprio valore. Scoprono di avere controllo sulle situazioni favorendo lo sviluppo della propria autostima, del senso di autoefficacia, riducendo in tal modo i sentimenti di impotenza, sfiducia, paura ansietà e alienazione.”<sup>9</sup>

Il lavoro dell'operatore/educatore sarà quello di mettere in condizione quindi l'individuo ad essere parte attiva e determinante del processo di consapevolezza e cambiamento. Dove il senso libertà sarà collegato a non creare un'ulteriore dipendenza dall'operatore stesso o altri ma avendo chiaro il vero concetto di indipendenza e di interdipendenza e quest'ultima tutt'altro che percepita come gabbia ma solo come forza.

Bruscaglioni (1991) introduce il termine “self-empowerment” e sostiene che l'attenzione debba cadere maggiormente sul polo positivo di questo processo: su una tensione positiva, un desiderio piuttosto che su un sentimento di mancanza. Egli parla di “io desiderante” come elemento che avvia il processo di empowerment; per cui, colui che promuove il self-empowerment deve cercare di attivare fiducia, ambizione e desiderio nell'altro per “l'apertura di una nuova possibilità all'interno del soggetto” (Dallago, 2008).

---

<sup>9</sup> Nota 9 “**Buddismo e società**” n99

La possibilità di scegliere è la condizione necessaria per l'assunzione di responsabilità. L'approccio generale del self-empowerment ritiene che il comportamento sia causato dalla personale percezione di successo o insuccesso e quindi sia cognitivamente determinato. Per empowerizzare l'individuo bisognerà intervenire, dunque, sui suoi schemi cognitivi. Il modello del self-empowerment prende in considerazione quattro dimensioni:

- 1) Autoefficacia;
- 2) Collocazione interna della causalità;
- 3) Speranzosità (la hopefulness in Zimmerman);
- 4) Pensiero positivo.

Lo specifico percorso formativo di self-empowerment proposto da Brusaglioni (1991) prevede diverse tappe:

- l'insorgenza di un nuovo desiderio;
- capacità di crearsi rappresentazioni mentali positive della situazione desiderata;
- acquisizione di consapevolezza delle proprie risorse esterne e interne per poter mettere in atto il cambiamento;
- messa in atto di una prova sperimentale della realizzazione concreta del desiderio;
- ulteriore mobilitazione di risorse sulla base del feedback ricevuto dall'azione sperimentale;

messa in atto di un vero tentativo di realizzare il proprio desiderio.<sup>10</sup>

l'empowerment individuale è necessariamente connesso al rafforzamento della dimensione sociale e della sua esperienza nei contesti di vita quotidiana. Individui maggiormente empowered saranno determinanti per il gruppo e la società. Quando parliamo di questo argomento mi viene di associarlo a Socrate ed al suo modo di interagire con l'altro. Da sua madre, una levatrice, lui diceva di aver ereditato l'arte della maieutica, il suo intento era far partorire dalle menti della gente un loro proprio

---

<sup>10</sup> Nota 10 "Persona Empowerment" (2007) massimo Buscaglioni

pensiero. "Da me non hanno imparato mai nulla, ma da loro stessi scoprono e generano molte cose belle" Platone – Teeteto

“Dialogare significa confrontarsi. L’arte della maieutica è l’arte della levatrice, colei che aiuta le donne nel parto. Grazie all’esercizio di quest’arte, il Maestro aiuta il discepolo a portare alla luce i pensieri e la verità presente nella propria anima. Così come la levatrice aiuta le donne ad affrontare i dolori del parto, il Maestro guida i discepoli nell’esplorare la propria anima attraverso i dolori provocati dalle false opinioni, dai condizionamenti, dai dubbi, dalle perplessità che simili alle doglie del parto, prostrano il discepolo nello sforzo di portare alla luce se stesso...

L’arte della maieutica è lo strumento più prezioso che gli educatori possiedono per rendere liberi i propri allievi ed educarli alla libertà di pensiero.<sup>11</sup>

da questa maieutica un esempio altrettanto prezioso, un personaggio illustre che vale la pena menzionare è Danilo Dolci.



---

<sup>11</sup> Nota 11 Dal blog di Donata salomoni -Filosofia/ricerca di sé

## 5.1 L'esempio di Danilo Dolci.

---

Danilo Dolci nasce a Sesana il 28 giugno 1924 e morirà il 30 dicembre del 1997 a Trappeto lasciando un patrimonio di esperienza ed informazioni sull'umano che ancora di più oggi vale la pena approfondire e mettere in pratica. È stato un educatore, sociologo, poeta e attivista della nonviolenza italiana.

### **Maieutica reciproca**

“Per tutta la vita Danilo Dolci ha cercato connessioni e comunicazioni possibili per liberare quella creatività nascosta in ogni persona e ha chiamato questa ricerca maieutica, prendendo il termine dalle strutture filosofiche per incorporarlo in una pratica sociale, educativa e civile. Durante la sua vita, Danilo Dolci ha lavorato a strettissimo contatto con la gente e le fasce più disagiate ed oppresse della Sicilia occidentale al fine di studiare possibili leve al cambiamento e le potenzialità per un democratico riscatto sociale. Costituisce una caratteristica importante del lavoro sociale ed educativo di Danilo Dolci il suo approccio metodologico: piuttosto che dispensare verità preconfezionate, ritiene che nessun vero cambiamento possa prescindere dal coinvolgimento e dalla partecipazione diretta degli interessati.

Egli infatti parte dalla profonda convinzione che le risorse per il cambiamento, in Sicilia come nel resto del mondo, esistono e vanno ricercate ed evocate nelle persone stesse.

In questo senso, Danilo Dolci considera l'impegno educativo e maieutico come un elemento necessario al fine di creare una società civile più attiva e responsabile.

L'approccio maieutico reciproco è una metodologia dialettica di indagine e di autoanalisi popolare sperimentata da Danilo Dolci sin dagli anni '50, e fino ai nostri giorni dall'attuale Centro per lo Sviluppo Creativo in ambito educativo e sociologico. Tale approccio favorisce la responsabilizzazione delle comunità e degli individui e può essere definito come *“un processo di esplorazione collettiva che prende, come punto di partenza, l'esperienza e l'intuizione degli individui”* (Dolci, 1996). L'approccio maieutico reciproco è stato sviluppato da Danilo Dolci dal concetto di maieutica socratica...ogni atto educativo è come dare alla luce tutte le potenzialità interiori di colui che vuole imparare, come una madre desidera che la propria creatura nasca dal suo grembo. La maieutica socratica paragona il filosofo alla “levatrice della conoscenza” che non riempie la mente dello studente con informazioni impartite a priori, ma lo aiuta

a portare gradualmente alla luce la propria conoscenza, usando il dialogo come strumento dialettico.

Ciò che differenzia i due concetti è il fatto che la maieutica socratica è unidirezionale, mentre per Danilo Dolci la conoscenza viene fuori dall'esperienza e dalla sua condivisione, e presuppone quindi la reciprocità della comunicazione.”<sup>12</sup>

Fu soprannominato il Gandhi italiano, soprannome tra l'altro condiviso anche con Aldo Capitini con il quale ci fu un rapporto epistolare preziosissimo.

Di lui scriverò poco, giusto quel poco che serve per dare qualche spunto, con la speranza in cuor mio che in chi legge nasca il desiderio di approfondire il pensiero di quest'uomo così semplice ma così “entrante” da non poter passare inosservato a chi è sempre alla ricerca di motivazioni nobili per entrare in profonda empatia con l'altro. Il lavoro di educatrice e la possibilità di intervenire con una visione olistica nella vita delle persone si riassumono in una poesia che porto con me chiara nella mente e nel cuore e che ho stampato ed incorniciato in ogni dove:

*“ C'è chi insegna  
guidando gli altri come cavalli  
passo per passo:  
forse c'è chi si sente soddisfatto  
così guidato  
C'è chi insegna lodando  
quanto trova di buono e divertendo:  
c'è pure chi si sente soddisfatto  
essendo incoraggiato.  
C'è pure chi educa, senza nascondere  
l'assurdo ch'è nel mondo, aperto ad ogni  
sviluppo ma cercando  
d'essere franco all'altro come a sé,*

---

<sup>12</sup> Nota 12 dal sito del “ Centro dello sviluppo creativo Danilo Dolci”

*sognando gli altri come ora non sono:*

*ciascuno cresce solo se sognato.*”

**Danilo Dolci**

Credo che non si debba mai perdere di vista l’obiettivo primario nelle varie” professioni d’aiuto”, esso per me è una fiducia sproporzionata nell’essere umano e nelle sue infinite potenzialità: se non crediamo noi nella realizzazione di una vita sana è felice di chi abbiamo di fronte a chi spetta farlo?

Chi vive in prima persona un forte disagio molto spesso non è in grado di avere una giusta percezione della realtà e le sue infinite possibilità di riscatto. Spesso le situazioni che ci vengono proposte sono difficili e tristi ma dobbiamo sempre andare oltre l’evidenza, oltre il “ciò che appare”:

*“Ciascuno cresce solo se sognato”...*

la consapevolezza dell’opportunità che ci viene offerta dalla compassione dell’universo per noi e per chi abbiamo di fronte dovrebbe appartenere a tutti e non dovrebbe abbandonarci mai.







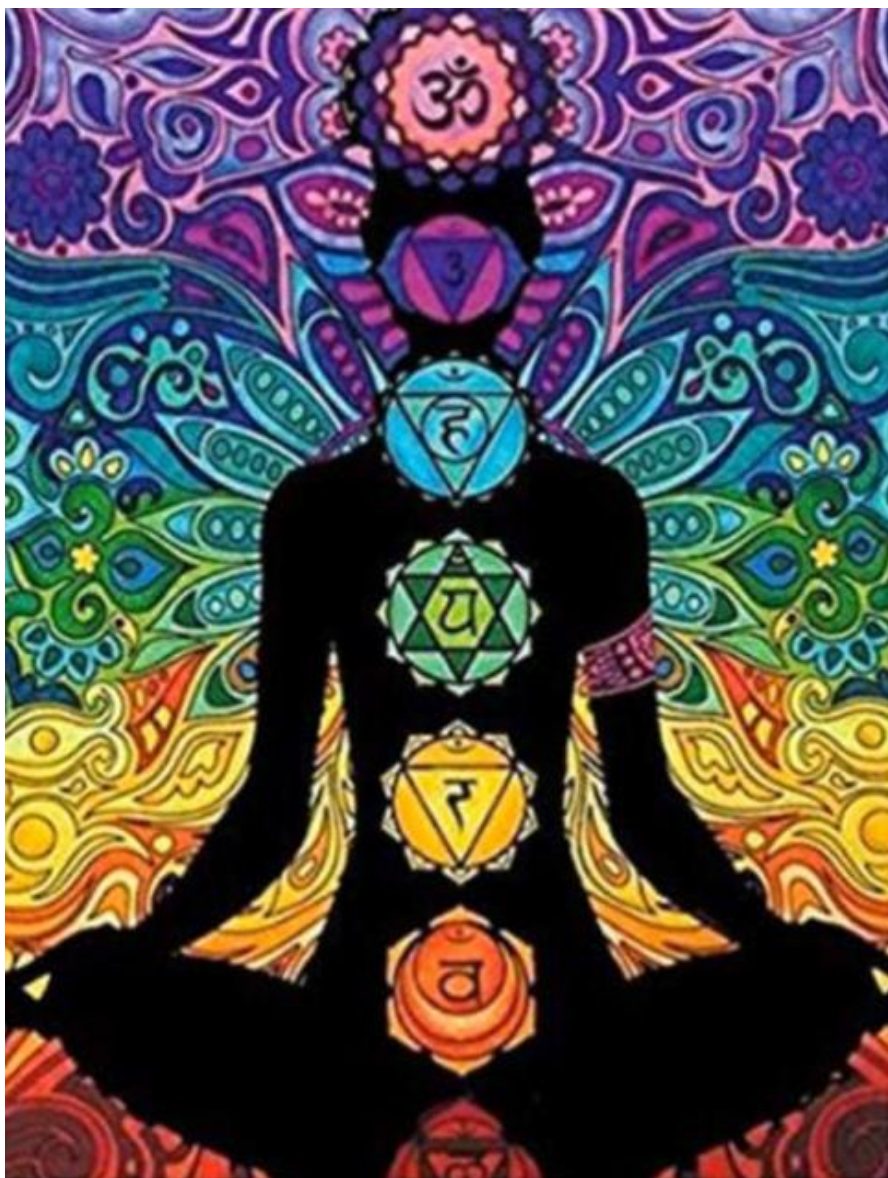
La doverosa premessa è che ogni trattamento che ci apprestiamo a fare serve per andare a lavorare con quelle parti sottili che ci appartengono, corpi legati all'anatomia energetica, per questo motivo non possono essere mai considerati come terapeutici o sostituti di terapie in atto.

L'uso di pietre campane e cristalli durante le meditazioni o trattamenti permette di amplificare il lavoro interiore che ci apprestiamo a fare, in questo caso si predilige l'uso di alcune pietre piuttosto che altre a seconda delle tematiche che si vogliono trattare e di conseguenza del Chakra interessato. Il cristallo è un piccolo concentrato di energia. Quando entra in contatto con noi, il suo campo energetico entra in contatto con il nostro e, attraverso un processo di risonanza, riporta armonia. Ogni tipo di cristallo ci aiuta in modo diverso, perché diverso il messaggio che porta. I cristalli possono essere usati per amplificare determinati trattamenti energetici ma nel quotidiano possiamo farne diversi usi. Molto utili per purificare l'ambiente in cui viviamo sia esso dove stiamo durante il giorno ma anche per accompagnare il nostro sonno e/o l'attività onirica, ma altrettanto utile a seconda della tematica che si vuole trattare prediligere una pietra da tenere in tasca o appesa al collo.



Un ottimo uso nell'ambito della protezione dai campi elettromagnetici ad esempio può essere attuata dalla Tormalina e dalla Shungite, entrambe molto utili anche per schermare determinate energie che tendono ad influenzare il nostro schema di pensiero riguardo l'ambito decisionale. Se volessimo fare una comparazione di queste due pietre alla floriterapia, troviamo una forte similitudine con il Walnut dei fiori di Bach o con la miscela Electro dei fiori australiani di Iane White.

Lavori più specifici possono essere accompagnati da elisir di minerali che seguono il principio di vibrazionale di risonanza molto simile ad esempio ai fiori di Bach o australiani. Con essi dobbiamo prestare particolare attenzione ad eventuali casi di allergia come ad esempio al Nichel, in questo caso va da se che la persona non debba entrare assolutamente in contatto con alcune pietre quali la Pirite o la Calcopirite.



## 7 Il sistema dei Chakra ed il loro risveglio

---

Il nostro sistema dei chakra può riconnettersi con le forze ancestrali che hanno permesso la discesa dai piani sottili a quelli materiali. Questo sistema ricollegato all'antica forza e proiettato verso le nuove energie ci riconduce verso uno stato più naturale ed etereo. La mente preparata ed istruita accoglie la consapevolezza in sé e rilascia le emozioni tossiche che bloccano la più alta comprensione sepolta da esse.

Ogni risveglio che avviene in noi stessi provoca un cambiamento vibrazionale, e questo di conseguenza cambia anche l'ambiente che circonda l'individuo. La stessa fisica quantistica evidenzia il fatto che l'universo ha al suo interno una fitta rete di energia vibrante ed ogni componente di questa rete è collegato all'altro mettendo in evidenza



quanto l'osservatore sia parte di tutto questo processo e quanto esso influenzi il sistema osservato.

I chakra, la cui parola di origine sanscrita significa ruota rappresenta un vortice di energia ed ognuno di loro è collocato in sette parte specifiche del corpo. Questi centri di energia si trovano immediatamente all'esterno del nostro corpo ma comunque all'interno della nostra aura.



### **“ Le sette porte dell'anima”**

“ la manifestazione della materia in questa dimensione che abitiamo è l'espressione dei 5 elementi fondamentali: terra, fuoco, aria e etere e tutto quello che viviamo è filtrato dai nostri condizionamenti e dalla capacità di seguire o meno le nostre intuizioni e inclinazioni.

La libertà, a cui tutti aneliamo e che crediamo già di possedere è una conquista che presuppone il fatto di coltivare il risveglio. Siamo crisalidi in trasformazione e dobbiamo aiutare noi stessi a preparare il nostro corpo al cambiamento...siamo fatti di pensieri, emozioni, sentimenti, energia, amore ma sfruttiamo le nostre potenzialità al minimo poiché non conosciamo il funzionamento del nostro essere...

Dobbiamo imparare ad utilizzare il nostro potenziale al meglio per poter favorire le condizioni necessarie al risveglio. Non comprendiamo la geografia del nostro paesaggio interiore, possiamo però utilizzare le mappe che i ricercatori hanno studiato e decodificato da millenni per noi.

Una di queste mappe è l'anatomia sottile descritta nei Veda che offre a noi occidentali una visione più accessibile se, liberandoci dai pregiudizi, possiamo iniziare ad esplorare i nostri centri d'energia con una mente aperta, un cuore sereno e una volontà ferrea.

I chakra sono porte dimensionali che consentono il risveglio attraverso una scalata verticale che prima discende verso e dentro la terra e poi ascende verso il cielo.<sup>13</sup>

Ad ognuno dei sette Chakra corrisponde un colore appropriato e sono così classificati:

- Chakra di base, colore rosso, corrisponde all'origine, alla vita
- Chakra della milza, colore arancione, corrisponde all'energia
- Chakra del plesso solare, colore giallo, corrisponde all'intelletto
- Chakra del cuore, colore verde, corrisponde all'armonia
- Chakra della gola, colore blu, corrisponde alla creatività
- Chakra frontale, colore indaco, corrisponde all'intuizione
- Chakra della corona, colore violetto, corrisponde alla spiritualità



**1° chakra** muladhara o “chakra della radice” In esso dorme Kundalini. - Saturno

Si trova nella parte inferiore del bacino, tra il coccige ed il pube nella zona del perineo. Il suo elemento è la terra e il simbolo è il quadrato. “È legato a Saturno, il pianeta che con estrema spietatezza simboleggia il rigore e la necessità periodica di ripulire la propria vita dai rami secchi e di passare attraverso la morte per rinascere...quando esso

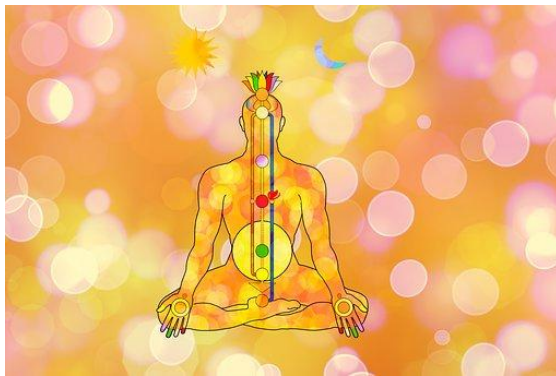
---

<sup>13</sup> Nota 13 “Morte e nascita l'eterna danza della vita” - Sabrina Vaiani

si libera dal vincolo potente della natura immotivata diventa foriero di vita e di possibilità, libera le forze più profonde e selvagge per costruire un corpo fatto di energia, di istinto, di connessione alla terra e con noi stessi”. È collegato alle ghiandole surrenali, l'intestino crasso e il sistema scheletrico. il suo colore è il rosso ed è collegato alla stabilità psichica nelle diverse situazioni della vita, la capacità di governare gli istinti; poiché ha solo un polo, tende ad essere un po' più grande degli altri chakra.

È il chakra con cui vengono assorbite le energie della Terra e scaricate le tensioni eccedenti, ci fornisce la radice, ci radica alla terra . Alcune pietre associate: Diaspro, Tormalina nera, Rubino, Occhio di tigre, Onice nero.

Occhio di tigre, Onice nero.



**2° chakra** svadhistana (sacrale) - Luna

Si trova nella parte inferiore del ventre, poco sotto l'ombelico, il suo colore è l'arancio ed è collegato alla gioia di vivere, al piacere. La sessualità espressa al massimo delle sue potenzialità. Rappresenta anche la salute, l'equilibrio, la vitalità e la fertilità, l'energia al suo interno si muove tra il piacere e quindi il desiderio di fondersi in modo empatico e tra l'avversione manifestata nella forte necessità di allontanarsi o allontanare gli altri.

In questo Chakra risiedono tutte le ferite emotive legate al corpo emozionale. Fisicamente è collegato ad addome, intestino organi riproduttivi femminili, problemi di dipendenza ed infiammazioni varie. Attraverso di lui ci avventuriamo in un importante movimento di scoperta sensoriale ed emozionale sia del mondo che dell'altro. Esso è anche conosciuto come chakra sacrale ed è associato alla creatività e alle nostre emozioni primordiali. Alcune pietre associate: Ambra, Corniola, Pietra di luna, Onice bianco



**3° chakra** manipura o “chakra del plesso solare”-

Marte

Affermazione: “ io voglio, io posso”. Si trova nella parte superiore del ventre, sopra l’ombelico, il suo colore è il giallo ed è collegato alla capacità di agire in modo energetico, ad esso è collegata la volizione, l’autonomia personale e l’autostima. Attraverso questo canale impariamo a usare il nostro potere sia fisico che mentale dando una direzione alla nostra vita concretamente, in allineamento a quello che desideriamo per noi. “E’ collegato direttamente con la propria capacità di prendersi cura di noi stessi. Questo chakra rappresenta l’aspetto costruttivo e distruttivo, la crescita, l’abbondanza, il decadimento, la distruzione, la caduta...collega due livelli di coscienza: la personalità inferiore, sviluppata in base ai condizionamenti ricevuti e la personalità superiore, che rispecchia la vera natura dell’individuo” <sup>14</sup> Organi: Pancreas,Fegato,Stomaco. Alcune pietre: Quarzo citrino, Topazio giallo.

---

14      Nota 14 **Ibidem**





**4° chakra** anahata o “chakra del cuore”- Venere

Si trova nella zona del petto, il suo colore è il verde e qui risiede la capacità di amare emotivamente quindi un amore tutt’altro che razionale. Favorisce la sensibilità verso l’ambiente esterno e per contro l’avversione e il timore se non è ben equilibrato, esso è considerato da molte tradizioni la sede dell’anima. È collegato con il corpo mentale e per questo si carica spesso dell’ansia e della continua corsa e competizione tipica del nostro tempo. Lo squilibrio di questo chakra crea disturbi , malattie cardiocircolatorie, polmonari, asma, allergie, patologie bronchiali per ciò che riguarda la parte fisica, per ciò che riguarda l’ambito emozionale e collegato alle difficoltà relazionali, sentimentali, sociali e familiari. Si può considerare il chakra di spicco, in mezzo ai sette, è il ponte di trasformazione da corpo a spirito, è la sede del soffio vitale, dell’energia universale presente in ogni organismo, la sede del prana. Alcune pietre associate: Agata verde, Avventurina, Crisocola, Giada, Smeraldo, Tormalina verde e rosa.



**5° chakra** vishuddha o “chakra della gola”- Mercurio

La sua posizione è all'altezza della gola a livello delle clavicole, il suo colore è l'azzurro ed è collegato a tutto ciò che è comunicazione, sia quella verso l'esterno ma anche quella del dialogo con noi stessi. È legato alla responsabilità della propria vita ed alla naturale capacità del corpo di auto-guarirsi in quanto esso è collegato ai tessuti e alle ghiandole linfatiche.

Lo squilibrio di questo chakra porta problemi a tutto ciò che riguarda la gola, tiroide, mandibola, laringe collo e spalle. Rappresenta la connessione con altri piani non umani. Se ben attivato conferisce infatti doti di persuasione, grande eloquenza, capacità di apprendimento e di concentrazione, è collegato alla creatività e all'arte.” È anche il chakra della verità che viene oltraggiato dalla bugia e dall'omissione. Se si supera la paura non c'è nessuna necessità di mentire ed esibire qualcosa di falso, così come non c'è bisogno di costruire la vita sulla falsità. È la necessità di celare la nostra ombra che ci spinge a mentire, se l'affrontiamo possiamo stare nella verità.”<sup>15</sup> Alcune pietre ad esso collegate sono: Agata blu, Acquamarina, Larimar.



#### **6° chakra** adjnia o “chakra del terzo occhio”- Giove

E' situato al centro della fronte, il suo colore è l'indaco e rappresenta la mente razionale, la mente tattica. Dal punto di vista spirituale rappresenta appunto il terzo occhio ed esprime la fiducia in se stessi. Qui si sviluppa il controllo del pensiero e la concentrazione trascendentale. ” Produce il controllo della coscienza e delle reazioni fisiche, purificazione e trasformazione dei pensieri in forme di giudizio più raccolte, con la graduale diminuzione delle percezioni sensoriali. Gli squilibri qui si manifesteranno attraverso incubi, fenomeni psichici eccessivi o sgradevoli, mancanza

---

15      Nota 15 **ibidem**

completa di sogni, mancanza di creatività..questo centro energetico quando è armonico dona chiarezza nella vita e aiuta ad avere maggiore consapevolezza.”<sup>16</sup> Alcune pietre associate: Sodalite, Ametista, Iolite, Zaffiro, Quarzo ialino, Opale, Labradorite



**7° chakra** sahasrana o “chakra della corona” –

Sole

E' situato all'estrema sommità della nostra testa ( la “fontanella”) ma si estende fino a molti centimetri sopra di essa, il suo colore di riferimento è il dorato oppure il bianco. In senso individuale e l'autorealizzazione mentre spiritualmente sta a significare ed esprimere la comunione con il divino. È la capacità di avere un pensiero intuitivo e strategico, influenza infatti la corteccia cerebrale e vari tipi di coscienza unificando le facoltà spirituali, fisiche e mentali.” Parti fisiche associate: Plesso coronario, ghiandola endocrina, ghiandola pineale, occhio destro, parte superiore del cervello. La ghiandola Pineale regola la crescita del corpo, sviluppa e regola i genitali, è il centro della spiritualità, ricorda all'uomo che è qualcosa di più di un corpo fisico, ponendolo in contatto con le divinità. Da questo chakra partono 1000 Nadi (innumerevoli). **14\*ibidem.** Alcune pietre associate: sugilite, pirite, oro, apofillite, ametrino, quarzo ialino, selenite, antimonite. In questo affascinante sistema di collegamento di energia tra noi ed il tutto, si capisce ancora di più quanto sia importante lavorare e stazionare su di ogni chakra attraverso meditazioni mirate e trattamenti, ogni chakra porta dentro di se il problema ma al contempo la soluzione, lavorando su di essi si ha la possibilità di trasformare ogni sofferenza in un'occasione di riscatto e di crescita personale.

---

16      **Nota 16** ibidem \*



Questo metodo diventato famoso in tutto il mondo fu scoperto agli inizi del 1900 da Edward Bach (1886-1936) medico, omeopata, immunologo e batteriologo inglese ha dedicato una vita alla ricerca legata all'ambito dell'attuale psicosomatica. Definito dai contemporanei un «moderno Paracelso», vedeva nel suo metodo un contributo tangibile alla medicina, egli era fermamente convinto che molte malattie fisiche potevano essere prevenute agendo sul piano spirituale. Era un affermato patologo, batteriologo e immunologo. Egli credeva fortemente che la malattia fosse il risultato dello squilibrio tra il corpo, l'anima e la mente. I rimedi da lui scoperti intervengono sui blocchi energetici causati dallo squilibrio creato dalle emozioni negative che attraversano in quel particolare momento di vita la persona, esempi di emozioni possono essere: la paura, la rabbia, la stanchezza, la tristezza e molte altre che portano la persona in uno stato di malessere più o meno forte.

Egli abbandonò una carriera medica tradizionale per dedicarsi completamente allo studio della medicina naturale. A partire dal 1934, nei sentieri e nei campi dell'Oxfordshire, individuò la maggior parte dei rimedi che lo hanno poi reso famoso in tutto il mondo e che sono appunto oggi conosciuti come i Fiori di Bach. In questa stessa terra, luogo di vita, casa e di ricerche del Dottor Bach è poi sorto il "Bach Center" di Mount Vernon. Gli studiosi del centro sono impegnati ancora ad oggi a raccogliere e preparare le tinture madri con la stessa fedele e amorevole cura di Edward Bach. Il

centro inoltre è aperto ai visitatori ed è molto attivo nella divulgazione del metodo, offrendo a principianti ed esperti lezioni, pubblicazioni e molto altro.

“La salute dipende dall’essere in armonia con la nostra anima. È di importanza primaria che il vero significato di “salute” e “malattia” sia ben inteso. Salute è la nostra eredità, il nostro diritto, è la completa e piena unione fra Anima, Mente e Corpo, e questo non è un’ideale difficile e irraggiungibile, ma talmente facile e naturale che parecchi di noi l’hanno trascurato.

Tutto ciò che è terreno è soltanto l’interpretazione di ciò che è spirituale. L’atto più piccolo e insignificante ha uno scopo divino. Ognuno di noi ha una missione divina in questo mondo, e le nostre anime utilizzano le nostre menti e corpi come strumenti per compiere questo scopo, cosicché quando tutti e tre stanno lavorando all’unisono, il risultato sarà la salute e felicità perfetta. Una missione divina non significa sacrificio, il ritirarsi dal mondo, il rifiutarsi le gioie della bellezza e della natura; al contrario significa un migliore e più pieno godimento di tutte le cose: significa fare il lavoro che amiamo, farlo con tutto il nostro cuore e la nostra anima, o fare la casalinga, l’agricoltore, il pittore, l’attore o servire il nostro prossimo nei negozi o nelle case. E questo lavoro, qualunque sia, se lo amiamo più di qualunque altro, è l’ordine preciso della nostra anima; il lavoro che abbiamo da fare in questo mondo nel quale noi soli possiamo essere veramente noi stessi, interpretando in modo comune materialistico il messaggio di quel vero sé. Quindi possiamo valutare dalla nostra salute e felicità quanto bene stiamo interpretando questo messaggio.

Ci sono tutti gli attributi spirituali nel perfetto uomo, veniamo in questo mondo per manifestarli uno alla volta, per perfezionarli e fortificarli affinché nessuna esperienza, nessuna difficoltà possa indebolirci o distrarci dall’adempimento di questo scopo. Scegliamo l’occupazione terrena e le circostanze esterne che ci daranno l’opportunità migliore per metterci alla prova; giungiamo alla piena realizzazione del nostro lavoro particolare: veniamo con l’impensabile privilegio di sapere che tutte le nostre battaglie sono vinte prima di essere combattute, che la vittoria sia certa prima che arrivi la prova, perché sappiamo che siamo i figli del Creatore, e come tali siamo divini, imbattibili e invincibili. Con questa conoscenza, la vita è una gioia; le privazioni e le esperienze possono essere considerate come avventure, perché dobbiamo soltanto renderci conto del nostro potere, essere fedeli alla nostra Divinità, quando quelle si dissolvono come foschia nella luce del sole. In verità Dio diede ai suoi figli dominio su tutte le cose. Le

nostre anime ci guideranno solo se presteremo loro ascolto, in ogni circostanza per ogni difficoltà; e la mente e il corpo così diretti andranno avanti nella vita irraggiando la felicità e salute perfetta, liberi da tutte le preoccupazioni e responsabilità come la piccola ragazzina fiduciosa.”<sup>17</sup>



## **8.1 L'approfondimento sui fiori di Bach**

---

“Si tratta di 38 essenze floreali, ognuna delle quali agisce su un'emozione particolare, che corrispondono agli archetipi della personalità umana.

Bach stesso le ha suddivise in sette categorie : paura, incertezza, insufficiente interesse per il presente, solitudine, ipersensibilità alle influenze e alle idee, disperazione e preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri. Ogni rimedio è tratto da un fiore molto comune che si trova in natura in grandi quantità e che tutti conosciamo, ad esempio: il castagno, il faggio, la rosa canina, il larice, la cicoria selvatica, la vite selvatica, il melo selvatico, ecc. Da come vive la pianta, dal suo habitat, dalle sue caratteristiche possiamo anche capire su quali aspetti della personalità agirà questo specifico rimedio. Le analogie sono veramente sorprendenti, ad esempio: il fiore del castagno (Sweet Chestnut), simile a dei fuochi d'artificio di un colore giallo intenso, riporta la luce e la gioia nei momenti di grande sconforto (quando si sta soffrendo molto durante gli avvenimenti duri della nostra vita nei quali non si riesce più a intravedere la

---

<sup>17</sup> Nota 18 dal sito della scuola A.F.F., scuola con indirizzo psicologico e psicosomatico.



luce), oppure Impatiens (non mi toccare, della famiglia dei “ fiori di vetro”), che quando viene toccato spara i semi, ci illustra il carattere impulsivo ed esplosivo della personalità impaziente che scatta ed è irascibile”. Le essenze floreali aiutano ad armonizzare tratti disarmonici del carattere, disagi psicologici e disturbi fisici di origine psicosomatica.

“L’azione dei rimedi riequilibra i nostri stati d’animo negativi ristabilendo la qualità opposta, ad esempio prendendo Mimulus ritroveremo il coraggio per affrontare la paura di volare, di certi animali, di parlare in pubblico ecc.. Sweet Chestnut non sopprimerà la tristezza e il dolore ma attiverà la frequenza vibratoria che ci infonderà fiducia nella vita e forza d’animo.

Le 38 essenze vengono assunte sotto forma di gocce, di solito 4 gocce almeno 4 volte al giorno direttamente in bocca con l’aiuto di una pipetta; si utilizza un flacone da 30 ml che dura circa tre settimane. Ogni cura è personalizzata perché i fiori vengono miscelati tra loro a seconda della personalità e degli stati negativi che devono essere riequilibrati, non esiste perciò una cura standard.

Il rimedio d’emergenza “Rescue remedy”, è una miscela composta da cinque essenze: Clematis, Impatient, Rock Rose, Cherry Plum e Star Of Bethelhem. Esso viene utilizzato nei momenti di grande tensione emotiva improvvisa a causa di eventi traumatici tipo incidenti, brutte notizie ecc. Il Rescue Remedy esiste anche sotto forma di crema.

Il dottor Bach aveva un sogno: che le sue essenze diventassero parte integrante delle farmacie di ogni famiglia perché era convinto che “chiunque è in grado di utilizzarle”. Egli sperava che un giorno diventasse pensiero comune dire “ho fame mangio, ho paura prendo Mimulus”.<sup>18</sup>

È estremamente necessario curare l’anima per intervenire sul corpo ed aiutarlo a guarire, questo è ciò che spiega da sempre la psicosomatica, non si può separare il corpo dalla mente e dalle emozioni, è necessaria una visione più olistica possibile qualsiasi essa sia la disciplina, la scienza medica o altro ogni volta che ci addentriamo nel campo della “cura” di ogni essere vivente, persino le piante in qualche modo comunicano il loro stato “emozionale”.

Non è certamente un caso che quasi in tutte le ragazze, nonostante la loro giovane età, che nel corso degli anni sono arrivate in casa famiglia io, ma anche i miei colleghi delle strutture per minori, abbia riscontrato sintomi più o meno forti di disturbi collegati allo

---

<sup>18</sup> Nota 19 “ Edward Bach – le opere complete” Macroedizioni 2014

stomaco, ai reni, all'intestino alla tiroide, asma allergica, sistema immunitario compromesso ecc...

Quando un'emozione a cui non viene dato voce si cristallizza, essa può dare origine ad una serie di disturbi. La rabbia repressa per le cose non dette, la paura, situazione di stress continuo, il pensiero fisso, i dispiaceri, gli abbandoni, i lutti, la mancanza di attenzione, l'adultizzazione precoce e quindi eccessive responsabilità, tutte situazioni che a lungo andare possono sensibilizzare la normale funzionalità di alcuni organi del corpo e dare disturbi più o meno importanti. Il corpo tira fuori queste emozioni e gli dà "spazio".

Certo, è indubbio che questi disturbi non sono solo collegati a situazioni di disagio sociale, anzi, la società odierna, ci spinge ad avere una vita sempre più frenetica e più competitiva, ma indubbiamente, dove permea una situazione di disagio sociale, dove manca l'attenzione, dove la cura primaria è spesso fortemente carente, la persona sarà più esposta a questi rischi. In questo ambito, come ho personalmente potuto constatare la floriterapia può dare un grosso contributo, andando ad intervenire in modo non invasivo con la riarmonizzazione degli stati d'animo e di conseguenza dare beneficio a quegli organi più stressati.

Inoltre può essere usata in ambito preventivo la dove essendo a conoscenza di situazione di alto stress che si potrebbero verificare, come ad esempio: un esame, un'incontro più o meno gradito, una situazione a cui non possiamo esimerci, insomma in tutti quei casi che l'equilibrio emozionale e mentale potrebbe subire un forte stress. Non avendo nessun tipo di controindicazioni salvo quelle di intolleranza o allergia a determinati fiori oppure all'alcool se pur contenuto in quantità minime, la floriterapia rimane un'ottima ed eccellente risorsa.





## 8.2 La Floriterapia Australiana

---

Inizialmente usavo esclusivamente i fiori di E. Bach ma grazie alla scuola e allo studio più approfondito sulla floriterapia ho cominciato a conoscere le meravigliose proprietà e l'utilizzo di altre essenze tra le quali i fiori Australiani di Iane White.

Essi non sono un'alternativa ai Fiori di Bach, ma possiamo considerarli invece come un valido ampliamento, un'integrazione ad essi per sviluppare un ulteriore equilibrio per far fronte alle problematiche esistenziali partendo ed intervenendo sul nostro modo di fare quotidiano.

Nel nostro modo di rispondere ad un qualsiasi evento della vita attingiamo a degli schemi di pensiero ripetitivi ed interiorizzati sotto forma di credenze molto spesso sabotanti e castranti. E così facendo passiamo giorni, mesi ed a volte anni nella frustrazione legata allo scegliere un'azione rischiosa che potrebbe però darci una felicità futura o "nell'accontentarsi" della sicurezza che abbiamo illudendoci che così facendo, senza alzare troppi polveroni all'interno di noi stessi, tutto seguirà un percorso lineare e ci farà scansare eventuali sofferenze. Spesso non rischiamo nell'approcciarsi al nuovo perché siamo combattuti tra lo scoprire cose nuove e belle di noi e la paura di cadere dentro ad un dolore legato alla delusione qualora la cosa non vada per il verso sperato. La floriterapia in genere ma in questo caso i fiori del Bush, possono essere un prezioso

sostegno per chi decide di fare un percorso atto a “smascherare” queste credenze ed intervenire in modo delicato ma preciso ed essenziale affinché si attuino nuove risposte. Queste risposte saranno legate a nuovi schemi di pensiero intesi come nuove leggi che governeranno le nostre scelte, le nostre azioni ed i nostri comportamenti .



**Iane White** è un Naturopata e omeopata, laureato in Scienze naturali, in Psicologia e in Naturopatia. I Proveniente da una famiglia di tradizione erboristica da più generazioni e cresciuto nel ‘Bush’, in questa boscaglia selvaggia i rimedi floreali hanno una tradizione antichissima: gli stessi Aborigeni australiani hanno sempre utilizzato i Fiori per trattare i disagi o gli squilibri emozionali.

Qui il dottor White, in costante contatto con la natura, ha imparato i segreti della raccolta e preparazione delle erbe medicinali dalla nonna, appassionata ed esperta erborista. Grazie a quest’ultima, egli ha sviluppato un profondo rispetto per la Natura che gli ha permesso di diventare pioniere e operatore impegnato nella ricerca delle qualità riequilibranti delle piante del continente natio ed ha elaborare un semplice ma altrettanto prezioso complesso sistema di sessantanove essenze a cui si aggiungono diciannove preziose miscele.

Queste miscele vengono usate per tematiche specifiche, vale la pena sottolineare che la floriterapia australiana è l’unico sistema che le prevede, sono molto potenti ed efficaci e servono per dare equilibrio e serenità su alcuni temi specifici che riguardano anche alcune fasi esistenziali della vita dell’individuo e che influenzano la quotidianità.

Alcune di esse sono:



- **Concentration**

- Dona concentrazione e chiarezza in qualsiasi attività. Migliora le capacità di apprendimento nello studio e nel lavoro permettendo l'elaborazione di nuove idee ed informazioni.



- **Energy**

- adatto a chi non si sente in forma e sta vivendo una situazione di calo energetico, talvolta accompagnato ad uno stato di scoraggiamento o spossatezza. Rinnova l'entusiasmo e la gioia per la vita, favorendo una maggiore dinamicità



- **Relationship**

- migliora la qualità di tutti i rapporti, specialmente quelli familiari, dona la capacità di gestire in modo equilibrato situazioni cariche di emotività sia negli adulti che nei bambini. Libera dai risentimenti, dalla confusione e dai condizionamenti negativi familiari attenuando la sofferenza che spesso ne consegue. Incoraggia la creazione di nuovi rapporti sociali.



shutterstock.com • 684505363

- **Adol**

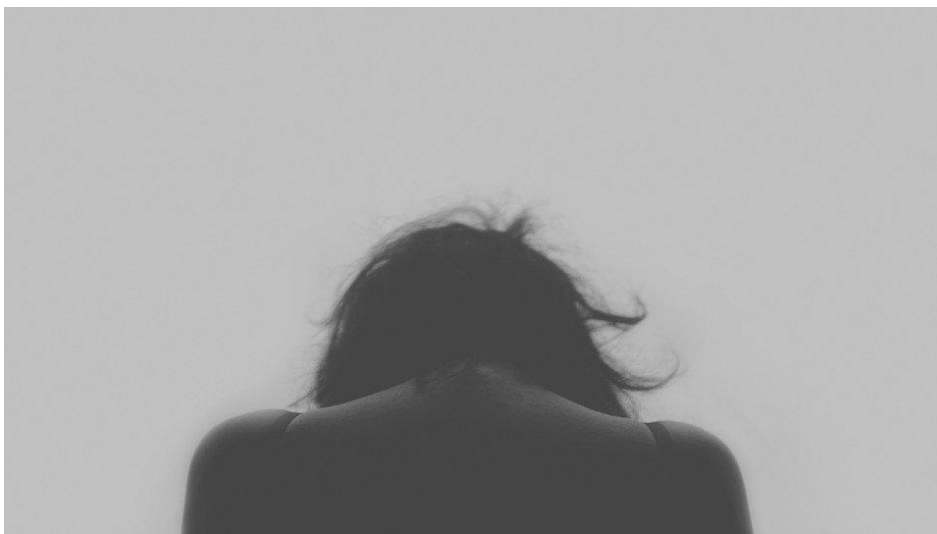
- aiuta a ritrovare la serenità, l'armonia e l'ottimismo, permettendo di vivere con fiducia ed entusiasmo uno dei passaggi più importanti e complicati della vita quale è l'adolescenza, descritta da Anna Freud psicoanalista austriaca nonché figlia del famoso psicanalista Sigmund Freud, come una fase psicotica della vita. Utile comunque anche in tutti quei casi dove ci sono importanti passaggi da uno stato esistenziale ad un altro. Favorisce l'accettazione del proprio corpo e dei cambiamenti ad esso correlati.





- **Sexuality**

- concorre ad eliminare la vergogna e la timidezza. Permette di accettarsi completamente e di sentirsi a proprio agio con il proprio corpo, imparando ad abbandonarsi all'intimità fisica. Rinnova la passione e l'interesse nel rapporto amoroso.



- **Emergency**

— aiuta a ridurre l'angoscia, il panico e la paura. Può essere utilizzato ogni ora o più spesso fino a quando si raggiunge serenità e equilibrio. Questa miscela facilita l'eliminazione di stati emozionali limitanti come l'ansia e la paura paralizzante.

- **Equilibrio donna**



- molto utile in tutte le fasi di cambiamento fisico o emotivo della donna . Pubertà, menopausa, gravidanza, cicli mestruali sono tutte fasi che richiedono alla donna un notevole impegno per riuscire a ritrovare un nuovo e più maturo equilibrio e questa essenza aiuta a divenire più consapevoli della propria bellezza interiore e fisica permettendo di utilizzare pienamente le potenzialità senza lasciarsi travolgere dalla frenesia della quotidianità.



- **Stress Stop** - ideale essenza per la vita frenetica e iperattiva.

Permette di godere di ciò che abbiamo e eliminare l'ansia e lo stress provocato dalle pressioni esterne e di riconquistare spazi importanti per se stessi e per le persone che amiamo migliorando la qualità del tempo che abbiamo a disposizione. Dona calma ma anche energia armonizza i ritmi biologici favorendo un sonno ristoratore a adulti e bambini.

- **Electro** – l'essenza è adatta nei casi di eccessiva esposizione a radiazioni negative create da campi elettromagnetici.



shutterstock.com • 1122554708

Può essere utilizzata per schermare o ridurre gli effetti negativi delle radiazioni che possano causare irritabilità, intorpidimento mentale e disturbi del sonno. E' eccellente per diminuire gli effetti negativi delle radiazioni elettriche emesse da dispositivi elettronici come, ad esempio, televisioni, cellulari, computer, router e ripetitori wifi favorendo il raggiungimento di calma, benessere e vitalità.

Dopo la presentazione di queste miscele è importante ricordare che quando assumiamo un'essenza floreale singola o combinata non solo essa ci aiuta a fare chiarezza ma ci dona la possibilità di tirare fuori da dentro noi stessi il coraggio, la forza e la lucidità per affrontare le prove che ci condurranno verso la realizzazione dei nostri sogni e dei nostri obiettivi lavorando sulla propria autostima, intuizione, creatività e spiritualità. La malattia ci segnala che qualcosa in noi non sta andando come dovrebbe, che non è in equilibrio e noi abbiamo l'opportunità e il dovere di poterlo rimettere in sesto. Dovremmo codificare il messaggio che il malessere sta cercando di comunicarci.

Spesso durante i colloqui collegati al test delle essenze floreali mi è capitato spesso di parlare con persone che avevano perso la capacità progettuale e l'entusiasmo di vivere. Non di rado esse hanno problematiche di tipo fisico correlate agli stati emozionali che hanno stazionato di più o che stazionano ancora dentro di loro. Quando assumiamo un essenza floreale cominciamo un lavoro dall'interno che servirà prima di tutto per rientrare in contatto con il nostro vero io ed in sintonia con noi stessi. le essenze floreali aiutano a focalizzarsi nel qui e ora in modo da essere centrati sulle proprie decisioni. rimanendo in tale condizione abbiamo l'opportunità di poter fare azioni diverse invece che ripetere le stesse dinamiche che ci daranno più o meno gli stessi risultati.

Quando siamo pervasi da quella emozione, l'essenza riesce a trasformarla ed riequilibrarla da uno stato negativo ad uno stato positivo creando così degli input dati soprattutto dalla lucidità dovuta alla presenza, che ci permette di percorrere passi nuovi.

l'essenza infonde ciò che in quel momento manca: la paura si trasforma in coraggio, la tristezza in serenità e gioia ecc.. si potrebbe dire che vanno ad illuminare la parte più forte che abbiamo nella nostra parte animica.

lo stesso Richard Bach a proposito di questo diceva:

"Alzare le nostre vibrazioni e aprire i nostri canali per recuperare il nostro spirito. Inondare la nostra natura con particolari virtù, e lavar via da noi le colpe che le causavano. sono capaci, come una bella melodia o un glorioso pensiero che dona a noi ispirazione, di porci il più vicino possibile a noi stessi conferendoci pace e sollevandoci dalle sofferenze. aiutano non attaccando la malattia, ma sommergendo il nostro corpo di intense vibrazioni, in presenza delle quali le malattie si sciolgono come neve al sole".

**Richard Gerber** autore del libro "Medicina vibrazionale. Guida alle terapie energetiche", colma il divario tra scienza e guarigione esoterica e propone un modello terapeutico fondato sull'energia indagando ambiti come l'agopuntura, l'omeopatia, la radionica, l'elettroterapia, la guarigione psichica e molti altri ancora. Inoltre, nel suo libro da una interessante spiegazione sulle varie teorie moderne riguardo al funzionamento delle terapie energetiche, e da l'opportunità di approfondire le prospettive fisiche e spirituali di salute e malattia. Alcuni dei suoi studi nel ricercare la spiegazione su come funzionino le essenze floreali ed in che modo possano essere definite medicina vibrazionale, sostiene che il termine vibrazionale sta ad indicare l'energia che è presente in tutti i tipi di materia. Se dovessimo paragonare un'energia di un corpo solido come ad esempio un pezzo di legno la cui energia potrebbe essere abbastanza lenta, l'energia che invece investe le essenze floreali ha una tipologia più



veloce, a parità della velocità della luce. va da se che una volta assunta l'essenza questa andrà immediatamente a dare lo stesso tipo di risonanza vibrazionale a tutti gli organi e le cellule presenti nel nostro corpo attraverso i meridiani energetici e di conseguenza arriverà ai nostri chakra (centri energetici del nostro corpo) che "investiti" da questa potente velocità si adegueranno ad essa e tutte le emozioni e pensieri negativi subiranno un cambiamento in positivo dovuto al passaggio ad un livello energetico più alto. Questa riequilibrio energetico è pressoché immediato anche se darà il risultato tangibile nei tempi collegati al nostro livello di consapevolezza ed evoluzione.

### **La medicina vibrazionale**

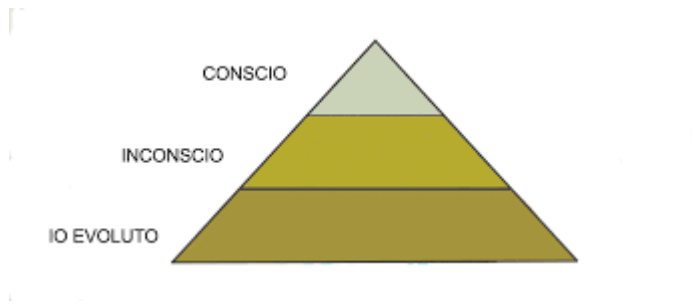
" La medicina vibrazionale mira a curare le persone tramite la pura e semplice energia, senza ricorrere a farmaci o a interventi chirurgici. I suoi fondamenti teorici poggiano sul principio secondo cui la struttura molecolare del corpo fisico consiste in una complessa rete di campi energetici interconnessi fra loro. Questa rete energetica, che corrisponde al nostro apparato fisico-cellulare, è organizzata e alimentata da sistemi di energie "sottili" cui spetta il compito di coordinare le forze vitali del nostro corpo. I sistemi di energie sottili che controllano le nostre funzioni ormonali ed elettrofisiologiche sono ordinati secondo un preciso criterio gerarchico.

È da loro che dipendono gli stati di salute e malattia. I nostri sistemi energetici sono influenzati dalla nostra vita emotiva e dal nostro equilibrio spirituale non meno che dalle abitudini alimentari e dai fattori ambientali. Sono inoltre responsabili della crescita positiva o negativa delle nostre strutture cellulari." <sup>19</sup>

Nel diagramma e la spiegazione sottostante si comprenderà ancora meglio come agiscono le essenze:

---

19      \*20 dal libro-Medicina vibrazionale. Guida alle terapie energetiche editore Venexia 2016



"Questo diagramma rappresenta la psiche umana. In alto si trova la mente conscia, la parte che pensa cosa si deve cucinare per pranzo, cosa abbiamo fatto lo scorso week-end e che in questo momento analizza le molte parole che si stanno leggendo... Il conscio pullula di parole e di concetti ed ha la proprietà di passare da un pensiero ad un altro. Sotto il piano della coscienza risiede l'inconscio. Qui sono accumulate molte delle idee latenti, che necessitano di un riconoscimento e di una profonda e talvolta controversa risoluzione per giungere alla consapevolezza. Infatti, la maggior parte di esse si sono formate mentre eravamo nel grembo materno e nei primi anni della nostra vita.

Queste certezze spesso guidano e dirigono le nostre azioni. Costantemente creiamo situazioni atte a rinforzare questi principi insiti nel nostro essere. Raramente ci rendiamo conto di quanto queste certezze possano, in realtà, essere alla portata della razionalità più immediata.

Per esempio, una bambina di tre anni che si sente dire ripetutamente che è poco intelligente, o incapace di fare correttamente un qualche cosa, da adulta non avrà diretta coscienza di quello che le era stato ripetuto circa la propria natura, ma, al contrario, un tale messaggio potrebbe essere stato accettato come parte reale della propria personalità. E, al ripresentarsi di situazioni in cui questa ipotetica persona dovrà mettere alla prova se stessa, una modalità sbagliata di concepire la propria indole influenzerà negativamente la situazione in questione. Potrebbe, ad esempio, commettere sciocchi errori come perdere il proprio lavoro.

La parte frustrante della situazione è che questa persona non sa coscientemente perché combina tanti pasticci e non riesce a realizzare che le sue incapacità sono determinate solamente dalla convinzione di essere "stupida" ed incapace. Un'adeguata osservazione potrebbe rilevare che questi episodi si verificano da quell'oramai lontano momento critico del processo di crescita. Succede spesso, ad esempio, che dopo aver terminato una storia, se ne ricomincia un'altra con un partner più o meno identico al precedente, ricreando così lo stesso scenario! Liberando la mente da modelli di condotta

controproducenti, è possibile abbandonare le vecchie convinzioni. La risoluzione di conflitti interiori come questo può dare benessere a tutti noi, oltre a liberare anche i nostri figli da questo ciclo spesso perpetuato. Quelli sopra sono solo alcuni esempi di convinzioni negative e delle loro cause che risalgono ad idee o fatti rimossi del proprio passato. Tuttavia, ogni singolo caso è diverso e unico nel suo genere e quindi sono varie anche le vie che si possono intraprendere per migliorare la propria situazione. È cosa certa, però, che nel nostro inconscio risiedano anche delle idee positive. I genitori hanno una splendida opportunità e responsabilità nell'aiutare a sviluppare pro-prio questa parte nei loro bambini. La parte finale del diagramma rappresenta l'lo evoluto. Qui vi sono le qualità positive e potenziali che in tutti noi sono rappresentate dall'amore, dal coraggio, dalla fede e dalla fiducia nel prossimo e nel mondo. Tutte queste virtù donano la soluzione a tutti i nostri problemi e insieme formano l'intelligenza nell'attuare i propositi di vita. Questa parte della nostra mente produce i nostri sentimenti benevoli e le nostre ispirazioni.

Le Essenze Australiane lavorano in una moltitudine di modi per aiutarci ad uscire dalle convinzioni negative sostituendole con aspetti positivi di noi stessi. Persone ed eventi possono improvvisamente assumere una nuova connotazione per poter poi conquistare un nuovo livello di auto consapevolezza. Questi floriterapici si auto regolano, poiché il loro potenziale si modifica secondo ogni specifica necessità, agiscono anche come catalizzatori di emozioni sane e positive, sono estremamente efficaci e privi di effetti collaterali...

Le Essenze se assunte da bambini e animali, danno i medesimi risultati che si ritrovano negli adulti, su cui agiscono eccezionalmente bene. Il dosaggio è il medesimo degli adulti e proprio i risultati ottenuti su bambini e animali escludono la possibilità che i benefici delle Essenze Floreali siano il risultato di un effetto placebo. I rimedi sortiscono effetti migliori se presi singolarmente, o combinati, se tutte le Essenze singole facenti parte della miscela sono indirizzate allo stesso obiettivo finale, che così sarà più soddisfacente e più duraturo.

Quando una combinazione di due o più Essenze contiene rimedi singoli destinati a scopi diversi, i benefici potrebbero manifestarsi più lentamente nel tempo." <sup>20</sup>

---

20      **\*20 dal blog life coaching bari - la stanza del Buddha**

## 9 Meditazioni e trattamenti energetici

---

All'interno della mia vita, personale e lavorativa ho sperimentato ciò che mi veniva sapientemente e pazientemente insegnato da Sabrina durante le lezioni pratiche e teoriche,, ho utilizzato meditazioni, trattamenti energetici negli ambienti e con le persone, utilizzato pietre, campane, cristalli e soprattutto i miei amati fiori, compagni alleati da decenni. La combinazione dei trattamenti energetici ed i fiori ( in un primo momento solo Bach per poi continuare con gli Australiani e con alcune aggiunte di californiani ) mi ha permesso di costruire un bagaglio colmo di molte esperienze, sia personali ma anche delle persone che si sono con voglia e fiducia affidate per intraprendere un percorso personale. Questi percorsi personali, hanno permesso sia loro che a me di essere partecipi di un'evoluzione e consapevolezza di se stessi tangibili e sorprendente.



### 9.1 I corpi sottili

---

L'essere umano si manifesta sul piano fisico, astrale, mentale e spirituale. I corpi sottili sono dei corpi eterici fatti di pura energia che, insieme al corpo fisico che è formato di ossa, carne, organi e tutto ciò che è più o meno visibile, costituiscono la nostra natura. di conseguenza il corpo fisico è soltanto uno dei vari corpi di cui è costituito l'essere umano. questo corpo fisico è il mezzo con cui l'essere umano ha la possibilità di sperimentare durante la sua vita terrena le esperienze che gli servono per progredire dal

punto di vista della crescita interiore. Oltre questo corpo, come già detto sopra, ci sono anche i Corpi energetici, quelli che non sono tangibili ad occhio nudo ma che esistono e che costituiscono l'essenza stessa dell'individuo con la sua personalità, il suo essere completo. Questi corpi più che immaginarli a strati potremmo pensare a loro come energie che si compenetrano e interagiscono tra di loro, e il loro spessore rispetto al corpo fisico aumenta man mano che ci spostiamo verso i corpi più sottili.

Questi ultimi corpi ancora più sottili sono collegati al sistema dei sette chakra e grazie ad essi potenziano la propria energia. I principali quattro corpi dell'uomo sono: il corpo fisico, eterico, astrale e mentale.

### **Corpo fisico**

E' il più interno ed il più denso, è quello che noi vediamo con i nostri occhi fisici , è l'unico dei sette ad essere materiale. "Il corpo fisico è la parte minerale del corpo che l'uomo percepisce attraverso i sensi ed è fatto delle stesse sostanze materiali del pianeta. Il corpo fisico ha forma solida e permette all'uomo di sperimentare la vita nel piano materiale, attraverso il quale può muoversi nello spazio e nel tempo...

### **Corpo eterico**

Il corpo eterico, strettamente connesso al corpo fisico, contiene l'energia vitale necessaria al corpo umano per rimanere in vita, assorbe il Prana, l'energia vitale, e la distribuisce in ogni parte e cellula del nostro fisico. Esso non solo imprime la forma al corpo fisico al momento del concepimento, ma mantiene l'equilibrio degli elementi minerali all'interno il corpo, i quali per loro natura esercitano una spinta costante per ritornare alla loro essenza di mineralità.

L'energia del corpo eterico agisce in contrapposizione a queste forze per mantenere forma, equilibrio e funzioni di tutti gli organi del corpo umano. Il corpo eterico può essere rappresentato come un reticolato formato da meridiani che "ingabbia" il corpo fisico in una "maglia energetica". Ad esempio la medicina cinese con l'agopuntura, stimola il corpo eterico in punti precisi di questo reticolato, per riequilibrare il normale fluire dell'energia vitale nel corpo umano...

### **Corpo astrale e corpo emozionale**

Il corpo astrale esprime all'interno l'individuo tutte le emozioni e le sensazioni provocate da stimoli esterni all'individuo che si ripercuotono su di esso. Il corpo astrale

infatti genera tutte quelle risposte interne all'individuo dovute ad uno stimolo esterno. Questo corpo è importantissimo, poiché è il corpo che per mezzo delle sue funzioni genera la prima forma di coscienza, in quanto per mezzo degli stimoli interni da esso generati, l'uomo comincia ad avere un risposta interiore ad uno stimolo esteriore. Il corpo astrale contiene tutte le emozioni e le pulsioni che l'uomo sperimenta in vita, come le paure, il piacere, la tristezza, ecc...Esso fornisce anche per mezzo di archetipi, le istruzioni al corpo eterico per generare gli organi umani." Il corpo astrale, collegato al II chakra si suddivide in corpo astrale e corpo emozionale, quest'ultimo collegato al III chakra. " una quantità scarsa o abnorme di energia astrale può determinare uno squilibrio fisico: infatti, anche nella medicina occidentale, grazie alla conoscenza delle medicine orientali (ayurvedica e cinese) e alle ricerche effettuate nel campo psicologico e delle neuroscienze, si è appurato ormai che le malattie sono scaturite da diversi fattori emotivi, ambientali e mentali. I fatti della nostra vita provocano degli stimoli che il cervello traduce in impulsi elettrici e ormonali che determinano la capacità del corpo di difendersi o ripararsi dagli shock della vita.

Se l'accumulo di tante tensioni o irrisolti non viene affrontato e trasformato si possono creare degli squilibri tali che possono sfociare in malattie." <sup>21</sup>

### **Corpo mentale o io**

Il corpo mentale o io è il corpo sottile che sviluppa l'autocoscienza. L'individuo infatti utilizza la parola io solo per indicare sé stesso, quindi grazie alle funzioni di questo corpo sottile l'uomo diviene consapevole di essere vivo, ha coscienza di sé e della sua esperienza terrena. Per mezzo dell'io l'uomo può ricordare, poiché esso ha la capacità di scandagliare e di estrapolare tutti i ricordi del vissuto registrati nel corpo eterico. E' per mezzo dell'io che l'uomo può aggiungere nuove esperienze ai suoi ricordi, ma può anche evitare di rivivere esperienze nocive o futili alla sua esistenza e consapevolezza..." <sup>22</sup>

### **Corpo causale**

esso si può paragonare ad una mappa che contiene la memoria del proprio vissuto, esso si conetterà al bagaglio genetico genitoriale e dalla nuova nascita in poi verranno

---

21      **Nota 21- Morte e nascita, Sabrina Vaiani 2016**

22      **Nota 22 - I corpi sottili dell'uomo, caratteristiche e funzioni Da Marco Trevisan -27 Febbraio 2017**

accumulate lì in quella nuova vita le nuove esperienze che l'individuo farà. “ mentre gli altri corpi descritti accompagnano l'individuo durante il periodo dell'esistenza, il corpo causale oltrepassa il velo dimensionale e racchiude le memorie ancestrali, gli archetipi interiori e lo scopo dell'anima che vive l'esperienza caduca. Il corpo causale è il ricettacolo di tutte le esperienze dell'uomo.”<sup>23</sup>

### **Corpo animico e corpo spirituale**

“ Essi sono come il centro del sole dove la “fonte” è manifesta. Possiamo immaginare questi corpi rappresentandoli come sfere circolari, centrifughe da cui partono un'infinità di particelle, come dei fotoni, degli atomi che si espandono ovunque formando l'universo, il quale è costituito da una miriade di raggi che allontanandosi dal centro, formano i diversi corpi. I corpi superiori sono quelli che disvelano se l'uomo è disponibile a sviluppare il proprio essere e volgere verso l'evoluzione, in quanto sono i corpi che manifestano l'essenza libera dalla personalità...questi corpi rappresentano l'indicibile mistero umano che può essere esperito solo se la volontà porta l'uomo a mettere in discussione il sogno che chiamiamo vita.”<sup>24</sup>

La parola **Aura** deriva dal greco "alos" che vuol dire "corona".

Nell'ambito della parapsicologia e delle credenze New Age l'Aura (o Alone luminoso) è un sottile campo di radiazione invisibile all'occhio umano che circonda qualsiasi essere vivente (dall'uomo alle piante) e sopravvive alla sua morte biologica. (fonte [Wikipedia](#))

Molte persone riescono a percepire e/o vedere questi corpi sottili negli altri individui, quando questo succede essi vedono dei fasci luminosi con diversi colori intorno alla persona. Tutto ciò è reso possibile dal fatto che in alcuni individui i sensi, oltre che ai primi cinque che tutti conosciamo, sono più sviluppati della media. Possiamo fare l'esempio di chi pratica la chiaroveggenza, egli, attraverso studi e tecniche che ha affinato in quell'ambito ha ampliato la propria percezione sensoriale diventando capace di percepire e vedere i corpi sottili delle persone.

questo tipo di visione più approfondita dei sensi "nascosti" è accessibile a chiunque ma occorrerà un serio esercizio affinché questa capacità venga stimolata affinché si possa poi vedere questi corpi sottili in se stessi e negli altri. Esistono diversi approcci e teorie

---

23      **Nota 23- Morte e nascita, Sabrina Vaiani 2016**

24      ibidem

di pensiero in relazione ai corpi sottili, cosa che accomuna la maggior parte di essi è la presenza dell'aura che circonda i corpi sottili, tutti gli organismi viventi sono circondati da un campo di energia elettromagnetica, chiamata Aura ad ogni Aura viene associato un colore che descrive le peculiarità spirituali, fisiche ed emotive della persona, le qualità interiori dell'individuo.

Il campo energetico dell'Aura può essere allargato o contratto a seconda dello stato psicofisico ed emotivo della persona. Dovremmo partire dal presupposto che noi siamo esseri di luce e colori ed il nostro corpo che solo momentaneamente ci appartiene li contiene tutti.

Quando moriamo in realtà è solo il nostro corpo fisico che ci abbandona mentre questi colori, questa energia e questa luce ci apparterrà per sempre.

Potremmo dire che in questo corpo energetico, quando siamo in vita, viviamo in una condizione di puro benessere quando i nostri sentimenti sono armonici, quando non ci sono blocchi e quando, come ci insegna la MTC c'è un sano equilibrio tra lo yin e lo yang. Sappiamo invece che il corpo si ammala quando questa energia smette di fluire liberamente. Quindi lo scopo ultimo sarà quello di ripristinare l'equilibrio energetico perduto affinché nella persona si risvegli la naturale capacità dell'essere umano di propensione al bene verso se stesso ma anche al bene di chi lo circonda e di tutta l'umanità. Il corpo parla, e manda dei messaggi fisico quando non stiamo andando verso la direzione giusta per la nostra vita. Detto questo andiamo a scoprire quanto sia importante saper scorgere il colore della propria ed altrui aura soprattutto in particolari momenti della nostra vita. Oggi esistono apparecchiature biomedicali che sono capaci di "fotografare" lo stato della nostra Aura. Questo permette di vedere più chiaramente la situazione a livello energetico della persona: "Lo scienziato russo, un fisico, Konstantin Korotkov, ha messo a punto un dispositivo con il quale ottiene un'immagine del campo elettromagnetico di una persona. Egli rileva che una persona sana e in uno stato d'animo positivo ha un campo uniforme e dalle dimensioni ottimali, senza buchi o impennate, mentre ad esempio, problemi alla schiena si manifestano come impennate e lo stress rende il campo disordinato e con moltissimi vuoti. Secondo la sua esperienza buchi e rotture improvvise rendono il campo di una persona vulnerabile alle aggressioni di batteri, virus o funghi, a livello fisico, di pensieri negativi, a livello mentale. Scrive il professore: "L'immagine che otteniamo è stata verificata da centinaia di medici in quindici anni di pratica clinica... anni di esperienza mi portano a concludere che lo



scopo di qualsiasi intervento terapeutico, esercizio o cura dovrebbe essere un miglioramento dell'immagine del campo di una persona. Questa è una indicazione chiara dell'effetto di una terapia". E aggiunge: "Il campo elettromagnetico umano è il riflesso più sensibile della condizione fisica, emotiva e spirituale di una persona". Korotkov dice di essere in possesso di un numero considerevole di dati che gli fanno pensare all'esistenza di un campo informazionale che sarebbe un ulteriore livello di realtà oltre il campo elettromagnetico. Tale campo si manifesterebbe vividamente nella vita di tutti i giorni e si formerebbe gradualmente sotto l'influsso dell'educazione, della cultura e dell'ambiente. Specifica inoltre che i bambini che sono incarnazioni di grandi Lama tibetani hanno un'aura molto forte fin dalla nascita. Aggiunge che oltre a queste aure, c'è un campo globale, formato dal contributo di tutta l'umanità. Conclude con l'esortazione: "lasciate che la vostra aura splenda sempre di più".<sup>25</sup>



I colori che emergeranno da tale test daranno quindi grande indicazioni in modo da intervenire sulla persona con lo strumento più appropriato che questo sia la cromoterapia, la floriterapia ed altro ancora. Valutare i colori che predominano nel campo elettromagnetico dell'individuo diventa un fatto che assume grande rilevanza per consigliare al meglio chi si affida agli esperti del settore.

ecco alcuni esempi:

---

25      Nota 25 Acca edizioni Roma- rivista d'arte, cultura e informazione

**Aura rossa:** è associata agli individui dinamici entusiasti ed energici che amano sperimentare ogni cosa nuova senza porsi limiti e questo può portarli in situazioni tempestose, potranno essere soggetti alla collera, sono però persone molto generose nell'offrire il proprio aiuto, sono molto competitivi ed in genere sono molto aperti e sinceri;

**Aura verde:** è associata invece alle persone molto creative e concrete, sono degli esteti e tenderanno a circondarsi di bello. sono molto perfezionisti sono sempre in sintonia con la natura e prediligeranno le attività all'aperto. Quando il colore verde propende al verde scuro è sinonimo di l'abbondanza, prosperità ma anche ad una propensione verso la cura, all'insegnamento, all'equilibrio e tutto ciò che può essere affine alla crescita degli individui. Professioni d'aiuto come medici, infermieri ecc..hanno un'aura verde;

**Aura rosa:** questi individui hanno un carattere amorevole, per loro natura guaritori psichici, odiano le ingiustizie ed i conflitti, hanno dei forti ideali, valori ed alti principi morali anch'essi creativi e possono eccellere nella scrittura. Intenzione legata alla purezza e quindi bontà d'animo, amano e ricercano la compagnia, propensione alla pulizia, amano l'arte e tutto ciò che è bello, inclini a grande vitalità.

**Aura arancione:** le persone con la predominanza di questo colore sono molto socievoli e gregarie, non amano stare al centro dell'attenzione ma nemmeno stare nell'anonimato. in genere sono molto empatici e questa sensibilità verso gli altri li rende molto carismatici. tendono a far sentire tutti a proprio agio, difficilmente portano rancore. anche se tendono a vivere serenamente ed in modo felice a volte sono impazienti e si buttano in progetti e relazioni a capofitto valutando solo con il senno di poi le conseguenze delle proprie azioni.

**Aura blu:** comunicazione, lealtà, saper ascoltare, pace, calma, pazienza, onestà, empatia, generosità. Il Blu indica una profondità di sentimenti, l'amore, la verità, la dedizione, la tranquillità, la tenerezza e affetto. I "blu" trasmettono la saggezza e sono affidabili.

**Aura Viola:** spirituali, mistici, cercano la verità mettendo tutto in discussione, tendono ad essere intuitivi e non convenzionali. Le persone con un'Aura viola tendono a vivere in un mondo di fantasia e amore e a sognare ad occhi aperti.

**Aura Bianca:** indica un puro stato di luce, la persona è altamente motivata, brillante, ha grande saggezza infatti manifesta purezza, onestà, integrità e verità. I “bianchi” sono accaniti lettori, amano la lettura, il cinema ed il teatro.

**Aura Magenta:** non conformisti, innovativi, con una mente volitiva, creativa, fantasiosa, artistica, intraprendente. I Magenta sono grandi manipolatori.”<sup>26</sup>

**Aura Nera:** Questo colore non fa presagire nulla di positivo, sta ad indicare un sentimento di odio di cui può essere invasa la persona e comunque una condizione di grande negatività. Può celare una malattia seria come anche un disturbo depressivo. Indica una incapacità di donare amore e di conseguenza di voler trattenere a se ogni cosa sfociando così in comportamenti avari e di chiusura. È un mantello nero che tende a proteggersi da tutto quello che sono le energie esterne.



Foto personale. Seminario residenziale Ibiza 2018

## 9.2 La cromoterapia:

---

La cromoterapia è sicuramente una medicina alternativa sentita da molti popoli, tracce dell'importanza dei colori legati al benessere della persona possiamo trovarle sin dall'antichità come ad esempio nei popoli della Cina, in Egitto, in India ed in Grecia. secondo la cromoterapia, i colori possono essere assorbiti dal nostro corpo in svariati modi, attraverso la naturale luce del sole, attraverso il nostro abbigliamento o apparecchi particolari in grado di diffondere sul corpo o su una parte di esso determinati colori a seconda del problema da trattare. Questo può accadere anche ingerendo alimenti con un determinato colore.

“La cromoterapia o terapia con il colore aiuta a purificare e ricaricare l'aura, a ricaricare ed equilibrare i chakra ed è un valido supporto per le terapie fisiche e psicologiche.

Possiamo assorbire i colori attraverso cibi e bevande, esponendoci alla luce solare (per tutte le frequenze) o alla luce di lampadine colorate (per i singoli colori). Per equilibrare e ricaricare i chakra i cromoterapeuti usano i colori corrispondenti. Ora una piccola panoramica delle proprietà di alcuni colori. Si intende che questi colori devono essere nelle tonalità pure e limpide come quelle delle vetrate delle cattedrali.

Il rosso ricarica il campo energetico e scalda le zone fredde, anche l'arancione ricarica il campo energetico e in più aiuta il sistema immunitario e l'apparato riproduttivo. Il giallo primula dà chiarezza ad una mente confusa, il verde è risanante.

Un tenue colore rosa riequilibra, come il verde, il chakra del cuore e in più calma gli animi. (Le pareti di alcune prigioni in USA e in Svizzera sono tinteggiate con questo colore per tenere tranquilli i detenuti).

L'azzurro e il blu raffreddano le zone infiammate, rilassano e aiutano a conciliare il sonno. L'argento e il color lavanda purificano il campo energetico.

Il blu-viola libera la mente, facilita la visualizzazione e la creatività, mentre il viola dà pace e crea la connessione con la nostra parte spirituale. Infine il bianco aiuta ad alleviare il dolore, dà conforto e protezione. Secondo la cromoterapeuta tedesca Christa Muths tramite la respirazione di colori puri e limpidi e la meditazione su di essi è possibile contrastare atteggiamenti di base negativi, come depressione, rancore, rabbia, paura, ecc., e con il tempo e con l'impegno costante risolverli. Si inizia imparando a visualizzare ciascun colore. Secondo Christa Muths i colori che non riusciamo a visualizzare sono proprio quelli che ci mancano e sui quali dobbiamo insistere.

Una volta imparata la visualizzazione si pratica la respirazione dei colori. Si tratta di inspirare il colore prescelto, visualizzarlo mentre riempie i polmoni, il torace e l'addome e visualizzarlo poi mentre si espira.

Per meditare su un colore, si può o visualizzare un grande pennello che colora il corpo e l'aura, oppure visualizzarci immersi in una bolla del colore prescelto.”<sup>27</sup>

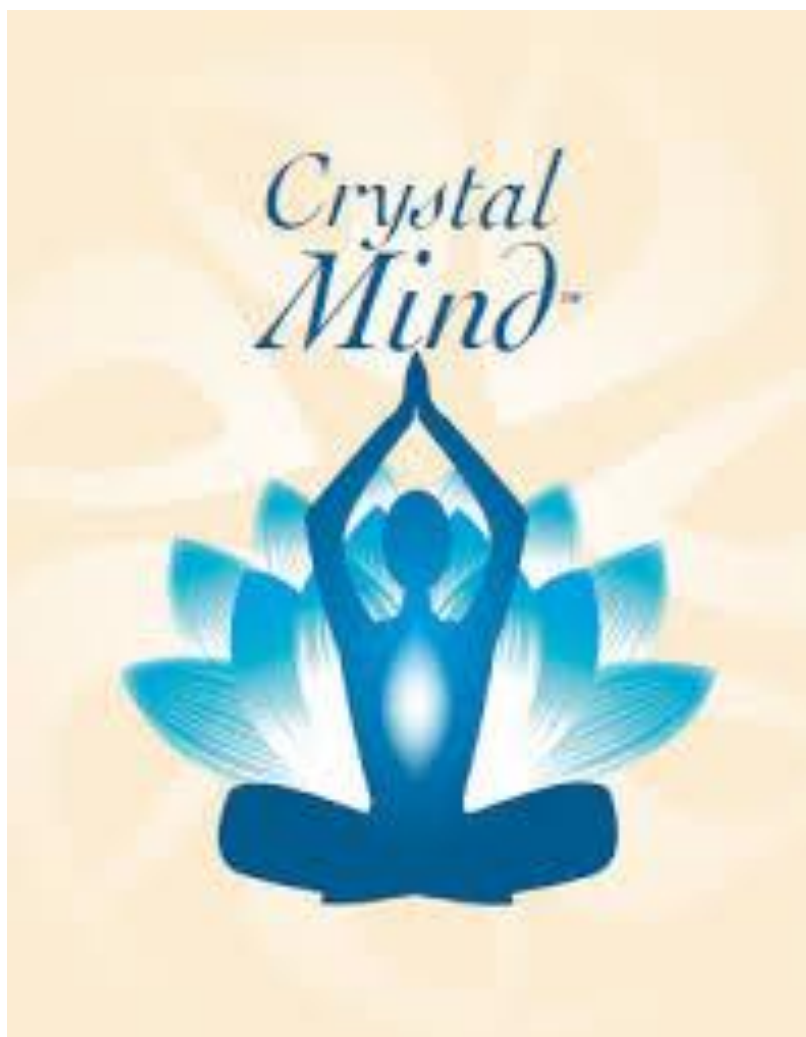
È importante intervenire sulla problematica specifica con il giusto colore perché la cromoterapia se pur priva di effetti collaterali, si basa sull'uso di colori specifici per specifiche problematiche, un non corretto uso vanifica quindi qualsiasi risultato. Essa non vuole in alcun modo sostituirsi alle terapie legate alla medicina ufficiale ma vuol essere usata come supporto ad esempio nel caso di terapie mediche più invasive senza creare nessun tipo di conflitto con esse. I colori principali usati per questo tipo di intervento sono:

- Il **verde** simboleggia l'armonia, la natura, l'equilibrio e la speranza: sembra agire a livello del sistema nervoso (solamente in base alla cromoterapia), calmando emicrania e patologie ai [nervi](#); contribuisce a diffondere armonia e calma.
- Il **rosso** è simbolo del fuoco, del sangue e dell'eccitazione sessuale: è collegato alla forza, alla vita e alla passione. Si ritiene che una parete dipinta di rosso possa incrementare la pressione del sangue ed accelerare il polso. Ancora, la cromoterapia utilizza il rosso nella medicina convenzionale contro bruciature e patologie esantematiche ([eruzioni cutanee](#)). Il rosso sembra essere utile contro [depressione](#), [asma](#), tosse e [impotenza](#).
- Il **blu** si contrappone al rosso con effetto calmante, tranquillizzante e rinfrescante. Per questo motivo, la cromoterapia utilizza il blu nelle pareti per far dimenticare lo stress e tutti i problemi ad esso annessi come [ansia](#), [insonnia](#). Persino l'[infiammazione](#) viene placata con il blu (ovviamente di scientificamente dimostrato). Addirittura si considerano le diverse tonalità del blu per alleviare certe condizioni: l'indaco servirebbe in caso di [cataratta](#), il celeste per dare sollievo agli occhi.
- Il **giallo** raffigura la parte intellettuale del [cervello](#); secondo i cromatisti funge d'aiuto allo studio per favorire la concentrazione. Sembra essere in grado di infondere

---

27      Nota 27 - Acca edizioni Roma- rivista d'arte, cultura e informazione (articolo di Rita Lombardi)

felicità, gioia e protezione; a livello gastrico, il giallo simboleggia l'eliminazione delle tossine.”<sup>28</sup>



### 9.3 Cristal Mind

---

Il Cristal Mind è uno strumento di risveglio interiore attraverso “l’attivazione” della ghiandola Pineale.

“ la ghiandola Pineale, definita dagli antichi “terzo occhio”, è una ghiandola endocrina, appartiene all’epitalamo ed è collegata mediante alcuni fasci nervosi pari e simmetrici alle circostanti parti nervose, le sue cellule, i “pinealociti” producono la melatonina che regola il ritmo circadiano sonno-veglia, reagendo alla poca luce. Per Cartesio la ghiandola è il punto privilegiato dove mente e corpo interagiscono attraverso l’intercessione dell’anima. Egli scriveva: come si vede che questa ghiandola è la

---

28      Nota 28 “My personal trainer”- sito di Arnoldo Mondadori Editore S.p.A.

principale sede dell'anima.... è una piccola antenna in grado di captare i segnali più profondi e decifrare i messaggi spirituali che possono risvegliare la consapevolezza della propria reale natura. Permette di vivere esperienze dimensionali importanti, pertanto possiamo definirla come un "piccolo portale verso l'infinito". <sup>29</sup>

Il Cristal Mind nasce dall'ispirazione e dalla ricerca nei mondi interiori e nelle dimensioni sottili per opera di Sabrina Vaiani.



shutterstock.com • 174150992

Parte dal presupposto che l'essere umano è immerso in un oceano di frequenze di cui ignora la possibilità, la consapevolezza di questo è del tutto assente. Attraverso di esso impariamo ad accordare la nostra mente alla parte spirituale e quindi a vibrare ad una frequenza più elevata. La pulizia di determinati canali energetici permetterà di poter attingere a nuova energia e poter quindi sbloccare quella serie di energie condensate che fanno da muro e ci costringono ad avere una percezione rigida e limitata del mondo che conosciamo. La struttura molecolare del corpo fisico è, in realtà una rete di campi energetici interconnessi. Da questa ultima constatazione si evince l'importanza di tenere il più possibile questi canali liberi.

Il cervello umano è simile ad un antenna collegata con il cosmo intero ed esso è come un grande cristallo formato da reticoli cristallini. Attraverso questo sistema reticolare viaggiano pensieri e sensazioni che rimandano continuamente informazioni di noi

---

29      Nota 29 "Morte e rinascita" l'eterna danza della vita - Sabrina Vaiani 27



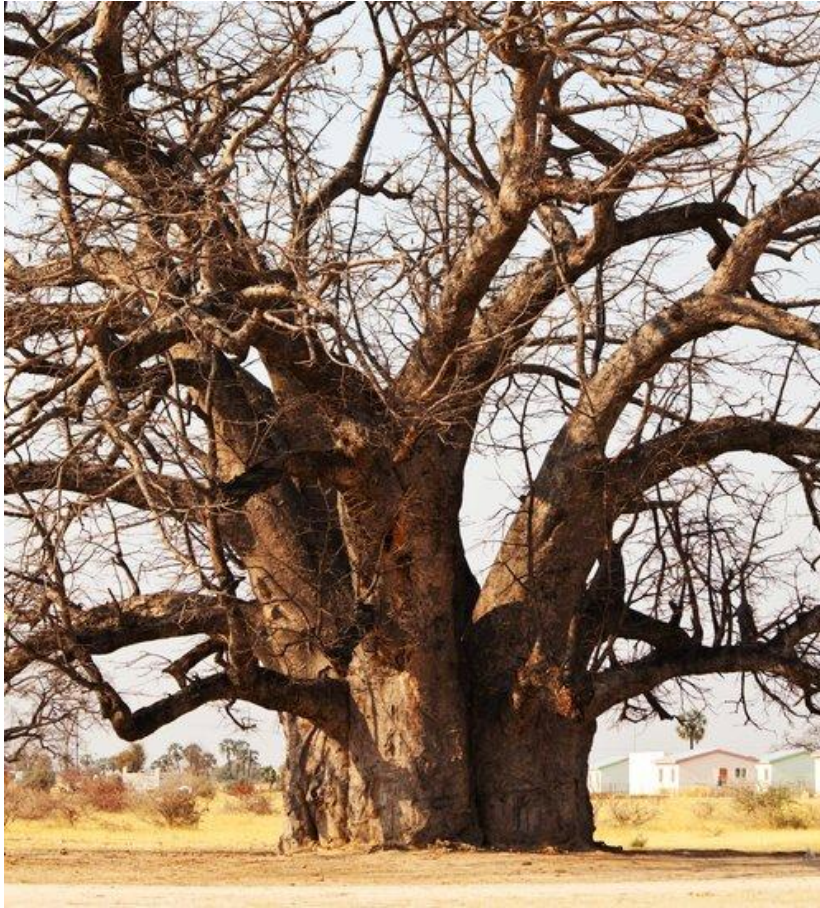
all'universo ed al nostro inconscio a cui è indirizzata dal nostro "cervello" più del novanta per cento di attività. Attraverso il Cristal Mind è possibile lavorare con l'individuo su tematiche importanti affinché esse si sbloccino permettendo così un nuovo ricambio e trasformazione dell'energia stagnante. È necessario che l'operatore stesso lavori su di sé quotidianamente in tal senso, solo così si potrà assistere ad una vera trasformazione di entrambi, ogni volta che trattiamo una persona stiamo contemporaneamente trattando noi stessi, il cammino verso evoluzione deve essere costante. La padronanza e l'acquisizione sempre maggiore di alcune competenze riguardo a dei trattamenti specifici farà sì che si possano proficuamente associare ad essi altri strumenti preziosi.

#### 9.4 Cristal Mind e Fiori australiani

---



Tra i vari trattamenti energetici, trovo ad oggi particolarmente interessante associare alla pulizia energetica con alcuni fiori australiani, uno tra quelli che prediligo per questo prezioso trattamento è il **Boab**, andiamo a conoscerlo meglio:



**Affermazione:**

*“Ora libero e svuoto la mia psiche da tutti i condizionamenti negativi e dalle tendenze familiari. Ora creo la mia realtà personale che è libera da qualsiasi persecuzione e abuso. Ora scelgo di compiere il mio destino e non quello della mia famiglia”.*

Proprietà del fiore:

- Principale proprietà è di raggiungere e rompere gli schemi e modelli negativi degli avi, della famiglia: convinzioni, schemi emozionali, comportamentali limitanti e non utili alla propria evoluzione personale, anche in caso di disturbi fisici di tendenza familiare.
- Favorisce il prendere coscienza e prendere le distanze da meccanismi e modelli che non ci appartengono, ma ci sono stati passati o abbiamo assorbito e imparato da altri.
- Agisce a livello spirituale inizialmente, poi a livello mentale ed emozionale, favorendo un’apertura, consapevolezza e sensibilità maggiori nello sviluppo personale.
- Coadiuvante nel trattamento di malattie ereditarie, genetiche, di famiglia.”



#### Curiosità sul **Boab**:

Nella tradizione aborigene, se una donna partoriva nel periodo della fioritura del Boab, evento ritenuto da loro molto fortunato, la tribù raccoglieva i fiori e la futura madre scavava una buca lontano dalla tribù e la rivestiva con i fiori raccolti su cui poi partoriva il nuovo nato: una culla fiorita per accogliere il neonato senza schemi generazionali e familiari, libero di esprimere se stesso pienamente. Boab è contenuto anche nei Composti Adol, Ambiente Purity, Ottimismo, Relation ship, Self Confidence ed infine nello spray corpo e ambiente denominato Ambiente Purity.

Per tutto queste sue peculiarità quindi lo trovo molto utile associato ad i trattamenti di pulizia energetica come facilitatore di nuovi processi per lavorare su determinati schemi di credenze ereditate dal punto di vista familiare.

Conosciamo bene quanto uno schema di credenze sabotanti e castranti può, in molte occasioni della nostra vita, non permetterci di cogliere il momento giusto. Questo nella maggior parte dei casi rischia di relegarci in un angolo della nostra vita con la convinzione di non essere o valere abbastanza. Queste convinzioni, tutt'altro che benefiche per la nostra vita, creano una sorta di circolo vizioso nel quale potremmo rischiare di stazionare per molto tempo creando una sorta di causa ed effetto che si manifesterà nell'ambiente circostante dando luogo a delle "evidenze dei fatti" che confermeranno sempre più le nostre più buie paure ed aspettative.

Dopo il primo approccio con Boab ho spesso ritenuto opportuno proseguire con un'altra importante essenza, il **Fringet Violet**, la scelta mirata per attuare una sorta di “riparazione” all'aura danneggiata.



Andiamo a conoscerlo meglio:

#### **Condizione negativa del fiore**

- danneggiamento dell'aura
- preoccupazione
- mancanza di protezione psichica

#### **Sviluppo positivo dopo l'integrazione**

- eliminazione degli effetti di eventi dolorosi recenti o antichi
- guarigione dell'aura
- protezione psichica

“Lo stato Fringed Violet si caratterizza dall'esistenza di un'esperienza traumatica o di un shock che ha danneggiato la struttura psichica ed energetica dell'individuo. Situazioni in cui si è sofferto per un attacco esterno che ha procurato uno strappo interno non elaborato e del quale non si sono ancora rimessi. Inondato da questo vissuto di dolore, l'individuo vive con una paura crescente alla reiterazione dell'esperienza negativa. Per un periodo successivo alla nascita, l'aura del neonato è aperta, come la fontanella anteriore. Per proteggerla dagli influssi negativi, si possono applicare alcune gocce di Fringed Violet in quel punto Quest' essenza è molto utile a coloro che hanno subito un'amputazione e che possono sviluppare un qualche disturbo della consapevolezza corporea, come la sindrome da arto fantasma.

Fringed Violet mantiene integra la protezione dell'individuo, bloccando in questo modo le energie esterne indesiderate. È ottimo per le persone che si lasciano svuotare dagli altri, nonché per coloro che inconsciamente assorbono gli squilibri fisici ed emotivi altrui. Esaurimento provocati da persone ed eventi (come radiazioni) che ci circondano. Il fiore rimuove gli effetti delle preoccupazioni del presente e del passato. Protegge la psiche.”<sup>30</sup> Questo fiore ripristina l'aura danneggiata in seguito a traumi o shock, recenti o di vecchia data, risalendo al momento del trauma e aiutando ad eliminarne gli effetti, l'aura si chiuderà alle influenze negative che da qui, come sappiamo, possono entrare.

Reintegrerà il corpo fisico ed il corpo eterico, riallineandoli dopo uno shock, un forte spavento, un trauma, l'anestesia ed il conseguente intervento. Subito dopo la nascita, l'aura del neonato è lacerata, e, grazie all'uso di questa essenza essa, come già detto, potrà essere riparata.

L'essenza floreale Fringed Violet è inoltre contenuta nelle essenze combinate Ambiente purity, Caregiver, Electro, Emergency, Sexuality, Spirituality, Travel ed in altri preparati.

Altro fiore che ritengo interessante citare e amo associare è il Bottlebrush.

---

30 Nota **30 BIBLIOGRAFIA:** essenze floreali australiane – Bush Flower Essence per ritrovare serenità e benessere- Il potere terapeutico dei fiori australiani Iane White - Tecniche nuove. Editore Tecniche nuove edizioni gennaio 2003





### **Foto personale, Golfo di Baratti**

Questo fiore che troviamo tra le essenze floreali del Bush e in alcune miscele tipo Adol è strettamente collegato al rapporto con la madre ma anche a tutto ciò che riguarda l'integrazione del nuovo. Tutto questo per facilitare ulteriormente l'assorbimento e accogliere senza paure nuovi schemi di pensiero. È un fiore che amo molto e fortunatamente ha trovato il suo habitat ideale nel mio giardino al mare, infatti è una

pianta che si acclima molto bene nelle zone costiere. Andiamo a conoscere meglio questo fiore:

“Si tratta di persone che stanno percorrendo strade di cambiamenti e trasformazioni, ma per questo si sentono generalmente con poca speranza nelle proprie capacità di affrontare efficacemente situazioni nuove. Utile in tutti i momenti di transizione come il matrimonio, la gravidanza, la nascita, la menopausa, la morte stessa. Il fiore aiuta a spazzare via il passato, invitando la persona ad accogliere nuove esperienze e nuove situazioni. Per permettere di vivere la vita ed i suoi inevitabili cambiamenti, rendendo capaci di superare costruttivamente il passato e incamminandosi felicemente verso nuove esperienze. L'essenza favorisce il legame tra madre e figlio e aiuta nella menopausa, quando si ha paura di non essere desiderati e di invecchiare.

Questa essenza è molto utile nella terza età per accettare il cambiamento che implica per l'individuo trasformazioni fisiche, psichiche e sociali alle quali si vede obbligato.

Per chi è incapace di rinunciare alle cose materiali, anche se non hanno alcun valore o non sono necessarie - Accettazione di mutamenti inevitabili; capacità di accettare ciò che è cambiato e sta evolvendo - Nell'adolescenza quando bisogna adattarsi e superare i cambiamenti biologici; migliora i rapporti con la madre –

Nelle adozioni aiuta a stabilire il legame madre/figlio - Può aiutare i genitori a dare libertà e a lasciare andare i figli una volta che sono cresciuti - Per riuscire a superare una delusione - Quando seguendo lo scopo della propria vita, si viene portati in un nuovo campo o in una nuova fase dell'esistenza. L'essenza aiuta la transizione e qualunque difficoltà ad essa associata - In gravidanza per adattarsi ai cambiamenti del corpo e dello stile di vita e per il legame madre figlio - Quando c'è da accettare menomazioni o invalidità fisiche successive a malattie o incidenti - Per accettare il cambiamento portato dagli anni che passano - Per liberarsi da vecchie abitudini e dipendenze - In menopausa per accettare ed adattarsi a questo importante cambiamento a livello corporeo e psichico - Quando c'è bisogno di lasciare andare e passare oltre - Per chi non vuole lasciare andare - Per aiutare una coppia prossima alla nascita del primogenito, ad affrontare il cambiamento e le responsabilità –<sup>31</sup>

---

31 Nota **31** *ibidem* Questa essenza floreale la troviamo in alcune preparazioni come: Adol, Equilibrio donna, Freedom essence, Oppression free, Relationship, Stress stop, Transition, Travel .



## 10 Conclusioni e ringraziamenti

---



In questi tre anni di scuola ho imparato molte cose, tra le quali tecniche e strumenti fino a quel momento in gran parte sconosciuti. Il patrimonio però più importante che ho ereditato da questo percorso, rimane il sentire in modo nuovo e una parte importante di me e di tutto il meraviglioso universo che mi circonda.

Ho sempre sentito il grande senso di responsabilità nei confronti degli altri, questo mi faceva sentire utile ed era una forma di rivalsa nei confronti di chi di me non si era accorto, non a caso ho scelto tanti anni fa di fare una professione che mi permettesse di poter dar voce a voci silenziose o ammutolite dal dolore perpetrato negli anni. Questo senso di responsabilità a volte pesava come un macigno e con il senno di poi ho scoperto che a volte era un modo se pur in buona fede, di dare a tratti dei segnali al mio *ego* per riconoscermi e definirmi come essere vivente.

Se volessi fare un sunto che accenni ai principi personali e fondanti che hanno motivato e caratterizzato la mia scelta sul tema dell'elaborato, potrei dire che sono partita dal presupposto che in ognuno di noi esiste, più o meno cosciente, il desiderio di diventare felici ed in esso anche l'incontenibile smania di voler realizzare subito il cambiamento.

Si riesce nella maggior parte dei casi ad accettare di buon grado il dolore che ne consegue a patto che duri per poco tempo e qui ho colto la prima chiave di volta, il primo snodo verso una scelta di autoaffermazione: invece di scappare dal dolore sviluppare ed incarnare la pazienza.

Ho poi cercato di osservare queste dinamiche comuni a tutti gli esseri umani nel mio vissuto personale, mettere a fuoco il mio desiderio di diventare felice e decodificare il mio desiderio di poter aiutare gli altri a fare lo stesso.

Come riferimento ho ritenuto opportuno inserire la piramide di Maslow, riferimento canonico per chi si occupa di sostegno al disagio ed ho trovato in particolare nel suo quinto livello l'aggancio ad un approccio più ampio ed olistico al sostegno, da qui trovando gli elementi per il superamento della piramide stessa.

Ho cercato di spiegare quanto per me sia importante l'acquisizione di strumenti ed aiuti da sperimentare ed usare in prima persona prima che condividerli con altri. Ho potuto così condividere ed usare questi strumenti coinvolgendo le ospiti di una comunità che ha lo scopo primario di favorire la completa autonomia in ragazze dai 18 ai 24 anni che si apprestano a spiccare il volo verso la vita adulta. Ho riportato alcuni esempi di quanto proficuo sia stato il lavoro svolto e i risultati conseguiti.



**Seminario residenziale 2018 scuola Eterea - “il Lume dell’io” - Es Vedrà – Ibiza**

Devo molto alle meditazioni, ai seminari residenziali ( tra cui quello di cui ho allegato la foto, essa rappresenta per me il centro di quei giorni), ai corsi e seminari intensivi nei weekend e a tutti gli strumenti acquisiti che, come ci aveva spiegato bene Sabrina, andavano innanzitutto provati ed interiorizzati su noi stessi, quegli "ostici" lavori interiori, integrare la parte dell'ombra...sicuramente e assolutamente poco digeribile perché occorreva, per riconoscerla e farci pace, ammettere che siamo esseri imperfetti che mirano ad una perfezione che non esiste, e quando questa perfezione ci sembra ad un passo la cosa più salutare e benefica che ci può capitare, è capire che dobbiamo imparare a stare in quella danza tra la parte illuminata e la parte fatta di buio profondo, niente si scinde, tutto si mescola in un'armoniosa danza che è la danza dell'universo stesso.

Come sostiene Pier Giorgio Caselli, fisico ed insegnante dell'associazione Meditazione Profonda e Autoconoscenza e fondatore della ScuolaNonScuola di Meditazione e Arti Marziali, facendo un'analogia con la divina commedia, il viaggio di Dante prima di arrivare in paradiso dovrà fare giri e soste nell'inferno, nel purgatorio. Tutto ciò perché solo toccando con mano quella sofferenza e quelle emozioni relegate nei mondi più bassi, potremo poi assaporare la beatitudine dell'essere allo stato puro.

In questo elaborato ho toccato diversi temi, tutti a me molto cari, l'empatia, l'empowerment, l'amore sincero verso il proprio lavoro, il concetto di corresponsabilità. L'importanza della fiducia infinita nell'essere umano che passa prima di tutto dal perdono di quello che non ci siamo concessi, dei no che sono diventati sì e delle rinunce in nome dell'apparenza più che della sostanza.

La ricerca dei consensi è cosa delicata, subdola e strana, le aspettative che abbiamo sugli altri e quelle che abbiamo noi e gli altri su di noi sono zavorra, presagio di qualcosa che ci legherà ancora di più a doppio filo ad un masso pesantissimo che ci terrà lontano anni luce dal nostro vero io.

Ho imparato che la consapevolezza di se rimane un punto di arrivo importante e appena ciò avviene esso diviene punto di partenza e ancora, ancora, ancora fino a capire che le vite sono molte, un'infinità, ma dobbiamo dare importanza e senso di sacralità a questa che ci è concessa oggi..solo così saremo davvero liberi e felici di assaporare il nostro vero io, il più possibile scevro da condizionamenti ed illusioni e seminare terra che diverrà campo di grano fertile e prospero per ciò che ci aspetterà nel futuro.

in questo percorso non c'è nessuno che io non debba ringraziare, ogni persona che ho incontrato mi ha lasciato qualcosa, compagni di viaggio di immensa preziosità.

Ho scoperto amicizie che si sono trasformate in bene infinito e fiducia ancora più profonda nell'essere umano, l'amore esiste, lo farà sempre e nessuno dovrebbe mai rinunciare ad esso. Ovviamente ringrazio Sabrina *in primis*, senza di lei questo non sarebbe avvenuto e sono felice che l'universo abbia scelto lei come mio "strumento iniziatico" per questa via che era già trascritta ma che ignoravo. tutto il percorso è stato luce nel buio. Devo molto anche a Marco, la sua presenza sempre delicata, mai invadente ma tanto intensa e determinante nei momenti opportuni di insegnamento ma anche nelle risate nel momento giusto, grandi risate, quelle sane, quelle belle, la leggerezza necessaria alla vita, la leggerezza che come ci insegna Calvino è tutt'altro che superficialità.

Ed alla fine ringrazio me stessa per aver avuto il coraggio di non abbandonare mai la speranza ed in qualunque situazione ha sempre scelto la vita...sempre.

C'è uno scorcio di un'interessante intervista fatta a Bruce Lee dove quest'ultimo riassunse la sua filosofia di vita che ogni giorno che passa, tra luci ed ombre, cerco sempre più di fare mia:

*" c'è una battuta che esprime tutta la sua filosofia. la ricorda?"*

*"si, certo che me la ricordo. devo solo pensarci un attimo:*

*svuota la tua mente, sii senza forma.*

*senza limiti, come l'acqua.*

*se metti dell'acqua in una tazza, l'acqua diviene tazza.*

*se la metti in una bottiglia, diventa bottiglia.*

*in una teiera, diventa teiera.*

*l'acqua può fluire, o spezzare.*

*Sii come acqua, amico mio..."*<sup>32</sup>

questo è l'augurio che faccio a me stessa e agli altri.

Grazie



## 11 Bibliografia

---

- “La vita mistero prezioso”, Daisaku Ikeda 1989 X edizione “tascabili Sonzogno” gennaio 2001

---

32      Nota 32    intervista a Bruce Lee al Pierre Show, 1971



- 1J. Bowlby *costruzione e cura dei legami affettivi* Raffaello Cortina Editore Milano 1
- "Solcare il mare all'insaputa del cielo"- Giorgio Nardone con Elisa Balbi, edizione TEA 2008
- articolo di Maria Elisa Campanini su Riza Scienze n. 205, giugno 2005, Riza edizioni.
- " L'epoca delle passioni tristi"- Miguel Benasayag e Gèrard Schmit Feltrinelli 2004
- "Zao Nico e gli altri...l'avventura di crescere" DRI editore Treviso 2017
- "Svegliati a ciò che fai! Una pratica zen per in-contrare ogni situazione con intelligenza e compassione", Diane Eshin Rizzetto, Ubaldini E-ditore, Roma, 2006.
- " Come mettere in pratica il potere di adesso" Eckhart Tolle 2014
- "Buddismo e società" n99
- "Persona Empowerment" (2007) massimo Buscaglioni
- "Morte e nascita l'eterna danza della vita"- Sabrina Vaiani
- Edward Bach – le opere complete"Macroedizioni 2014
- Medicina vibrazionale. Guida alle terapie energetiche editore Venexia 2016
- I corpi sottili dell'uomo, caratteristiche e funzioni Di Marco Trevisan -27 Febbraio 2017
- essenze floreali australiane – Bush Flower Essence per ritrovare serenità e benessere- Il potere terapeutico dei fiori australiani Iane White - Editore Tecniche nuove edizioni gennaio 2003

## 12 Sitografia

---

- Acca edizioni Roma- rivista d'arte, cultura e informazione
- Dal blog di Donata Salomoni -Filosofia/ricerca di sé
- dal sito del " Centro dello sviluppo creativo Danilo Dolci"
- Sito della scuola A.F.F., scuola con indirizzo psicologico e psicosomatico.
- Blog life coaching bari - la stanza del Buddha
- Sito pianeta mamma
- "My personal trainer"- sito di Arnoldo Mondadori Editore S.p.A.

