

TERRE della SPERANZA

Tiziano Maria Galli



Anno accademico 2025-2026



Indice

Pagina 3: Programma del Corso di Training Autogeno

Pagina 18: Quattro casi esemplificativi di TA

Pagina 24: Tre Autori a confronto: Freud, Pascoli, Jung

Pagina 33: Elementi di Psicologia Applicata

Pagina 48: Il manuale pratico della felicità

Pagina 55: Consigli per la dieta

Pagina 64: Psicomotricità

Pagina 76: Il gioco

Pagina 82: Espressione corporea e linguaggi del corpo

Pagina 102: I sogni

Pagina 106: Invecchiare-Stereotipi sociali e percezione individuale

Pagina 121: Il segreto dei nonni

Pagina 123: Intervento psicomotorio nella terza età

Pagina 128: Elementi di Pet therapy

Pagina 136: Bibliografia

Pagine 155: Esercizi pratici di Training Autogeno in base alla metodologia di E. Jacobson

TIZIANO MARIA GALLI è nato a Erba (CO) nel 1947.

Specializzato in Tecniche di Intervento Psicoterapico (Triennio Parauniversitario più altri sette anni certificati di formazione psicoterapica), psicomotricista formato per cinque anni da Pierre Vayer e Bernard Aucouturier, ha lavorato come coordinatore e supervisore degli psicomotricisti e co-conduttore in gruppi di psicoterapia a base corporea presso l'IRCCS Eugenio Medea dell'Associazione La Nostra Famiglia di Bosisio Parini (LC) e come Docente di Psicomotricità in corsi regionali e universitari. Dal 2007 in pensione, prosegue l'attività di docente presso l'Università delle Tre Età – UNITRE di Cesano Maderno e dal 2019 anche presso l'UNITRE di Varedo con il Corso di Training Autogeno. Ha partecipato a molti corsi, eventi formativi e convegni anche come relatore ed è sempre in aggiornamento rispetto al panorama scientifico attuale.

Ha pubblicato numerosi saggi, articoli e poesie in libri, capitoli di libri, riviste e antologie collettive.

PROGRAMMA DEL CORSO DI TRAINING AUTOGENO

Docente: Tiziano Maria Galli

Scopo del corso: attivare le potenzialità del Training Autogeno nei corsisti al fine di aumentare le loro capacità di resistenza all'ansia e allo stress quotidiani.

Contenuti del corso pratico e teorico

Esercizi pratici di Training Autogeno

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento psicofisiologico usato soprattutto per il controllo dello stress, per la gestione delle emozioni e nei disturbi psicosomatici. L'importanza del Training Autogeno deriva dal fatto che, utilizzando negli esercizi pratici l'immaginazione guidata, si migliora la funzionalità delle cellule dell'organismo umano.

Nel Training Autogeno si pratica la respirazione profonda che riduce lo stress, l'ansia e la pressione sanguigna.

Lezioni di psicologia applicata con sussidi audiovisivi

La psicologia applicata consiste nell'uso di metodi psicologici e scoperte della psicologia teorica e delle risorse umane per risolvere problemi pratici di comportamento della vita quotidiana.

Le lezioni seguiranno gli argomenti sviluppati nella dispensa del corso:

- * Introduzione generale ai contenuti del corso
- * Funzioni e azioni del rilassamento : il Training Autogeno
- * Correlazioni tra Sigmund Freud, Giovanni Pascoli, Carl Gustav Jung
- * Elementi di psicologia applicata
- * Psicomotricità e gioco in età evolutiva e adulta
- * Espressione corporea: i linguaggi del corpo e loro significato
- * Invecchiamento : percezione individuale e stereotipi sociali
- * Intervento psicomotorio nella terza età: aspetti teorici e consigli pratici
- * Elementi di Pet Therapy
- * Discussioni su temi affrontati a partire da richieste dei corsisti

I corsisti saranno forniti della dispensa relativa ai contenuti delle lezioni e degli esercizi di rilassamento con bibliografia opportuna.

NB = Strumenti naturali di cura per un'ottica di benessere e guarigione: sana alimentazione; attività fisica; interventi psicologici (psicoterapia, confessione) = ripristino dell'equilibrio della persona.

INTRODUZIONE AL CORSO DI TRAINING AUTOGENO

Ogni anno ci sono persone che ritornano all'UNITRE per partecipare agli stessi corsi già frequentati. E questo perché ci sono docenti che sanno accendere il fuoco del bisogno e del desiderio del sapere con la loro autorevolezza e sanno stabilire una relazione con le persone. Un docente sa se ha fatto una buona lezione perché ne esce con emozioni positive per sé e per gli altri e con la consapevolezza che lui e gli altri hanno appreso qualcosa di nuovo. Si tratta dell'inesauribilità dell'esperienza: se ne vuole ancora! E si capisce del perché dell'inesauribilità dell'esperienza del Training Autogeno, del ritorno al corso, siccome nel Training Autogeno noi utilizziamo il potere dell'immaginazione che costituisce la forza più efficace per noi umani nella cura dei propri disturbi: speranza, fede, fiducia, proponimenti salutistici, progetti di vita sono tutti fattori di guarigione. Le esperienze positive dei vissuti durante gli esercizi di Training Autogeno influiscono positivamente sia sulla prestazione raggiunta sia sullo stato di salute. Infatti, utilizzando negli esercizi pratici l'immaginazione guidata, si migliora la funzionalità delle cellule dell'organismo umano.



Il Training Autogeno fa parte delle Psicoterapie del Corpo. Psicoterapia significa cura dell'anima (psiche = anima) e il termine anima significa "soffio". In questo corso ci occuperemo della cura del "soffio" della nostra vita nelle tre dimensioni in cui agisce il Training Autogeno: il corpo organico, l'immagine del corpo, il vissuto corporeo.

Il Training Autogeno è un metodo di rilassamento che consente di affrontare in modo più adeguato gli stress della vita quotidiana, il suo scopo è quello di favorire il benessere psicofisico della persona e il suo campo è quello delle Terapie Naturali: "il rilassamento profondo cambia la chimica del cervello".

Noi passiamo circa otto ore a letto ogni notte il che fa un terzo della nostra vita passato a dormire: una persona di settantacinque anni ne ha già passati venticinque a letto e si capisce perché sia fondamentale per la nostra vita riposare bene. Il Training Autogeno, tra le sue indicazioni, ha anche il fatto che favorisce la distensione psicofisica.

Fare lezione in un corso è come dirigere un'orchestra: se i corsisti, cioè gli orchestrali, collaborano, il docente, cioè il direttore d'orchestra, può creare l'armonia della musica. Insegnare significa mettere un segno dentro ai discenti, significa fare a pezzi gli schemi che imprigionano le persone col pensiero convergente e aiutarle a diventare creative col pensiero divergente. (Tiziano Maria Galli)

*"Prendete buone abitudini e il tempo ve le renderà piacevoli."
(Pitagora)*

"Chi dona le proprie ore agli altri vive in eterno." (Alda Merini)

"Il cuore ha delle ragioni che la ragione non ha." (Blaise Pascal)

"La felicità aumenta se condivisa." (Buddha)

*"Tu non mi cercheresti se non mi avessi già trovato."
(Il Gesù di Pascal)*



Siamo in una valle di lacrime? E allora io me ne vado in montagna.
(Gabriele Mandel)

*Odio e amo. Forse chiederai perché io faccia ciò.
Non lo so, ma mi accorgo che accade e sono messo in croce.*
(Catullo, carme 85)

Se non puoi cambiare il mondo, cambia te stesso.
(Confucio)

Si può scoprire di più di una persona in un'ora di gioco che in un anno di conversazione.
(Platone)

TRAINING AUTOGENO

IL TRAINING AUTOGENO
PERMETTE AL CERVELLO
DI SCEGLIERE SEMPRE
IL PERCORSO PIU' BELLO

LA VOCE TI GUIDA
TI PRENDE PER MANO
RENDENDO OGNI GIORNO
IL TUO CORPO PIU' SANO

TI PENETRA DENTRO
PARTENDO DA FUORI
TI FA IMMAGINARE
I COLORI DEI FIORI

TU ASCOLTI TE STESSO
TU PRENDI COSCIENZA
COSI' DA QUEL GIORNO
NON RIESCI A FAR SENZA

IMPARA A CONOSCERTI
SII SEMPRE LO STESSO
E MENTRE RILASSA
SENTI IL TEMPO CHE PASSA

TI FERMI E RESPIRI
E INTANTO GUARISCI
E QUANDO STAI MEGLIO
PIU' NON TI STUPISCI

ED OGNI PROBLEMA
TU LO PRENDI AL VOLO
E POI LO MIGLIORI
CONCENTRATO E DA SOLO

IL TRAINING AUTOGENO
È PARTE DI TE
ORAMAI TI ACCOMPAGNA
NON TI CHIEDER PERCHE'?

IL TRAINING AUTOGENO
NON E' TEMPO PERSO
TI METTE IN CONTATTO
CON L'INTERO UNIVERSO

IL TRAINING AUTOGENO
PERMETTE AL CERVELLO
DI SCEGLIERE SEMPRE
IL PERCORSO PIU' BELLO

Adler Paolo Cogliati



UNA CURA PER IL CORPO:

IL TRAINING AUTOGENO - un metodo per imparare a rilassarsi

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento psicofisiologico usato soprattutto per il controllo dello stress, per la gestione delle emozioni e nei disturbi psicosomatici. L'importanza del Training Autogeno deriva dal fatto che, utilizzando negli esercizi pratici l'immaginazione guidata, si migliora la funzionalità delle cellule dell'organismo umano.

Funzioni e azioni del rilassamento

Il Training Autogeno è un metodo di rilassamento che consente di affrontare in modo più adeguato gli stress della vita quotidiana. Non sono le cose che accadono che devono farci stare male, ma è ciò che pensiamo noi di ciò che è accaduto o che può accadere che ci fa stare male (col pensiero fisso sulle cose) o ci fa stare bene (con l'ottimismo e il buonumore): il TA è uno strumento che ci aiuta a ritrovare la giusta distanza dalle cose e l'equilibrio psicosomatico.

Training significa allenamento, cioè apprendimento graduale di una serie di esercizi di concentrazione psichica passiva, particolarmente adatti allo scopo di portare la persona a realizzare modificazioni psicofisiche spontanee dentro di sé.

Autogeno significa che si genera da sé: con un adeguato e costante allenamento è infatti possibile che tutti scoprano in sé le sensazioni dello stato autogeno, cioè una condizione di passività assoluta, priva di atti volitivi, realizzata nella indifferente contemplazione di quanto spontaneamente accade in sé stessi.

L'apprendimento dell'atteggiamento del rilassamento sviluppa nella persona modificazioni di senso opposto a quelle provocate da stati di tensione, ansia, stress e crisi, ovvero col Training Autogeno si arriva al rilassamento corporeo attraverso quello mentale mediante l'autoconcentrazione per favorire l'autocontrollo.

Il Training Autogeno è pertanto indicato per modificare positivamente la propria personalità e i rapporti interpersonali quotidiani, per migliorare le prestazioni professionali, scolastiche e sportive, per curare i disturbi psicosomatici.

Il rilassamento si basa su una serie di esercizi di rilassamento concatenati secondo il metodo di Johannes Heinrich Schultz, dermatologo e neurologo tedesco, morto nel 1970 all'età di 86 anni, dopo una vita lunga e operosa, creatore del Training Autogeno la cui prima monografia fu pubblicata nel 1932. Successive modificazioni e approfondimenti di diversi autori hanno potuto riproporre nuove tecniche ed esercizi di distensione. L'esecuzione di ogni esercizio richiede circa 20 minuti. E' consigliabile eseguire gli esercizi in ambiente tranquillo e poco luminoso. E' utile dedicare più tempo alla fase di distensione piuttosto che a quella di tensione. E' possibile utilizzare questa tecnica in qualsiasi situazione che è fonte di ansia o di tensione.

Il **Training Autogeno** attualmente è una tecnica di rilassamento che ha valenza educativa e preventiva nell'ambito di corsi di gruppo per soggetti sani, nel mentre ha valenza terapeutica e riabilitativa nell'ambito di soggetti con patologie.

Il Training Autogeno aiuta a raggiungere uno stato di rilassamento e di distensione fisica e psichica in quanto mente e corpo costituiscono un'unità indissociabile.

Il rilassamento è finalizzato all'acquisizione, da parte del soggetto, di un controllo della propria funzione tonica. Si tratta di un metodo centrato sul corpo. Esso consente di attivare i processi rappresentativi e immaginativi poiché il potere dell'immaginazione influenza l'organismo.

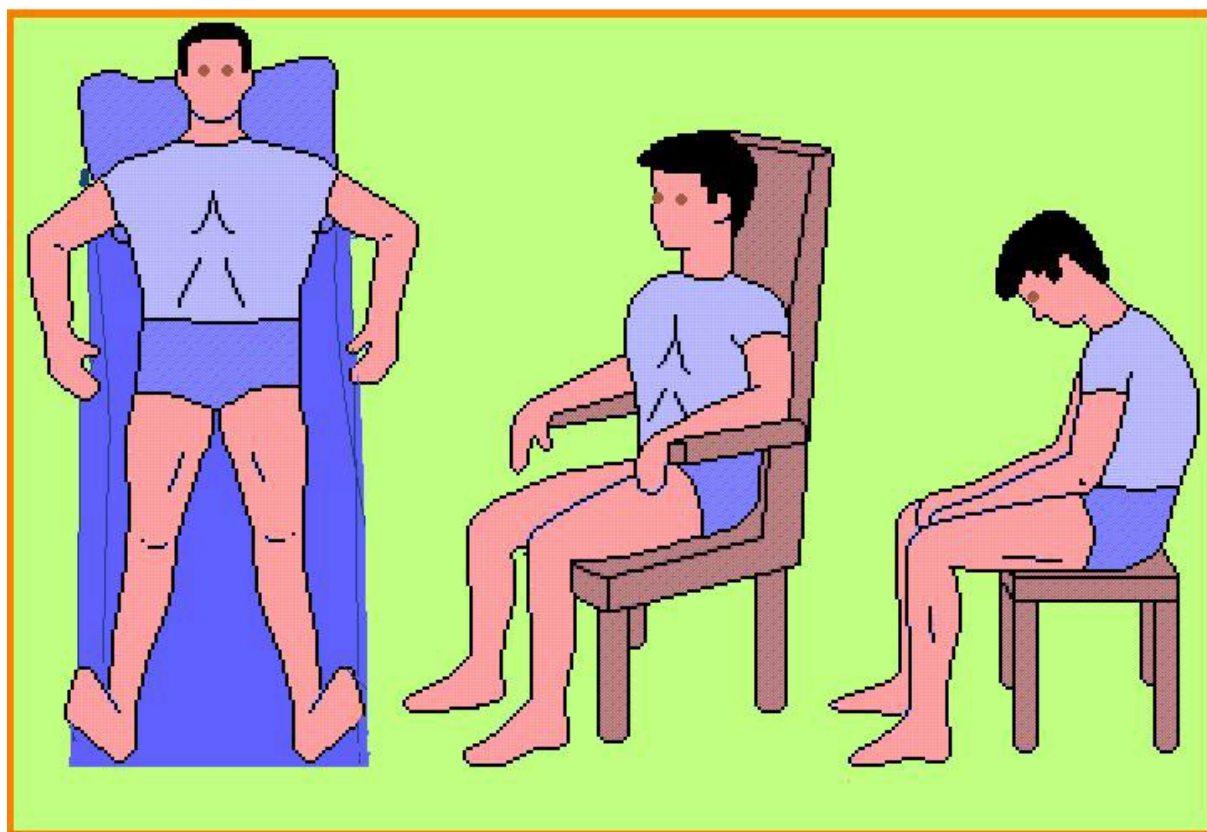
Le indicazioni del rilassamento terapeutico abbracciano tutto il campo della neuropsichiatria infantile, specialmente quelle patologie che coinvolgono direttamente la sfera somatica e le manifestazioni ansiose e il campo dei disturbi psicosomatici per l'età evolutiva e adulta.

Training Autogeno

Nella società contemporanea le sollecitazioni provenienti dal mondo esterno aumentano continuamente: si sente il bisogno di scaricare le tensioni accumulate; diventa sempre più difficile dedicarsi alla propria vita interiore. Si è persa la capacità di autoanalizzarsi.

La strada per uscire da questa situazione è recuperare la propria individualità e interiorità. Dobbiamo soltanto guardarci dentro in silenzio, rintracciare questa unicità, questa irripetibilità personale che ci distingue e ci armonizza, e fare di ciò la nostra autorealizzazione.

Il Training Autogeno è appunto un mezzo per calarsi, in questo modo, dentro di sé e permette a ciascuno di noi, attraverso la distensione, una presa di coscienza e un'accettazione del proprio io. Solo nella consapevolezza di questa realizzazione si potranno sviluppare le infinite energie che ognuno di noi possiede e che utilizza normalmente in ridottissima parte.



Alcune posizioni possibili da assumere durante gli esercizi di Training Autogeno

I cicli del Training Autogeno

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento che permette di ridurre la tensione e di ripristinare uno stato di calma. Il Training Autogeno (letteralmente "allenamento autonomo naturale") si rivolge pertanto a tutti coloro che desiderano migliorare la qualità della propria vita raggiungendo uno stato ottimale di benessere psico-fisico. La tecnica del Training Autogeno è stata elaborata inizialmente dal neurologo berlinese J.H. Schultz e successivamente rielaborata da altri specialisti.

Il metodo consiste in un percorso di esercizi di distensione concatenati che non richiedono sforzi: il terapeuta guida con la sua voce la persona verso uno stato di profondo rilassamento stimolando l'ascolto del corpo e l'auto osservazione.

Il Training Autogeno è utile a qualsiasi età per trovare giovamento a risolvere problemi legati a:

- . stress, ansia, attacchi di panico, insonnia, stanchezza;
- . disturbi psicosomatici, cefalea;
- . recupero di energie;
- . diminuzione della percezione del dolore;
- . miglioramento della concentrazione della memoria nello studio e nel lavoro;
- . preparazione nelle prestazioni sportive.

Gli esercizi sono progressivamente interiorizzati con una costante applicazione e la persona è così in grado di raggiungere il rilassamento autonomamente con l'aiuto del proprio pensiero e della propria concentrazione.

Il Training Autogeno viene proposto secondo tre metodi autonomi e completi che si sviluppano ciascuno durante un anno accademico:

1° ciclo: 16 esercizi di base secondo il metodo di J. H. Schultz;

2° ciclo: 18 esercizi di proponimento secondo il metodo di T. A. Jaeger;

3° ciclo: 17 esercizi delle visualizzazioni secondo il metodo di E. Jacobson.

La rielaborazione e l'aggiornamento degli esercizi sono di Tiziano Maria Galli.

In sintesi, il Training Autogeno si rivolge a coloro che desiderano migliorare la qualità della propria vita e consiste in un percorso di esercizi di distensione concatenati che non richiedono sforzi: il docente guida con la sua voce le persone verso uno stato di profondo rilassamento stimolando l'ascolto del corpo e l'auto osservazione.

Il Training Autogeno è utile per risolvere problemi legati a stress, disturbi psicosomatici, recupero di energie, miglioramento della concentrazione della memoria nello studio e nel lavoro, preparazione nelle prestazioni sportive.

Gli esercizi vengono progressivamente interiorizzati e le persone sono così in grado di raggiungere il rilassamento autonomamente con l'aiuto del proprio pensiero e della propria concentrazione.

"L'uomo è un essere composto essenzialmente di parole" (S. Freud) e col Training Autogeno noi ci curiamo con le parole.

"IL NUCLEO DELL'ENIGMA UMANO"

"Il Training Autogeno altro non è, come dice l'espressione, che una forma di apprendimento per ampliare il controllo sul sé.

... Esiste un momento misterioso, un luogo segreto ma non estraneo del nostro essere che costituisce il nucleo dell'enigma umano: ciascuno lo interpreterà in termini strettamente personali

di fede o di ragione, ma nessuno può negarlo."

(Giorgio Moretti)



Training autogeno ed espressione corporea

La tecnica di rilassamento del Training Autogeno interviene direttamente sull'espressione corporea tenendo contemporaneamente presenti il corpo organico, i vissuti del corpo e l'immagine del corpo.

Il Training Autogeno parte dunque dal linguaggio del corpo per arrivare alla mente e produrre un benessere psicofisico nella persona attraverso l'autocontrollo del sé. Quando si è impegnati nelle normali attività quotidiane si è in stato Beta, o di coscienza esteriore, cioè prevalentemente rivolta alle cose del mondo esterno. Quando si sonnecchia, ci stiamo addormentando, ma siamo ancora coscienti e durante le tecniche di rilassamento siamo in Alfa.

In sintesi: il TRAINING AUTOGENO

- ✓ **al livello fisico: migliora lo stato di benessere e di salute generale;**
- ✓ **al livello psicologico: aiuta a ristrutturare le proprie reazioni negative e a migliorare alcuni vissuti psicologici (ansia, stress, tensioni).**

**Quando faccio il Training Autogeno non devo pensare "adesso devo rilassarmi",
ma devo imparare a fare la mappa del mio corpo e ad ascoltare me stesso.**

In un ambulatorio medico c'era un cartello che
diceva:

Il raffreddore si secca quando il corpo non piange.
Il mal di gola si manifesta quando non è possibile comunicare le proprie
tristezze.

Lo stomaco brucia quando i problemi non riescono ad uscire.

Il diabete ti invade quando la solitudine fa male.

Il corpo ingrassa quando l'insoddisfazione ti tartassa.

Il mal di testa ti angustia quando i dubbi aumentano.

Il cuore desiste quando il senso della vita sembra finire.

L'allergia appare quando il perfezionismo diventa intollerabile.

Le unghie si spezzano quando le difese vengono minacciate.

Il petto si comprime quando l'orgoglio ti schiavizza.

Il cuore subisce un infarto quando sopraggiunge l'ingratitude.

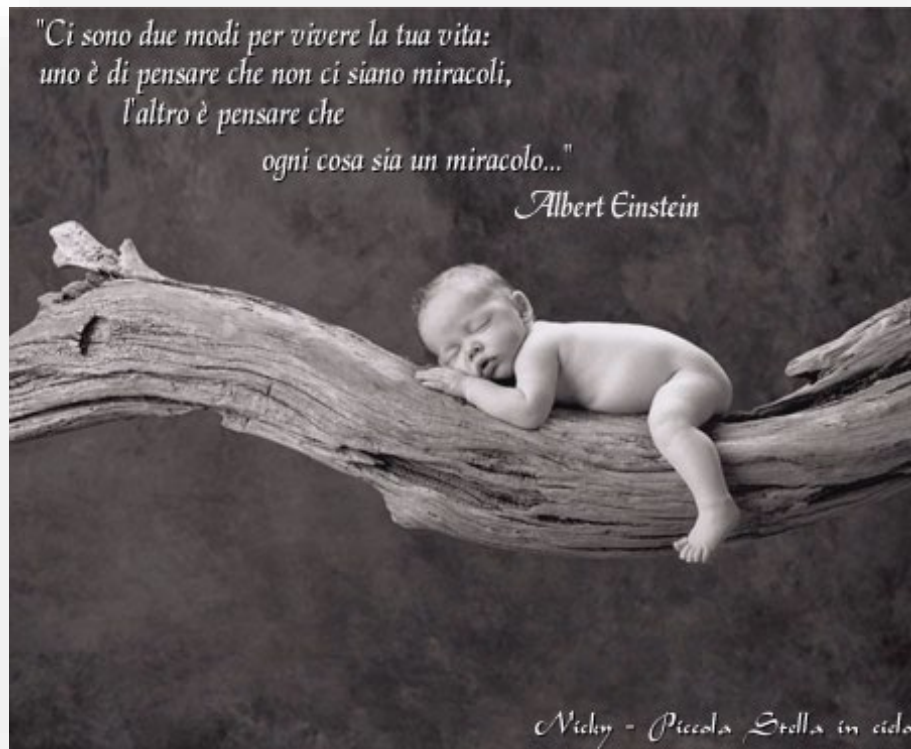
La nevrosi ti paralizza quando "il bimbo dentro" diventa un tiranno.

La febbre brucia quando le difese abbattano i confini dell'immunità.

La piantagione è libera; il raccolto...obbligatorio!

Faccia attenzione a quello che sta piantando, perché sarà quello che
raccolgerà.

Sia Felice!!!



Obiettivi generali educativi e terapeutici del Training Autogeno

Corporeità:

- 1.** processo di consapevolezza del sé corporeo
- 2.** modificazione del canale cinestesico (sensazioni che giungono attraverso il gusto, il tatto e l'olfatto)
- 3.** regolazione vasomotoria (cioè della sensazione di calore)
- 4.** recupero di energia

Emozionalità:

- 1.** autosedazione dell'ansia
- 2.** introspezione e coscienza di sé

Apprendimento:

- formulazione di proponimenti e strategie in rapporto alle problematiche da affrontare.

Principi metodologici generali riabilitativi

Ingresso del paziente su indicazione medica specialistica.

Strutturazione di sedute settimanali o bisettimanali in ambiente idoneo e con materiale specifico per la pratica del trattamento individuale o in piccolo gruppo. La valutazione del trattamento è data dal test "Scala di autovalutazione dell'ansia", dal disegno libero e dai colloqui con lo specialista referente.

I tempi del trattamento sono compresi nell'arco di nove mesi con la terminologia degli esercizi parzialmente rivista per un adattamento ai casi trattati.

In terapia, ogni soggetto è diverso:

stessi sintomi, stessa diagnosi, ma la cura deve essere personalizzata.

I 4 Stadi dell'esistenza:

1. : individuo sano
2. : individuo che comincia ad ammalarsi
3. : individuo malato, ma c'è speranza di guarigione
4. : individuo malato terminale, senza speranza



Tre presupposti di base per ogni autentica terapia:

1. Il soggetto deve andare dal terapeuta
2. Il soggetto deve volere essere curato
3. Il terapeuta deve essere una persona "sana"



Mi pongo i quesiti esistenziali fondamentali?: “Che senso do alla mia vita?, chi sono io?, dove sto andando?, che cosa diventerò?, la direzione che ha preso la mia vita mi piace?, sto lavorando per essere la persona che voglio essere?”

Presentazione e analisi di quattro casi clinici esemplificativi sui linguaggi del corpo di soggetti a trattamento di Training Autogeno

1) Presentazione del primo soggetto:

IL FIGLIO DEL GENERALE

Marco ha 20 anni, figlio unico, studente universitario, giocatore di pallone in una squadra di professionisti. Il padre, generale dell'esercito italiano, è una persona ansiosa, aggressiva, presuppositiva che impedisce al figlio e alla moglie di “respirare autonomamente”. Durante una partita di pallone, il ragazzo va a terra urlando e gli si paralizza la gamba destra in posizione di ginocchio flesso. A nulla valgono gli interventi di primo soccorso, farmacologici e religiosi (pellegrinaggio a Lourdes), lascia gli studi e gli amici.

➤ I trattamenti terapeutici:

Dopo un lungo itinere di visite specialistiche, dopo la disperazione del padre che si vede svilito dalla disgrazia del figlio che si sposta con le stampelle, la famiglia approda presso un Centro di neuropsichiatria dove viene accolta in psicoterapia sistemica familiare. Al ragazzo, in situazione sedativa farmacologica, viene mossa la gamba senza difficoltà. Si decide per un trattamento individuale bisettimanale di Training Autogeno. Durante gli esercizi, Marco distende la gamba, la muove normalmente, ma terminate le sedute, con atteggiamenti e risate ironiche, la gamba ritorna "paralizzata". Durante le verifiche dei risultati degli esercizi tramite protocolli scritti, il ragazzo non compila le risposte alle domande previste, ma disegna mostri ghignanti.

- Conclusione: il trattamento e il lavoro d'équipe sulla famiglia si interrompono dopo alcuni mesi perché il padre viene promosso e trasferito ad altra sede.
- Commento: la "paralisi della gamba" come "calcio metaforico al generale"...



2) Presentazione del secondo soggetto:

I TIC DI LUIGI

Luigi è un ragazzino di 10 anni, afflitto da una madre invasiva, e da una sorella più piccola (otto anni) obesa e aggressiva spalleggiata dalla madre obesa che esercita un ipercontrollo sul figlio e sul marito, impedendo a entrambi di esprimersi. Il ragazzino inizia a manifestare tic del capo (scuotimenti violenti), del viso (contrazione continua dei muscoli facciali), del tronco (tossicchiamenti per attirare l'attenzione su di sé) e degli arti inferiori da seduto (gambe sempre in movimento oscillante) con crescenti disagi di adattamento scolastico.

➤ I trattamenti terapeutici:

la famiglia accetta di frequentare un trattamento di psicoterapia sistemica familiare e il ragazzino inizia anche un trattamento individuale settimanale di Training Autogeno. Durante il trattamento, egli manifesta una grande volontà di stare in situazione perché ciò gli consente di avere una sua "nicchia ecologica" in cui sentirsi al sicuro dal giudizio negativo continuo della madre, dalle botte della sorella e dalle paure esistenziali del padre.

- Conclusione: il trattamento individuale di Training Autogeno del ragazzino prosegue regolarmente per un periodo di otto mesi, nel mentre in équipe di psicoterapia tutto il nucleo familiare collabora e manifesta progressivamente modificazioni significative nei rapporti reciproci. La sorella inizia una cura dietetica, il padre, oltre che al lavoro, si dedica anche ad un hobby, la madre cura meglio il proprio aspetto assicurandosi e calmandosi.
- Commento: l'aver accettato di mettersi in discussione ha permesso al nucleo familiare di arrivare a modificare in meglio la propria qualità di vita e a Luigi di ritrovare un comportamento psicomotorio equilibrato con recupero delle proprie capacità scolastiche e con la cancellazione dei tic tramite il Training Autogeno.

3)Presentazione del terzo soggetto: LE FASI DI DANIELE

Padre, madre e fratello maggiore muoiono in un incidente frontale stradale. Daniele, 13 anni, è l'unico sopravvissuto della sua famiglia. Una coppia di zii è "costretta" ad accoglierlo in casa, ma lo mettono a dormire in brandina nel corridoio di casa perché tutto lo spazio restante è ad appannaggio esclusivo del cugino quindicenne. Daniele inizia a manifestare disturbi comportamentali a scuola (3^a media). Su segnalazione della preside, la famiglia porta il ragazzo in istituto. Inizia un iter psicoterapeutico della famiglia adottiva con anche Daniele al quale viene offerta in più una terapia individuale di Psicoterapia del corpo in setting psicomotorio con obiettivo il Training Autogeno.

Il trattamento di Daniele è stato caratterizzato, durante l'anno scolastico, da 5 fasi significative:



1^a fase: Mosè.

Nella stanza della terapia, Daniele drammatizza la storia di Mosè, ordina alle acque di aprirsi e si getta contro il muro. Sfida il terapeuta, è aggressivo. Il terapeuta lo accoglie, ne condivide il dolore, gli verbalizza le sue azioni.

2^a fase: Giove.

L'arrivo di Daniele in Istituto per un certo periodo coincide con improvvisi guasti della corrente elettrica dell'edificio. E' Daniele che la fa saltare manomettendo di nascosto qualche presa della corrente. Scoperto, Daniele manifesta così la sua onnipotenza. In stanza, drammatizza spontaneamente conflitti ritualizzati in cui egli è il "buono" che salva le persone (il terapeuta).

3^a fase: San Pietro.

Per un certo periodo, l'arrivo di Daniele coincide con la sparizione di chiavi dalle serrature e dai ripostigli. Scoperto con le tasche piene di chiavi, manifesta la sua volontà di dominare un ambiente e di

rassicurarsi di avere sempre una possibilità di tornare dove si sente accettato e rassicurato.

4^ fase: Picasso. Con sottofondo di un CD con musica di pianoforte, Daniele usa grandi quantità di colori atossici coi quali riempie di colore grandi fogli di carta, dipinge sé stesso e il terapeuta, si calma, è più disponibile allo scambio dello sguardo e alla verbalizzazione.

5^ fase: la voce del padrone. Daniele arriva ad un certo punto in seduta con un registratore: vuole che parliamo assieme, che cantiamo, che raccontiamo storie. Lo psicoanalista supervisore interpreta tutto ciò come una evoluzione del ragazzo che vuole tenere per sé la voce del terapeuta (come con le chiavi) per prolungare la sicurezza che gli proviene dal rapporto individuale con l'adulto di riferimento in Istituto.

6^ fase: il T.A.

Daniele è disponibile per iniziare un trattamento di Training Autogeno, manifesta una progressiva sedazione dell'ansia, trova un suo posto nello sguardo del terapeuta, avviene l'assestamento familiare in équipe. Nel frattempo, una psicologa fa la consulenza a casa di Daniele riorganizzando i suoi spazi personali anche nella camera col cugino.

4)Presentazione del quarto soggetto: LE ANSI E DI ROCCO

La situazione iniziale = Rocco è un manager laureato, cinquantenne, responsabile di una grande ditta commerciale. Le sue ansie iniziano con la crisi economica che ha travolto il mondo occidentale: si sente in colpa per non riuscire a risollevare le sorti della ditta. La tensione nervosa, l'insoddisfazione e l'aggressività montante gli creano difficoltà relazionali, va in crisi con la moglie, con il figlio adolescente, con la cerchia di amicizie. Si chiude in sé stesso, non riesce più a frequentare le persone al di fuori del mondo del lavoro che però lo rendono ancora più teso e preoccupato.

Il trattamento di Training Autogeno = Qualcuno gli suggerisce di farsi aiutare ad affrontare e a sostenere la sua situazione attuale. Viene in terapia, si fa un lavoro d'équipe con la famiglia, inizio un trattamento di Training Autogeno settimanale con test d'ingresso, setting favorevole

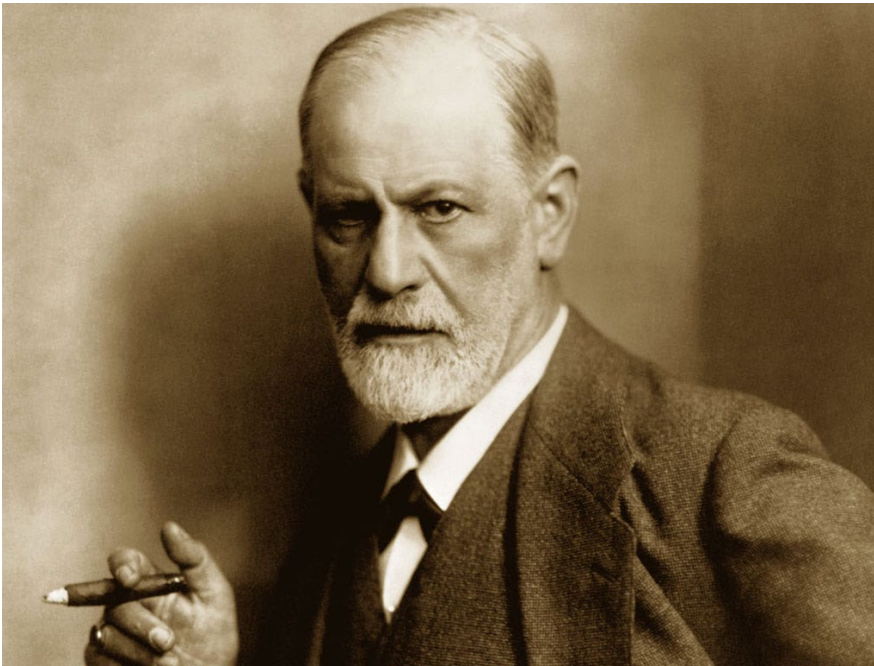
la distensione con materassino, musica soffusa, penombra, materiale per disegnare, dipingere, scrivere alla fine di ogni esercizio.

Rocco aderisce con fiducia al trattamento, rielabora i vissuti scrivendo pensieri e disegnando le immagini che gli vengono durante gli esercizi, soprattutto si riappropria del suo respiro, sdrammatizza la sua situazione e inizia a ridimensionare le cose della sua quotidianità, ritrovando il piacere del rapporto con la moglie e un nuovo rapporto col figlio. Il trattamento, caratterizzato da un ciclo completo di Training Autogeno con esercizi personalizzati al fine di aiutarlo a recuperare il suo linguaggio del corpo, riesce a ridare a Rocco la fiducia in sé stesso, ritorna a riappropriarsi della sua vita e delle sue amicizie.

La conclusione dell'iter terapeutico = L'inizio di un'attività del tempo libero tramite il fermodellismo gli dà l'opportunità di svagarsi e di allontanarsi dal pensiero fisso dell'insuccesso precedente e di avere momenti di soddisfazione ricreativi. Dopo un periodo di un anno, le verifiche svolte in équipe e il test di uscita denotano la conferma della nuova dimensione equilibrata e realizzata della vita di Rocco.



Aforismi e pensieri di Freud



Sigmund Freud (1856–1939), medico viennese, è il padre della psicoanalisi. Autore di opere di capitale importanza per la cultura moderna e per un cambiamento rivoluzionario dell'immagine che l'uomo aveva di sé stesso, insegnò all'Università di

Vienna dal 1929 al 1938, quando fu costretto dai nazisti ad abbandonare l'Austria. Morì l'anno seguente a Londra dove si era rifugiato con la famiglia.

“Psiche” è un vocabolo greco che significa “anima”. Nell'animale come nell'uomo il rapporto tra corpo ed anima è un rapporto di reciproco completamento.

Così come si provocano o si esagerano i dolori dando loro importanza nello stesso modo questi scompaiono quando se ne distoglie l'attenzione.

I sogni cedono il posto alle impressioni di un nuovo giorno come lo splendore delle stelle cede alla luce del sole.

La bellezza del corpo e del viso umani svanisce per sempre nel corso della nostra vita, ma la loro evanescenza dà loro solo un nuovo fascino.



✚ La psicoanalisi è una disciplina della psicologia che si occupa di spiegare l'attività psichica dell'individuo come risultante dell'esperienza esteriore e insieme delle forze ataviche e dell'istinto. Il trattamento psicoanalitico si avvale del mezzo della parola che agisce in primo luogo e direttamente sulla psiche umana poiché, come spiegava Freud, l'uomo è un essere formato essenzialmente di

parole. **"Non si dimentica niente, le cose cambiano solo posto, ma rimane tutto dentro."** (S. Freud)

I sentimenti ostili tra fratelli e sorelle devono essere molto più frequenti nell'infanzia di quanto possa osservare l'occhio cieco dell'adulto.

Solo i rimproveri in cui c'è qualcosa di vero feriscono; solo quelli ci turbano.

L'interpretazione dei sogni è la strada maestra verso la conoscenza delle attività inconscie della mente.

Il futuro che ci mostra il sogno non è quello che accadrà, ma quello che vorremmo accadesse. La mente popolare si comporta qui come fa generalmente: crede in ciò che desidera.

Qualunque desiderio o bisogno ha l'effetto di inibire il sonno.

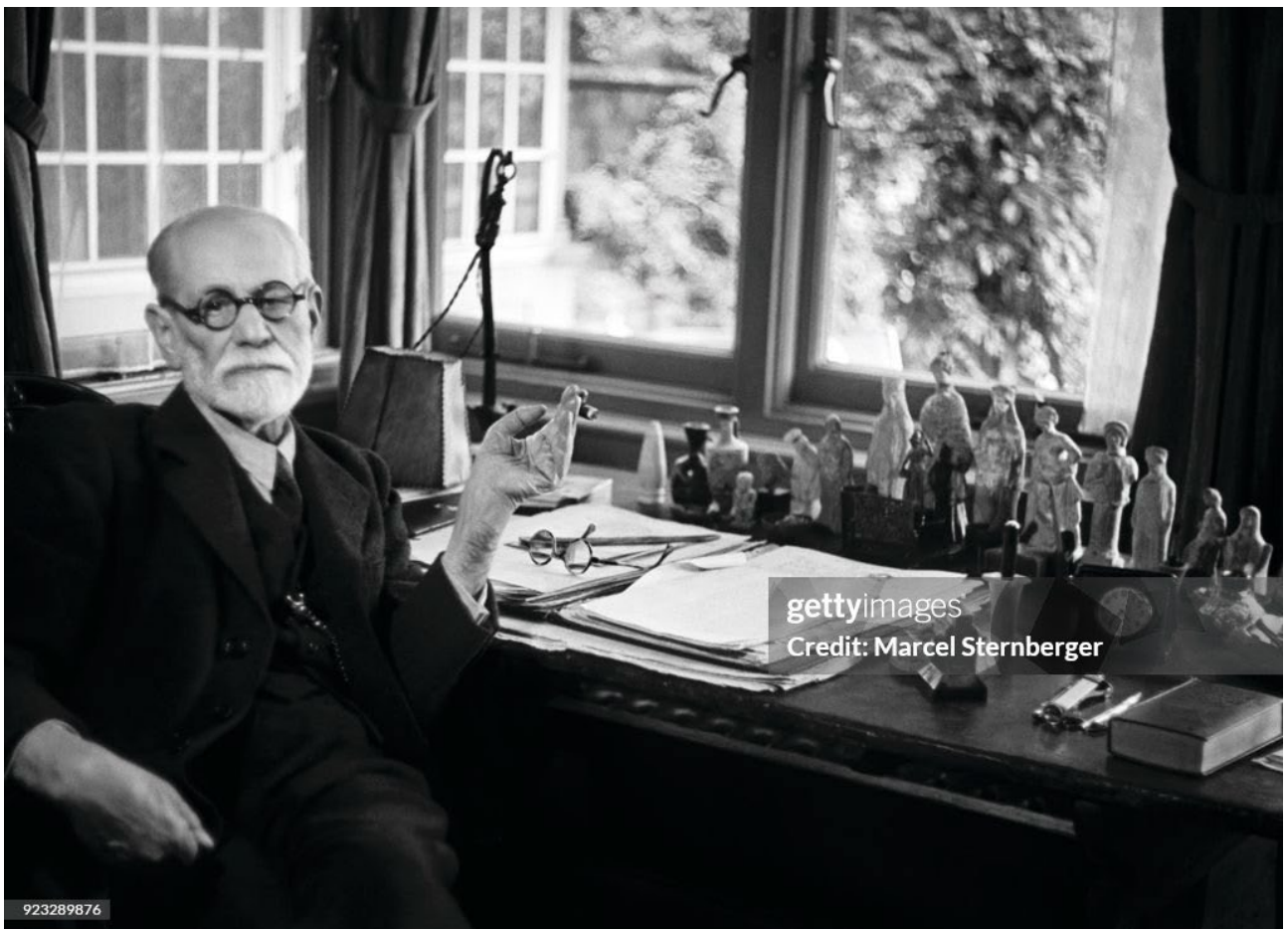
Esaminando attentamente i casi di impossibilità a ritrovare oggetti smarriti, si è costretti ad ammettere che non può osservarsi altra causa che un'intenzione inconscia.

"All'inizio della vita l'essere accarezzato, abbracciato e coccolato, rende sensibili le varie parti del corpo del bambino. Lo aiuta a costruire un'immagine corporea sana e promuove lo sviluppo dell'amore attraverso il rafforzamento del legame tra il piccolo e la sua madre." (Anna Freud)

**“Non si dimentica niente,
le cose cambiano solo posto,
ma rimane tutto dentro.”**

**“Ma ciò che è rimasto capito male
ritorna sempre, come un'anima in pena,
non ha pace finché non ottiene
soluzione e liberazione.”**

**“Scherzando, si può dire di tutto, anche la
verità.”**



GIOVANNI PASCOLI (poeta, 1855-1912)



"Tutti noi abbiamo un fanciullino dentro, che finchè siamo bambini si esprime liberamente perché sente di essere accettato. Poi, man mano che ci facciamo adulti, distratti e trasformati dagli impegni della vita, ci dimentichiamo gradualmente di lui, e lo confiniamo sempre più in un angolino, dal quale alla

fine smette di parlare, e resta zitto, tace, muore. Il segreto per vivere bene, e soprattutto per essere poeti, è andare a recuperare il fanciullino, riportarlo in vita e metterlo nelle condizioni di parlare: solo chi fa esprimere il fanciullino che ha in sé può sperare di essere felice." Giovanni Pascoli può essere collegato alla psicoanalisi perché egli chiama "fanciullino" quello che Sigmund Freud chiama "inconscio" o "Es", e contrappone a una poesia dell'io cosciente, una poesia dell'inconscio.



La poetica del fanciullino



Secondo il poeta in tutti noi è presente quel fanciullino che è capace di commuoversi e di vivere felice a contatto con la natura. La poesia non è un privilegio, ma un dono concesso a tutti; infatti non deve essere artificiosa, complessa, retorica; al contrario, deve avere una specifica missione: cantare le umili cose della realtà, i fiori di campo, la vita quotidiana e gli affetti familiari con un linguaggio accessibile, simile al parlato, con un periodare breve.



Carl Gustav Jung



Carl Gustav Jung nel 1911.

A handwritten signature of Carl Gustav Jung in cursive script, reading "C.G. Jung".

Firma di Carl Gustav Jung

Carl Gustav Jung ([Kesswil](#), [26 luglio 1875](#) – [Küsnacht](#), [6 giugno 1961](#)) è stato

uno [psichiatra](#), [psicoanalista](#) e [antropologo svizzero](#).

La sua tecnica e teoria, di derivazione [psicoanalitica](#), è chiamata "[psicologia analitica](#)" o "psicologia del profondo".

Inizialmente vicino alle concezioni di [Sigmund Freud](#), se ne allontanò nel [1913](#), dopo un processo di differenziazione concettuale culminato con la pubblicazione, nel [1912](#), di *La libido: simboli e trasformazioni*. In questo libro egli esponeva il suo orientamento, ampliando la ricerca analitica dalla storia del singolo alla [storia](#) della collettività umana. C'è un [inconscio collettivo](#) che si esprime negli [archetipi](#), oltre a un [inconscio](#) individuale. La vita dell'individuo è vista come un percorso, chiamato processo di [individuazione](#), di realizzazione del sé personale a confronto con l'inconscio individuale e collettivo.

La psicoanalisi, creatura i cui meriti di gestazione erano ascritti al solo Freud, per la cui nascita aveva pagato con l'isolamento e l'ostracismo da parte del mondo accademico, nuova via della conoscenza, per Jung era divenuta più importante dello stesso padre che l'aveva generata. Era nata dal lavoro di Freud e adesso si trattava di farla crescere.

La psiche si compone della parte inconscia, individuale e collettiva, e della parte conscia. La dinamica tra le due parti è considerata da Jung come ciò che permette all'individuo di affrontare un lungo percorso per realizzare la propria personalità in un processo che egli denomina "individuazione". In questo percorso l'individuo incontra e si scontra con delle organizzazioni archetipe (inconscie) della propria personalità: solo affrontandole egli potrà dilatare maggiormente la propria coscienza. Esse sono "la **Persona**", "l'**Ombra**", "l'Animus o l'**Anima**" e "il **Sé**". L'archetipo è una sorta di "**DNA** psichico": il concetto deve molto a **Platone** e alle sue "**idee**", oltre che agli studi di filogenetica iniziatisi con Freud.

La *Persona* (dalla parola latina che indica la maschera teatrale) può essere considerata come l'aspetto pubblico che ogni persona mostra di sé, come un individuo appare nella società, nel rispetto di regole e convenzioni. Rispecchia ciò che ognuno di noi vuol rendere noto agli altri, ma non coincide necessariamente con ciò che realmente si è.

L'*Ombra* rappresenta la parte della psiche più sgradevole e negativa, coincide con gli impulsi istintuali che l'individuo tende a reprimere. Impersona tutto ciò che l'individuo rifiuta di riconoscere e che nello stesso tempo influisce sul suo comportamento esprimendosi con tratti sgradevoli del carattere o con tendenze incompatibili con la parte conscia del soggetto. È, in un certo senso, l'evoluzione junghiana dell'**Es** freudiano.

Animus e *Anima* rappresentano rispettivamente l'immagine maschile presente nella donna e l'immagine femminile presente nell'uomo. Si manifesta in sogni e fantasie ed è proiettata sulle persone del sesso opposto, più frequentemente nell'innamoramento. L'immagine dell'anima o dell'animus ha una funzione compensatoria con la Persona, è la sua parte inconscia e offre possibilità creative nel percorso di individuazione. Il **Sé** è il punto culminante del percorso di realizzazione della propria personalità, nel quale si portano a un'unificazione tutti gli aspetti consci e inconsci del soggetto.

Mandala nel cielo: Jung e il "fenomeno UFO"



Mandala buddhista [tibetano](#)

Jung scrisse quattro saggi sui [Mandala](#), i disegni rituali [buddisti](#) e [induisti](#), dopo averli studiati per oltre venti anni. Secondo Jung, durante i periodi di tensione psichica, figure mandaliche possono apparire spontaneamente nei sogni per portare o indicare la possibilità di un ordine interiore. Il simbolo del mandala, quindi, non è solo un'affascinante forma espressiva ma, agendo a ritroso, esercita anche un'azione sull'autore del disegno perché in questo simbolo si nasconde un effetto magico molto antico: l'immagine ha lo scopo di tracciare un magico solco intorno al centro, un recinto sacro della personalità più intima, un cerchio protettivo che evita la "dispersione" e tiene lontane le preoccupazioni provocate dall'esterno; oltre a operare al fine di restaurare un ordinamento precedentemente in vigore, un mandala persegue anche la finalità creativa di dare espressione e forma a qualcosa che tuttora non esiste, a qualcosa di nuovo e di unico. Come afferma [Marie-Louise Von Franz](#) (allieva di Jung), il secondo aspetto è ancora più importante del primo, ma non lo contraddice poiché, nella maggior parte dei casi, ciò che vale a restaurare il vecchio ordine, comporta simultaneamente qualche nuovo elemento creativo.^[31]

Il mandala (tracciare un cerchio nel foglio e disegnare all'interno) rappresenta il nostro senso di completezza e di sintonia con il resto dell'universo proprio per l'universalità della forma circolare. E' strumento per raggiungere il benessere interiore e mezzo di orientamento del sé. Per Jung, la sua forma circolare fa parte di uno degli archetipi simbolici dell'inconscio collettivo. Simboli, disegni, immagini possono essere iscritti all'interno della circonferenza per proficue meditazioni e per ritrovare l'armonia tra il proprio sé e il mondo di fuori. Il mandala è trasmigrato da Oriente a Occidente, e popoli di culture diverse e di varie epoche storiche sono stati guidati dall'universalità di questa forma circolare che soddisfa il bisogno di totalità e di perfezione.

Jung, a partire dagli [anni quaranta](#), si occupò anche di un fenomeno nuovo, che s'intensificava sempre di più, soprattutto dalla fine della [seconda guerra mondiale](#). Si trattava degli "oggetti volanti non identificati" [UFO](#). Jung, che leggeva tutto ciò che veniva pubblicato in merito, nei suoi scritti si occupò più volte del tema e tre anni prima di morire, nel [1958](#), pubblicò un saggio dal titolo *Un mito moderno. Le cose che si vedono in cielo*, che può esser visto come una puntuale interpretazione psicologica del fenomeno, ma anche come una ricapitolazione essenziale delle sue principali idee sulla psiche, e insieme come un messaggio - uno degli ultimi - in cui trovano posto le speranze e i timori che egli nutriva sul futuro dell'umanità.

Per Jung la coscienza del nostro tempo è lacerata, frammentata da un contrasto politico, sociale, filosofico e religioso di eccezionali dimensioni. L'Io si è troppo allontanato dalle sue radici inconse; le "meraviglie" della scienza e della tecnica sembrano volgersi in forze distruttive. I dischi volanti rappresentano visioni, oggettivazioni fantastiche di un inconscio troppo duramente represso. Tra le varie ipotesi è dunque "un archetipo a provocare una determinata visione".

Jung considera con distacco e ironia l'esistenza degli [UFO](#) come fenomeno fisico, sebbene nell'ultima parte del suo saggio egli sembri disposto a dare un certo credito alla loro esistenza, per introdurre cautamente l'ipotesi che esista una [sincronicità](#) tra inconscio e fenomeno reale.

Jung era un [cristiano protestante](#), di confessione [riformata](#), tuttavia nutrì interesse per le tradizioni orientali e molte religioni, filosofie e culture straniere, specie per il [neoplatonismo](#) e lo [gnosticismo](#). Affermava che egli non credeva nulla per tradizione, ma affermava di "sapere per esperienza". Così su [Dio](#):

« Tutto ciò che ho appreso nella vita, mi ha portato passo dopo passo alla convinzione incrollabile dell'esistenza di Dio. Io credo soltanto in ciò che so per esperienza. Questo mette fuori campo la fede. Dunque io non credo all'esistenza di Dio per fede: io so che Dio esiste. »

Per "Psicodramma Analitico" si può intendere quello di derivazione [Junghiana](#) ma anche quello psicoanalitico (Freudiano), chiamato analitico per brevità e per uso corrente.

Lo psicodramma è in relazione con altre forme di [psicoterapia di gruppo](#), tra le quali si può citare la Drammaterapia.



ELEMENTI DI PSICOLOGIA APPLICATA

La psicologia applicata si occupa di risolvere problemi pratici di comportamento della vita quotidiana umana e animale.

Argomenti per lezioni e discussioni generali di gruppo

1. “Le piccole trasgressioni”

Se devo rendere piacevole la giornata con trasgressioni, allora diventa costruita, finta. Invece, devo ascoltare di più il mondo interiore. Ci vogliono allora due occhi, come dicono i saggi: un occhio che guarda l'esterno (per esempio se devo guidare l'auto) e un occhio che guarda l'interno dove devo creare un'amicizia con me stesso, non creare alibi. La cosa peggiore che possiamo fare è credere che dobbiamo migliorare. Dobbiamo invece accettare ciò che siamo e ciò che abbiamo dentro, devo accettare le mie paure, ansie, incertezze ... La cura di sé è la cura dei dèmoni, di ciò che non ci piace, è la cura di ciò che ho dentro, occorre essere in armonia con me stesso, altrimenti sono un manichino, non una persona autentica.

2. “ Spazza via i brutti pensieri”

Perché sempre le scenate quando si torna a casa, i problemi nella vita?

Non bisogna tentare di risolvere i problemi, ma bisogna imparare a “stare” con i nostri problemi.

3. “ Le paure e le fobie “

Le nostre paure non sono un nemico, ma sono una porta aperta sull'abisso, sono il caos che ci chiama per preparare nuovi destini. Gli imprevisti mettono in discussione la nostra linea dritta, ma aprono a nuovi incontri, a nuove possibilità. Anche nei sogni ci sono le paure, ma i sogni li produciamo noi, i sogni sono misteriosi, noi non li capiamo mai del tutto. Noi dobbiamo sempre accogliere i disagi, accogliere la danza delle cose, una buona vita è piena di disagi e di imprevisti. Prima o poi arriva una crisi (crisis : trasformazione), le foglie morte devono cadere, cadono le illusioni, “la saggezza è stare nel vento”!

4. “Di che animale sei?”

Ognuno di noi ha un animale-totem protettore. Dobbiamo chiudere gli occhi e trovare il nostro animale. L'animale è la notte dell'uomo, è quello che porta l'uomo. Anche nelle chiese ci sono animali-totem. L'animale è il nostro fratello protettivo, i bambini vanno a letto con l'orsacchiotto come animale protettore contro i mostri. Non bisogna umanizzare gli animali (i cani nella borsetta della signora ...).

La paura, il mostro sono il contatto con la natura, i boschi dove c'è il mistero. I bambini amano il mostro perché rappresenta il cambiamento. Se perdo il treno devo dire: ma guarda che occasione ho per guardarmi in giro!

5. “L’ansia”

L’ansia è un avviso di una vita che non è a misura di noi; bisogna capire bene dove stiamo andando, se non c’è la creatività arriva l’ansia. Dentro di noi esistono due vite: quella dei condizionamenti della cultura, quella degli altri; l’altra vita è quella dei sogni, della creatività. Noi ci giudichiamo troppo, ci controlliamo troppo, ci colpevolizziamo e qui arriva l’ansia. Bisogna accettarsi per quello che siamo, accettare le nostre cose negative, i pensieri cattivi i pensieri brutti vengono per completarci.

6. “Riconciliazione”

Perché mettere le cose a posto? Lasciamo le cose come stanno, è inutile fare lo sforzo di fingere, di essere diversi. Se la vita ci rende distanti, se c’è contrasto con qualcuno, allora può andare bene incontrarsi, ma non si deve sforzarsi per riconciliarsi. Va bene la festa, ma non bisogna aspettarsi il cambiamento.

7. “Lavoro di ripiego, non corrispondente agli studi fatti”

Il cervello vive nella discontinuità, nel distacco dalle cose, il cervello vive continuamente nella ricerca di cose nuove. Quella che si chiama provvidenza è nella ricerca di cose nuove del nostro cervello. Tutte le cose, le novità sono opportunità per noi, il cervello deve immaginare novità. Non bisogna guardare solo in una direzione, il destino ce lo creiamo noi, non bisogna chiudersi, bisogna guardare le altre porte di casa, non fissarsi solo su una porta.

8. L’anima femminile” – La scuola – Le piante e l’anima”

L’anima femminile è l’unica anima che si fa delle domande, l’anima maschile è unidirezionale. Ma quante cose sa il nostro profondo che noi non sappiamo o quante cose noi sappiamo che non sa la nostra anima. L’amore è importante come il pane che mangiamo, bisogna sempre essere innamorati, bisogna lasciare venire la sostanza di Venere e di Eros, l’innamoramento viene per cambiarci.

La Scuola vuole uniformare l’interiorità degli scolari. I quiz sono il deposito delle cose inutili, la scuola deve far uscire i talenti del bambino che sarà felice solo se potrà realizzare i propri talenti. Tra l’anima e le piante vi è una stretta parentela, dobbiamo andare nella natura (il calicanto dai fiori di luce).

9. “La somatizzazione – la psoriasi”

Somatizzare vuol dire non esprimere emozioni negative, evitare lo scontro, tenere dentro. Nelle relazioni occorre esprimere i sentimenti, le emozioni negative. Spesso noi non abitiamo tutta la nostra anima.

La psoriasi : esempio di un paziente che aveva attacchi d’ira solo in auto, ma occorre sfogarsi altrove altrimenti ecco le macchie che denotano la somatizzazione della rabbia contro qualcuno non espressa. Nella vita dobbiamo diffidare delle persone formali, carine, troppo gentili e controllate che non si arrabbiano mai. Bisogna accettare Marte che viene a trovarci e ci fa tirare fuori la rabbia. Il gelo è finzione, le persone gelide recitano e sono un pericolo. Il mondo esterno è fatto di calme e di tempeste e la saggezza è avere cura

delle rabbie e delle tempeste interiori. Più è grande la calma, più grande sarà poi il caos quando scoppierà. Siamo anche così come gli altri ci desiderano.

10. “Il lifting – Interventi sul nostro corpo”

Noi siamo prima di tutto il nostro volto che deve invecchiare per stare nel proprio tempo. Il trucco è in un altro tempo, è la dea, ma nel lifting si perde la propria identità. L'Odissea è il libro dei libri, Ulisse dice no a Calipso, rifiuta di rimanere giovane per sempre, vuole andare verso il suo destino. Il lifting è come una droga: quando si incomincia non si finisce più. Le emozioni sono le onde del mare, il mare calmo è inespressivo, col botulino si è senza espressioni, tutti uguali.

11. “Il TAO della vita di tutti i giorni” = la forza che unifica in armonia ogni cosa

Il TAO crea ogni giorno il mondo in maniera nebbiosa e indistinta. Se tutto va bene, se vi sono solo certezze, c'è qualcosa che non va, c'è rigidità. Il TAO è il senso della vita e delle cose. Invece di cercare a tutti i costi di mettere le cose a posto, coltiviamo incerto che è la chimica dell'anima. Bisogna uscire dal branco, imparare cose nuove e non c'è il “concludendo”, c'è il senso del mistero. La politica è piena di certezze e infatti i politici non concludono mai niente. Ogni essere, ogni cosa ha la sua immagine che muta e le persone sempre uguali sono morte perché solo i morti sono sempre uguali.

12. “Comportamenti del partner che ci danno fastidio”

L'altro/a mettono in discussione la nostra visione del mondo, la nostra tranquillità, immobilità. Gli uomini cercano sempre di tenere le cose sotto controllo, gli altri non sono il film che ci facciamo noi, e il muoversi ci fa incontrare i dèmoni.

13. “Ripulire la mente”

Ripulire la mente si deve. Il cervello viene riempito dalle solite cose, dalle foglie secche. Si dorme per rigenerare il cervello. Devo chiedermi: che ne è della mia immagine interna, che ne è della mia unicità? Devo rivolgermi al mio lato sconosciuto, devo sotterrare il passato, scrivere una lista delle cose che non servono più e metterle via in uno scrigno. Se viene l'ansia è un'ansia da prestazione ed è perché non cedo, vuol dire che non sono autentico, che devo ascoltare che cosa vuole la mia anima. Se viene l'ansia è perché voglio assomigliare a qualcuno, che non sono io. Il male è sempre imitazione, come nel bullismo, il bene non lo imitiamo perché è finzione e chi è sempre buono è falso, è un imbecille. Uno è quello che è e la tristezza ripulisce meglio il cervello perché si è sé stessi.

14. “La mente femminile”

La mente femminile è una mente ciclica. Le donne sono il cambiamento, sono la mutazione. Le donne hanno anche una visione libera della religione e sanno pregare in una maniera unica. Le donne e i bambini cambiano il mondo. Il maschile rappresenta il centro della forza che si costituisce, è la certezza. Ma l'uomo da solo è rigido,

mentre l'interazione è tra uomo e donna. La forza dell'uomo è la forza del sole che arriva e tramonta. Il problema è che le donne sono state sempre escluse dalla vita, dalla società, dalla cultura. Le donne sono il destino del cambiamento del mondo, senza di loro c'è l'immobilità.

15. **“Ah! Quell'amore che non c'è più!”**

E' una grande illusione quelle che fa credere che si stia vivendo una vita sbagliata, ma gli amori passati non ci sono più, la vita è quella che si sta vivendo adesso, non quella che non c'è, altrimenti si perde la completezza nei rapporti. Noi dobbiamo incominciare a stare con noi, dobbiamo essere ciò che siamo, non dobbiamo avere progetti per una vita migliore, o si è infelici.

“La fretta è amica del diavolo” dicevano gli alchimisti: la vita si costruisce nel tempo.

16. **Penso magro”**

Noi ingrassiamo perché abbiamo perso il lato naturale, selvaggio della vita. Chi ingrassa è perché non crede nella propria volontà, non sa dire di no, no alle cose che non mi piacciono, no alle persone che non mi piacciono. Gli animali in libertà non ingrassano, ma gli animali in cattività ingrassano. Pensare magro vuol dire che c'è qualcosa di me che non uso, che non va bene. La più grande felicità che si possa provare è quella di dimagrire qualche chilo, ma non bisogna dirlo a nessuno, tenere la cosa segreta dentro di sé. Il desiderio dell'amore è il più grande stimolo contro la fame nervosa, la noia che mi fa ingrassare.

17. **“La bellezza”**

“Cosa saresti disposto a fare per la bellezza?” – “Dio è il Signore del volto” (Bibbia) – La donna quando si trucca cerca la bellezza profonda che c'è in lei; la vera bellezza è autentica, non artificiale. La bellezza non si conquista, la bellezza c'è, è la tua, non deve essere omologata, la bellezza detesta gli schemi. L'uomo oggi bada molto alla sua immagine, ma gli uomini di oggi sono più fragili, c'è una grande lotta tra il “macho” e l'uomo insicuro di oggi, ma l'incertezza porta a nuovi ruoli, a cose nuove. La bellezza è movimento, è legata ai sentimenti; l'uomo di oggi rischia di essere un manichino, non trova più la propria immagine autentica.

18. **“Aspetto fisico”**

“Io mi sento brutto/a, grasso/a, vecchio/a, non mi piaccio più”: questi sono pensieri ereditati, dobbiamo invece pensare che cosa non stiamo esprimendo; noi siamo nati per vivere, invecchiare, morire. Bisogna guardare ai difetti che ci dicono qualcosa di noi, dobbiamo uscire dalla superficie e recuperare il linguaggio interiore della nostra essenza autentica. Nel rapporto di coppia ci vuole innovazione, sorpresa. Il codice vero della relazione consiste nel rinnovare il desiderio, guardare l'altro/a con desiderio, fare l'amore è esaltare il nostro desiderio, è fare esaltare il più potente farmaco che esista: il desiderio. Non c'è figura più fragile dell'uomo palestrato, occorre recuperare il desiderio interiore: i codici del nostro essere non sono i codici dell'apparire, ma sono quelli della creatività.

A scuola bisognerebbe introdurre dei corsi di recitazione per comprendere che personaggi siamo, non studiare "I promessi sposi", non passare anni a studiare robe antiche che non sono più nel linguaggio attuale ...

19. "Dimagrire subito"

I pensieri contorti ci fanno ingrassare, le trappole mentali ci fanno ingrassare. Bisogna ripulire la mente, non bisogna rinunciare a progetti, bisogna cambiare ruolo, guardarsi allo specchio, vedersi. La parte più magra di noi, più sottile, sono le immagini. Deve essere un cambio di passo, non sforzi e sacrifici che fanno dimagrire. Occorre essere presi da una passione, come i bambini quando giocano che si dimenticano di mangiare, allora non si è presi dal cibo. Si ingrassa quando l'amore è infelice. Dobbiamo tornare a far volare la mentalità per essere liberi e non ingrassare.

20. "I NO ricevuti nella vita ... "

Il NO è la parola dell'indipendenza, e il NO nella relazione è perché è finita. Nella vita ci sono cose che dipendono da noi e altre che non dipendono da noi. Il vero concetto di crescere è il realizzare ciò che si è, non è il diventare migliori. Il NO svolge la funzione di ricordarci che non tutto si realizza nella vita, che ci sono dei limiti. Il No ci stimola a trovare altri percorsi esistenziali.

21. "La questione dell'ascolto"

L'orecchio riceve sempre, possiamo chiudere gli occhi per non vedere, ma non le orecchie per non sentire. L'orecchio è passivo, riceve sempre, bisogna ritornare ad ascoltare il silenzio. L'ascolto deve essere anche lo stare con sé stessi, in silenzio, senza pensieri né emozioni. L'orecchio viene posizionato sull'ascolto di quello che vogliamo sentire. Il meglio di noi è bipolare, sono le cose contrapposte. Le persone sicure sono fragili, non sono bipolari.

22. "La bellezza/gli anni che passano"

"Accettare la vecchiaia" vuol dire accettare che la vecchiaia sia una cosa limitativa, ma ciò non va bene. Picasso a ottanta anni ha fatto capolavori che a quaranta anni non sapeva fare. Il lifting è fissare un personaggio, limitato e fissato. Bisogna scoprire invece che frutti posso fare con la mia pianta a settanta, ottanta anni. Il vecchio in tutti i tempi è la saggezza. "I vecchi hanno occhi eccentrici" dice la psicoanalisi, conoscono la saggezza della vita.

23 "L'immagine di sé e quella percepita all'esterno"

Tutto è forma nella vita dove vi è l'importanza dello stile personale; tutti sono vestiti in maniera differente, l'abito è molto più importante di come lo crediamo noi.

Ognuno di noi ha un corpo e uno stile di abbigliamento di cui bisogna esserne coscienti. Le donne quando cambiano una pettinatura è perché vogliono cambiare. L'abito è una seconda pelle. Le indossatrici hanno lo sguardo di gelo perché devono essere inespressive, sono dei manichini con l'abito in primo piano. La sacralità è un angolo oscuro, fuori del tempo e l'abito è un altro tempo, un modo di stare con le cose, una percezione diversa di sé.

24. “Perché il male, la distruttività?”

Le persone che uccidono, distruggono: non è vero che la violenza è distribuita in tutti, è vero che in alcune persone esplode distruttiva, ma avevano già dato dei segnali che non erano stati visti prima. La violenza non viene dal nulla, ma non va bene non essere mai aggressivi, l'aggressività può essere un segnale di bisogno d'amore. Chi uccide senza pietà ha il gelo dentro. L'aggressività dà dei segnali e la cattiveria esiste. L'animale è la notte dell'uomo, l'uomo ha dentro di sé luce e ombra, e il demonio è il male che c'è dentro di noi. Il male, la cattiveria si nasconde nella banalità, il male collettivo si nasconde nel pensiero comune. L'episodio isolato, l'assassinio, nasce in una gabbia mentale.

25. Le piccole cose da considerare e che ti cambiano la vita.

Via i pesi mentali e i sensi di colpa che formano una nebbia dentro di noi. Bisogna cambiare percorsi per cambiare la vita ... Guardiamo noi stessi: dove sbagliamo? Cerchiamo, ma che ne sarà di me stesso? Che cos'è il completamento? La pace arriva quando non combatto più con me stesso, quando non ho più paura di perdere lei o lui. Non bisogna confondere il riposo col dormire. Il riposo è creatività, è seguire le proprie passioni. Ci sono gesti banali, semplici che ci curano. Cambiando il personaggio le cose si mettono a posto da sole. Ogni partenza è un arrivo.

26. “In vacanza”

In vacanza non bisogna darsi dei compiti, come per esempio seguire di più i figli: si diventa insopportabili. Bisogna liberarsi dell'idea che occorre fare qualcosa per dimostrare di essere bravi. Quello che serve è uno spazio interiore in cui stare ad ascoltare il silenzio profondo interiore: questo cambia la chimica del cervello, nell'assenza totale di pensieri, suoni e rumori. Bisogna recuperare la manualità, come i bambini che giocano col pongo nel silenzio del piacere creativo.

27. “Le coppie che funzionano”

Le coppie che funzionano non si ammalano. L'amore esiste ed è un'energia positiva. Una buona coppia che vive un buon amore non si ammala. Il confronto è negativo, crea una lontananza, non ci si deve confrontare sul perché e il percome si sta insieme. Stare insieme non è bere nella stessa coppa, ma in due coppe separate. Il desiderio, l'amore non vivono nel pensiero, nel tempo. Occorre togliere “perché l'amo”, e lasciare solo “l'amo”.

28. **“Il coraggio”**

La parola coraggio deriva dal latino “cor-cordis”, del cuore. C’è il coraggio dell’ostinazione, della forza e c’è quello dell’altruismo. Le donne sono più coraggiose degli uomini, sono più autonome, sanno affrontare meglio le prove, sono già assuefatte alle mestruazioni, al parto. Perché ci sia il coraggio occorre una visione più larga delle cose e questo è tipico delle donne. Ci vuole un occhio intimo per avere coraggio, in noi c’è una pulsazione che sa più cose di noi. Le donne hanno un doppio occhio, un doppio sguardo sulle cose. Gli uomini vanno all’attacco, ma è un coraggio cieco.

29. **“Rapporto bambini/genitori/scuola”**

Io detesto l’idea dei compiti a casa: sono un incubo per i bambini e per i genitori. La scuola deve essere un divertimento tramite il gioco, la creatività, la distrazione che arricchiscono il cervello. Ci vuole rispetto del mondo infantile. Il bambino è sempre pronto a imparare e a insegnare, noi dobbiamo imparare dai bambini. I compiti a casa piacciono agli imbecilli che sostengono che lo stress fa bene, invece la scuola deve avere spazi pratici, i bambini devono usare le mani. L’educazione non è omologazione. “Immaturo” è sempre detto dagli adulti al bambino, ma il bambino non può essere organizzato come un adulto.

30. **“Le persone negative intorno a noi”**

Bisogna scappare dalle persone negative intorno a noi, non bisogna stare a ragionare o ci portano via l’energia, ci succhiano l’anima. Quando perdiamo capacità creative, quando ci accorgiamo che non stiamo bene, non pensiamo a chissà che cosa ci hanno fatto i genitori, in che cosa abbiamo sbagliato: dobbiamo invece andare via da persone negative. L’anima ci avvicina alle persone adatte a noi e ci allontana da quelle negative. Le amicizie sul lavoro sono negative perché nelle fasi negative sono deleterie per l’armonia sul luogo del lavoro. E i disturbi vengono a chi si adegua sempre, ai “normalizzati” a coloro che non fanno niente per allontanarsi dalle negatività.

31. **“Il viaggio”**

“Com’è il tuo viaggio? Dove stai andando?”: questi sono i quesiti da porci, non le domande inutili. Il viaggio che conta nella vita è quello che porta delle sorprese perché non bisogna perdere il tempo nelle cose inutili. “Si parte ogni giorno e ogni giorno si arriva a una meta da cui si riparte” (Goethe). Il viaggio vuol dire aprire le porte a tanti personaggi per ritrovare sé stessi, per non avere paura di invecchiare siccome l’anima non invecchia.

32. **“I sogni”**

I sogni sono il centro della vita. I sogni non vanno tanto spiegati, ma vanno percepiti (“Ho sognato un’onda: che cos’è quest’onda? ...”). I sogni sono compagni di viaggio; alcuni sogni sono scorie del cervello, altri sogni ci accompagnano per tutta la vita. Il sogno è il regno delle immagini, è il mondo delle fiabe: è la strada di Pollicino, c’è una strada nascosta dentro di noi.

La comunicazione non è soltanto con gli altri, ma soprattutto con me stesso. Non c’è niente che ci ferisce come le parole, o che ci inorgoglisce come alcune parole che ci vengono dette.

33. **“La contentezza”**

Sinesio (filosofo del 400 d.c.) diceva che “una rosa è una rosa e non si chiede perché”. Il seme di te stesso fa te stesso e basta. Bisogna accontentarsi di essere sulla propria strada. Non mi chiedo che cosa hanno fatto di me i miei genitori, ma se sono contento di quello che faccio. La quiete interiore consiste nel dirsi “sono qua e non ho niente da dirmi.” La vita non è nostra, è del processo creativo che è dentro di noi.

34. **“L’intolleranza”**

L’intolleranza è un sistema di riconoscimento e di identità. Perché si rompe un rapporto? Perché si è sopportata una serie di cose che per noi erano intollerabili e a quel punto non le tolleriamo più. Bisogna esprimersi, dire le cose: un rapporto che si spezza non era intero. Non bisogna temere la rottura, il gelo, il silenzio, ma occorre dire le cose. Gli alibi stroncano l’anima: “Non me ne vado per i figli”. Non è così, è perché non sono capace di andarmene, mi è comodo restare.

35. **La saggezza dell’anima.**

La rosa è senza perché. Io sono senza perché. L’oblio è importante. Ciò che è accaduto è come una cicatrice: se non la gratti se ne va. Non perdonare, ma dimenticare. Tutti gli dèi del mondo vengono abbandonati e rifiutati nella loro vita come Zeus, Mosè ... Non bisogna lavorare su di sé, non bisogna essere omologati, siamo come le onde del mare tutte diverse.

Esercizio: ascoltare i disturbi dentro di sé nel silenzio. Le soluzioni non vengono mai dal pensiero, dal ragionamento, ma dal vuoto, dal silenzio ...

36. **“Rigenerare il cervello”** Dare spazio alla fantasia, far partire le immagini: questo rigenera il cervello. Più stiamo con le nostre fantasie, meno sono nocive. Il cervello è come un albero: se lo lasci fiorire, fiorisce. L’inconscio la sa più lunga del diavolo. Sono i nostri desideri che emergono, non le nostre giustificazioni. L’amore serve a realizzare i nostri desideri.

37. **Fantasie sessuali: agirle o tenerle?**

Il mondo delle fantasie è come quello della religione: parliamo con qualcuno che non è qui, ma è vitale la funzione dell’immaginazione, ci riequilibra, ci consola, ci rigenera. E’ una funzione compensatrice, non possiamo vivere solo nella realtà.

La fantasia, le immagini sono fuori dal tempo, e siamo uguali agli antichi greci, la fantasia è un valore energetico. Le fantasie sessuali si tengono per sé, come la pianta che tiene nascoste le sue radici.

38. “Nessuna ferita è per sempre”

Non bisogna trascinare i dolori per tutta la vita. Abbiamo un tarlo nella mente a causa di qualcosa di incompiuto, di doloroso. Se spostiamo lo sguardo dalla ferita, c'è sempre qualcosa che rifiorisce. Il cervello è fatto per obliare il cinquanta per cento delle cose, per dimenticare le ferite del passato. Gli abbandoni sono le cose più difficili da sopportare, ma è perché qualcosa stava già finendo, non perché non si vale niente. Le separazioni non è vero che lasciano ferite indelebili, ma dipende dal come si fa la separazione. Bisogna aprire vie nuove, nuove frontiere nella propria quotidianità. Dentro di noi c'è un germoglio che continua a rifiorire da quando siamo concepiti, ed è lì che bisogna fermare lo sguardo.

39. “Maternità a tutti i costi?”

La nostra epoca è la più lontana dalla natura di tutte le altre epoche passate. Il papà mammolo non ha le sostanze della mamma per la crescita del bambino, nell'accudire, accarezzare, baciare il bambino. Se mi metto fuori dal naturale sarò sempre insicuro, incerto. Il caso ha un'intelligenza, un suo sapere. Oggi nella nostra cultura è molto più difficile di una volta crescere un figlio.

40. “I compiti a casa 2”

I compiti a casa sono una cosa sbagliatissima, i voti non valutano la cosa più importante dei nostri ragazzi e cioè la loro caratteristica, a che cosa sono portati a fare. Conta l'innovazione a scuola, l'essere aggiornati col computer. E' importante lo stacco, la distrazione. Le cose che hanno logorato noi adulti, vogliamo che logorino anche loro imparando come le scimmie cose antiche che non servono più come i promessi sposi. I ragazzi non sanno niente della natura, non sanno come le api facciano il miele. Fino a quattordici anni il nostro cervello non ha ancora le aree della matematica. Bisogna lasciare spazio alla creatività, al teatro, all'innovazione.

41. “Le medicine, le cure”

Siamo in una società di ipocondriaci, spinta dagli affari delle case farmaceutiche. Indebolire la mente è indebolire il corpo. Dal medico si va quando è necessario e basta. Ciò che cura è la VIS SANA, la forza che abbiamo dentro di noi, la capacità di auto curarsi. Vegani, vegetariani ecc: tutte le religioni della terra, pur nello loro follia che è tanta, non hanno mai detto di non mangiare carne. Grandi studiosi dell'anima dicono che non bisogna ossessionarsi, che l'ipocondriaco grave è psicotico, che bisogna essere equilibrati. Certo, in Italia ci sono 10 milioni di obesi, e qui ci vuole un'educazione adeguata.

42. “I leader di oggi - La paura”

I leader devono esprimere autorevolezza e non autoritarismo. Oggi un leader ha senso se lavora in gruppo, se no è un dittatore. Il leader deve coinvolgere il gruppo.

La paura nasce dall'ignoto, bisogna diffidare di chi non ha paura, di chi non è insicuro. I veri grandi leader sono naturali e insicuri. La nostra vita è fatta anche di luci e ombre, abbiamo paura dell'aggressività, della fine.

43. “I sacrifici”

Il sole è il miglior antidepressivo che ci sia. Chi fa i sacrifici per te prima o poi te li farà pagare, poi arriva il rancore. Le persone con cui noi viviamo le abbiamo scelte noi, l'inconscio le ha scelte. Sacrificio fa rima con buonismo. I volontari si caricano di aggressività. Uno fa quello che gli va di fare, se non va più bene mi separo, costi quel che costi. Il cervello non produce il meglio di sé nei ragionamenti, ma nel vuoto assoluto. “Mi sacrifico restando per i miei figli”: non è vero, è perché ti va bene così. I sacrifici creano infelicità.

44. “ Il rapporto col cibo”

Ingrassare è solo psicologico. Col cibo colmiamo i vuoti, la rabbia, la mancanza di soddisfazione. Per dimagrire bisogna cambiare mentalità. Non si dimagrisce con la volontà. Quanta fragilità, distruttività, paura c'è nei corpi scolpiti palestrati. Le indossatrici anoressiche sono dei manichini senza sorriso, senza vita. Chi ingrassa è scontento, infelice ed è in lotta con sé stesso. Anche i bambini ingrassano davanti alla TV col cibo spazzatura. L'immagine della moda è in mano agli omosessuali che hanno della donna un'immagine diversa da quella che hanno gli uomini eterosessuali, hanno un'immagine omosessuale della donna che resta un manichino. L'argomento prosegue il 05/05/2015: Chi ingrassa ha una lotta continua interiore. Quando c'è la frustrazione, allora si ingrassa col cibo. Si ingrassa per sensi di colpa, per relazioni troppo statiche. Il cervello e il seme sono le parti del corpo che contengono più grassi. Bisogna dare spazio a più personaggi, a più vite. Bisogna cambiare il mondo, stare in campo nelle relazioni. Le emozioni primordiali e fondamentali (amore, rabbia) se realizzate fanno dimagrire.

45. “La gelosia”

Con tutti i sentimenti e le passioni che abitano dentro di noi, come i sette vizi capitali, c'è anche la gelosia. C'è in me una passione, un modo di stare assieme: sono passioni naturali; ma tutti i disagi che noi soffriamo sono anche come onde del mare che vanno e vengono. Gelosia significa che ci si sente esclusi da qualcosa. La gelosia è la forza dell'amore che manca, la possessività è l'essere esclusi da qualcosa, è il non avere – essere in un proprio posto. La gelosia apre un percorso a nuovi modi di essere.

46. “L’apparire – l’apparenza”

Si dice “l’apparenza inganna”, ma nell’apparenza spesso vi è il nostro modo più autentico di essere. La saggezza consiste nel sapere che l’apparenza rivela l’essenza. Anche nel gesto più banale vi è la nostra essenza. Ognuno di noi ha un modo di essere nel mondo, nel vestirsi, negli oggetti che usiamo, specialmente invecchiando perché tutto entra a far parte del nostro intimo. La salute c’è nel rispetto di quello che siamo, gli omologati, i “firmati” si ammalano perché non sono sé stessi, sono uguali agli altri e vanno verso i disturbi.

47. “Conoscere il proprio mondo”

Se impariamo a conoscere meglio il nostro mondo interno, allora è il nostro mondo interno che ci porta a casa. Io mi metto in una stanza e mi dico: “Io ... che cosa voglio?” Mai passare il tempo a riflettere sulle decisioni che prendiamo, mai parlarne con altri, dobbiamo decidere noi perché gli antichi dicevano che la lingua è come il pene e il clitoride. L’amore è come l’acqua, l’amore è liquido, il fiume non è mai uguale a prima, l’acqua scorre e noi dobbiamo imparare ad essere così.

48. Le “rinunce” nei rapporti quotidiani

Rinunciare per esempio a un lavoro è sbagliato: i sacrifici verranno sempre rinfacciati. Ma adattarsi nelle relazioni può andare bene. Nelle relazioni c’è sempre uno dominante e se questi è schiacciante, allora la relazione non c’è più. Le donne “ricamatrici” che stanno al loro posto e lui è più libero: questo è il vero maschilismo. I “machi” sono uomini molto fragili. L’uomo deve accettare il cinquanta per cento della propria parte femminile e così la donna quella maschile. La coppia è il luogo di due individualità. Occorre tenere la distanza tra due differenze che provano piacere nel fare coppia, ma entrambi hanno bisogno della propria individualità.

49. “Ricerca su adolescenti”

Una ricerca scientifica americana recente ha scoperto che gli adolescenti tra i 9 e i 12 anni hanno allucinazioni e non si tratta di malattia, ma di attività della fantasia. L’amico immaginario è nel cervello del bambino, è uno spazio mitico, fiabico, che corrisponde al bisogno di immaginare, di fantasticare perché fa bene al cervello, anche maturando e invecchiando l’immaginare. I problemi veri si risolvono distraendosi, giocando perché così faccio come in bambini, mi sposto nel mondo dei sogni e ciò fa bene al cervello. Le droghe ci allontanano dalla nostra essenza. E non occorre fare le parole crociate per esercitare il cervello, ma bisogna giocare, fantasticare perché questo fa bene.

50. “Il suono dei nostri nomi”

I nomi propri li devono scegliere le mamme, mai i papà, mai dare i nomi dei nonni, non bisogna far vincere le consuetudini che sono già vecchie. Se la mamma chiama il figlio col nome che ha scelto, allora c’è una vibrazione particolare nella voce, affettiva ed emotiva d’amore che favorisce il benessere del figlio. Le mamme hanno

un dialogo col feto, la mamma il bambino ce l'ha nel suo mondo interno, lo accarezza, gli parla, la gravidanza è nel cervello e poi nella pancia e allora bisogna anche raccontare le fiabe al feto. Il nome è scaro, i religiosi in tutto il mondo hanno sempre cambiato il loro nome col nome del sacro e dunque è il nome che la madre dà al bambino che è sacro.

51. “Innamoramenti”

Vi è un'energia creativa nel centro del nostro cervello: l'amore accende un fuoco che serve a potenziare l'energia della nostra fiamma vitale. Ulisse insegna che per proseguire la vita bisogna liberarsi delle illusioni. L'arrivo di uno sconosciuto è come l'arrivo dei sogni: è un territorio che non possiamo controllare con l'esperienza. Dobbiamo smetterla di volere capire, spiegare, ma andare in territori sconosciuti ...

52. “Toccare l'altra persona”

Toccare è il più primordiale dei nostri sensi. Nella nostra cultura occidentale , l'abbraccio è penalizzato. Il massaggio è un altro abbraccio. Gli uomini ne hanno vergogna, la passività fa paura, è la cultura del controllo che prevale, della paura dell'abbracciarsi. I bambini, le donne non hanno paura del contatto. Pensiamo alla tenerezza, al bello di una coppia anziana che si tiene per mano, che si abbraccia. La tenerezza è un mare tranquillo dei sensi, ma non la pace dei sensi che non deve esserci!

53. “Le minestre riscaldate”

Il cervello è come il mare con le sue onde e se si cerca il passato, allora si è in una palude, si cerca di recuperare qualcosa che non ci appartiene più: è la paura della solitudine. Il cervello è sempre pronto al nuovo, le minestre riscaldate sono il contrario della creatività.

Dopo le vacanze non bisogna fare propositi, non fare progetti, ma bisogna godere della propria interiorità, lasciare che le cose vadano a posto da sole.

54. “I colori nella vita”

Un bambino di 2-3 anni con pastelli colora il mondo perché il suo universo è immerso nei colori. Il più potente antidepressivo che esista è il sole. Ognuno ha un proprio colore affine, tutte le immagini che ci circondano, i sogni sono colori. Nei secoli passati anche gli uomini avevano abiti colorati, poi dal 1800 l'uomo si veste di scuro. La cultura maschile è fatta di consuetudini, di standardizzazioni, non quella della donna. Certo bisogna lavarsi, ma l'uso perverso dei profumi cancella il proprio odore. Quando il profumo è troppo forte annulla l'essenza dell'anima. Immerso nell'acqua del bagno a occhi chiusi, si attiva il liquido amniotico.

55. “I segni del tempo”

Da quando nasciamo, la vecchiaia aspetta, noi aspettiamo la vecchiaia. Quello che si vede poco sono i doni che ci porta la vecchiaia. C'è un modo diverso per stare con sé stessi, per vivere le passioni, per essere saggi. Invecchiare male, a sessanta, settanta, ottanta anni, è la cosa peggiore che si possa fare. Invecchiare bene è liberarsi dei

rami secchi, è “togliere, togliere, togliere”. Michelangelo diceva che per fare un capolavoro bisogna togliere, togliere, togliere. Il vecchio rallenta, ma il rallentamento dei vecchi è una qualità dell’anima. I vecchi sanno stare da soli.

56. “I giovani, il futuro”

I nostri genitori, noi credevamo nel futuro. Le nuove generazioni non credono nel futuro, alle prime difficoltà loro si lasciano. La nostra epoca vive molto sull’apparire e sullo stordirsi. I trenta/trentacinquenni vivono il matrimonio e le convivenze come una rottura con gli amici.

I quaranta/quarantacinquenni non si mettono insieme, stanno single. Ci si sposa perché lei o lui sono indispensabili nell’esistenza. Il vero amore c’è quando la coppia migliora nella vita, nel lavoro, nella gestione esistenziale. Una società che non pensa al futuro, tramonta. Il sacrificio rafforza il carattere, vivere è navigare nelle onde del mare.

57. “I buoni propositi (di fine anno)

Il nostro cervello è un continuo fluire, l’anima non va mai stancata né con che cosa facciamo né con che cosa non facciamo. Bisogna percepire il sé, trovare il tempo di restare da soli in silenzio che è il luogo in cui si genera sé stesso. Questa è un’epoca chiassosa, no si resta mai da soli in silenzio. Una rosa, una quercia non devono migliorare ed io sono quello che sono, non devo fare propositi, non devo migliorare.

58 “Le sconfitte”

Bisogna riscoprire il nostro lato che non sbaglia mai e si impara di più dalle sconfitte personali. E’ il vedere in una sola direzione quello che mi porta alle sconfitte. Ma intorno a noi c’è sempre qualcuno che ci può aiutare. Dopo la sconfitta bisogna pensare che abbiamo dimenticato qualcosa di noi. “La vittoria ha moltissimi padri, la sconfitta è orfana.” (Tacito) La sconfitta dura viene sempre quando abbiamo lasciato fare al nostro personaggio esterno e abbiamo dimenticato il nostro vero io interiore.

59. “La voce nei rapporti interpersonali”

Noi siamo la voce, ci si innamora della voce di una persona, la voce ci rappresenta, cambia dall’infanzia all’adolescenza alla maturità. La psicoanalisi si basa sulla voce. Il feto nell’utero ascolta le fiabe dalle voci dei genitori e dei nonni, magari con la mano appoggiata sulla pancia della madre. Così come si parla coi nostri morti. A occhi chiusi si entra in un mondo di fiaba, si parla da soli, ci si ascolta. La resurrezione è il ricordare chi non c’è più. Il mistero della Pasqua è quello della rinascita, della primavera fin dai tempi degli antichi Romani e Greci, degli Ebrei con la voce degli déi eterni.

Le Cose non Dette Ammalano il Corpo e l'Anima.

Spesso abbiamo dei dolori al corpo che non sappiamo da dove possano provenire, la scusa più comune è l'aver preso un colpo d'aria, ma in realtà si trattano di veri e propri blocchi emotivi e il dolore è la risposta fisica a questa condizione perché coinvolgono il sistema nervoso autonomo e forniscono una risposta vegetativa a situazioni di disagio psichico o di stress.

L'ansia, la sofferenza, le emozioni troppo dolorose per poter essere sentite e vissute, trovano una via di scarico immediata nel corpo e imparando e riconoscendo questi malesseri psico-fisici è possibile cercare di risolverli e riprendere la strada corretta delle nostre emozioni. A seconda del punto del corpo che duole, esiste una risposta emotiva curabile individuando la situazione o i sentimenti che ci bloccano a livello emotivo.

Un **dolore al collo** rispecchia quello che non diciamo, un **dolore alle caviglie** invece rappresenta la voglia di andare avanti o il desiderio di sfuggire alla realtà, un **dolore allo stomaco** è il classico sintomo del non "digerire" le situazioni che viviamo e la rabbia.

Se il dolore si manifesta sulla schiena di solito è legato alle preoccupazioni economiche o anche alla sensazione di mancanza di aiuto da parte di qualcuno, se il dolore si diffonde sulla parte alte della schiena e sulle spalle è invece sintomo di un lavoro che per noi è "troppo", di incarichi onerosi che non ci spettano.

Sulle cosce indica che abbiamo paura di non soddisfare le richieste altrui, aspettative che non siamo in grado di portare a termine; le ginocchia doloranti sono sintomo di orgoglio ferito mentre sulla fronte significa che affrontiamo il mondo nella maniera sbagliata.

Una cefalea può indicare il bisogno di allentare il controllo razionale e smettere di tenere sempre tutto controllo senza cedere e indica il desiderio di lasciare spazio all'intuizione.

Le eruzioni cutanee possono rivelare che non si hanno chiari i propri confini e che per difendersi si cerca di tenere lontani gli altri o al contrario la voglia di tenerli più vicini quando non si ha la possibilità.

Sintomi respiratori come asma, affanno, iperventilazione, respiro corto possono indicare la mancanza della gioia di vivere o la paura di morire.

La stitichezza indica un attaccamento eccessivo ai beni materiali o la paura di esporre il proprio inconscio e le proprie emozioni.

La colite opprime chi non riesce a reprimere la propria rabbia e la propria aggressività cosa che poi porta a sensi di colpa che somatizzano a livello intestinale.

Anche **le vaginiti** e **le cistiti** possono essere sintomo di un'emotività fallata, ansia e irritabilità da una parte e remissione dall'altra.

E per finire il **dolore al petto** o **al cuore** è sintomo di problematiche emotive basilari, relative agli affetti primari.

Sostanzialmente è dimostrato che **se la nostra mente sta bene anche il nostro corpo sta bene**, cercare di trovare pace, armonia ed equilibrio può essere la strada giusta per guarire dai dolori psico somatici.

Un esempio classico ne è il risentimento, che covato in seno da vita al rancore che provoca seri malesseri profondi e difficili da sradicare, fino a far risultare difficili le relazioni con la persona che ci ha offesi e a sfociare in malattie vere e proprie come febbre o herpes; di questa correlazione tra risentimento e malattie se ne è occupato **Carsten Wrosch**, dell'Università di Concordia (Canada), il quale ha stabilito che la rabbia porta ad avere problemi di cardiopatie ma non solo, viene coinvolto tutto il metabolismo, il sistema immunitario e le funzioni degli organi e si vanno a instaurare delle malattie fisiche.

Lasciarsi andare alle emozioni è un modo sano per prevenire e curare il nostro corpo, se pensiamo una cosa diciamola, facciamola non somatizziamola per una paura di rifiuto o abbandono, per paura delle critiche o dei giudizi, tutte queste emozioni represse causano stress e squilibri emotivi che ammalano il nostro corpo. Se siamo arrabbiati con qualcuno diciamolo, se amiamo qualcuno facciamolo sapere, se vogliamo stare soli o se invece vogliamo qualcuno accanto facciamoglielo capire.

Non serve a niente tenerci tutto dentro.

IL MANUALE PRATICO DELLA FELICITA'

Di Mamma felice (Boopen editore)

Il libрино in 15 punti



- 1. Abbi il coraggio di chiederti che cosa sia per te la felicità**



- 2. Conosci le tue capacità e i tuoi limiti**



3. Impara a gratificarti e a fare strappi alle regole



4. Chiedi aiuto quando ne hai bisogno



5. Circondati di persone positive e felici

6. Non avere paura di fare nuove conoscenze





7. Rifiutati di sentirti sempre sotto esame e in colpa



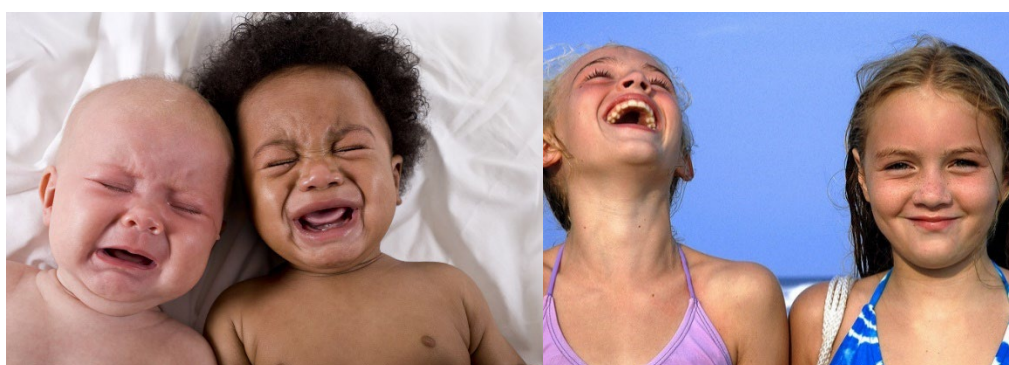
8. Sdrammatizza e ridimensiona le cose



9. Impara a dire di no



10. Trova una valvola di sfogo



11. Impara a piangere e a ridere



12. Sii indulgente con te e con gli altri



13. Non farti mettere sotto dagli altri, ma salvaguarda la tua dignità



14. Prenditi cura di te



15. Impara a conoscerti e sii sempre te stesso

ESSERE SE STESSI
È UNA VIRTÙ
ESCLUSIVA DEI
BAMBINI,
DEI MATTI E DEI
SOLITARI.
(FABRIZIO DE ANDRÈ)

CONSIGLI PER LA DIETA



Il termine "dieta", dal greco, significa modo di vivere, regola di vitto, specialmente per ragioni di salute. "Dietetica" è quella parte della medicina che studia l'alimentazione rispetto all'igiene e alle malattie. La ricerca della dieta ideale è un problema antico.

Per esempio, i Cavalieri Templari, nel Medioevo, quando l'aspettativa di vita era di trenta anni, vivevano fino a settanta anni perché la loro regola di vita prevedeva l'igiene personale, si lavavano le mani prima di mangiare, consumavano carne due volte alla settimana, i legumi tre volte e il pesce più volte. Si tratta dunque di trovare un equilibrio tra le varie proposte di dieta utilizzando il metodo della Riabilitazione che consiste nello scegliere il meglio tra le varie tendenze ed estrapolare i comuni denominatori con equilibrio e buonsenso. L'alimentazione quotidiana ha un ruolo fondamentale per la nostra salute. Lo stile di vita personale, la sedentarietà, l'eccesso a tavola, la presenza di inquinanti ambientali sono tutti fattori che giocano anch'essi in maniera positiva o negativa sul nostro destino. Prendo in considerazione alcuni dei lavori più conosciuti attualmente riguardo alle diete e cioè gli studi di Mozzi, di Gualerzi, di Campbell, di Altroconsumo (vedere i riferimenti in fondo all'articolo), di Panzironi e ne traggio una ricerca che potrebbe occupare parecchie pagine, ma che qui sintetizzo per fini pratici e di leggibilità in quelli che possiamo proprio chiamare i comuni denominatori ovvero delle linee guida valide per tutti.

Linee guida per mantenere la salute (eccetto controindicazioni)

- ✓ mantenere il peso adeguato al proprio sesso, all'età, all'altezza;
- ✓ fare più movimento con camminate (almeno mezz'ora al giorno), con più tempo dedicato alla vita all'aperto;
- ✓ consumare più verdure e frutti quotidianamente (cinque porzioni al giorno complessivamente);
- ✓ ridurre la quantità di carni rosse (meglio se prese una volta alla settimana) ed evitare le carni trasformate;
- ✓ usare meno sale (cinque grammi al giorno possono andare bene) ed evitare prodotti trasformati che ne contengono in grande quantità;
- ✓ consumare frutta secca (noci, mandorle, arachidi) e legumi;
- ✓ preferire il pesce e carni bianche;
- ✓ usare olio extravergine di oliva;
- ✓ vino (con moderazione se desiderato);
- ✓ preferire riso, grano saraceno, quinoa (tutti i non cereali);
- ✓ consumare latte di soia, di riso, di capra e derivati.



Quando si consumano troppe proteine animali obblighiamo il corpo a uno stress biochimico. Inoltre, quando si riposa poco o male, si altera l'equilibrio ormonale e si influisce negativamente sull'assorbimento del cibo. Occorre una maggiore educazione alla consapevolezza corporea anche per consumare il cibo giusto al momento giusto. E' molto problematico indicare una dieta perfetta per tutti. Le popolazioni più sane si cibano specialmente di crucifere (cavolo, broccolo, crescione), di frutta secca, di pomodori, di cereali integrali, di tè verde. Molto utili sono anche l'epilobio, i semi di lino e di zucca e la curcuma assunti come potenti antinfiammatori.

Secondo studi scientifici attuali è meglio evitare l'uso di latte vaccino e derivati, la farina bianca e lo zucchero raffinato responsabili, secondo le ultime ricerche scientifiche, di danni alla salute delle persone. Una consapevolezza corporea significa attuare dentro di sé una trasformazione mentale graduale verso un maggiore benessere psicofisico. Non si tratta soltanto di perdere peso, ma di migliorare la propria salute in generale e di vivere con una sensazione di benessere soddisfacente.

La dieta è l'unico
gioco
in cui si vince
quando si perde!

(Anonimo)



TrovaFrase

“Non si ingrassa da Natale a Capodanno, ma si ingrassa da Capodanno a Natale.”

Come calcolare se si è sovrappeso: centimetri d'altezza meno cento.

Per esempio: altezza 170 cm – 100 = 70: se si superano i 70 kg allora si è sovrappeso.

DIETA PER VIVERE MEGLIO!

Evitare:

- * Persone negative;
- * Persone false;
- * Persone invidiose;
- * Persone che ti tolgono il sorriso!

In un mese
perderai 5 kg di
ansia e
guadagnerai 5
kg di felicità!



Per saperne di più: T. Collin Campbell, The China Study, Ed. Macro Edizioni, Cesena, 2012;
Pietro Mozzi, La dieta del dottor Mozzi, Ed. Cooperativa Mogliazze, Piacenza, 2012; Rivista Altroconsumo, ottobre 2015, gennaio 2016;
Massimo Gualerzi, La dieta supersalute, Ed. Sperling & Kupfer, Milano, 2016.

Forti di queste informazioni, anche in base alle indicazioni bibliografiche da prendere in senso critico, potremo procedere alla ricerca della nostra dieta più corretta, per raggiungere un equilibrio tra emozioni, alimentazione, condizioni ambientali e tradizioni sociali al fine di mantenerci in salute, tenendo conto della regola dei magnifici sette.

I magnifici sette: pesce, verdura, frutta secca e fresca, olio extravergine di oliva, cioccolato fondente e spezie sono i cibi che garantiscono una vita più sana e anche la possibilità di tenere sotto controllo alcune patologie.

RICETTA DELLA GIOVIALITA'
di F. M. Pereira

Dimentica tutti i numeri non essenziali per la tua sopravvivenza.
Inclusi anche l'età, il peso e l'altezza.
Lascia che sia il medico a occuparsene. E' pagato per questo.
Intrattieniti, preferibilmente, con amici allegri.
I pessimisti ti annientano.

Continua ad imparare ...
Apprendere di più, sui computers, artigianato, giardinaggio, qualsiasi
cosa ...
Non lasciare il tuo cervello disoccupato.
Una mente inutilizzata è l'officina del diavolo.
E il nome del diavolo è Alzheimer.

Fai diventare le cose
semplici.
Ridi sempre, molto forte.
Ridi fino a perdere il fiato.
Arrivano le ferite ...
Tollera, soffri e ...
Continua ad andare avanti.

L'unica persona che ti accompagna tutta la vita sei tu.
Mantieniti vivo, dato che vivi!
Contornati di ciò che ti piace :
famiglia,
animali,
ricordi,
musica,
piante,
hobby,
qualsiasi cosa ti piaccia ...

Il tuo focolare è il tuo
rifugio.
Approfitta della tua salute.

*Se è buona, preservala.
Se è instabile, migliorala ...
Se ti trovi sotto questo
livello, chiedi aiuto ...*

*Non viaggiare con i rimorsi.
Vai in qualche negozio,
in una città vicina,
in un paese straniero ...
ma non viaggiare nel passato!*

*Di a coloro che ami, ed in ogni occasione, che li ami veramente.
E ricordati sempre che la vita
non è misurata nel numero di volte
che hai respirato, ma per i momenti
in cui ti è mancato il fiato :
per il tanto ridere ...
per una sorpresa ...
per l'estasi ...
per la felicità ...*

*Ci sono persone che trasformano il sole in una semplice
macchia gialla, ma ci sono anche quelle che fanno di una
semplice macchia gialla il proprio sole.
(Pablo Picasso)*

*L'uccello e il coccodrillo nascono tutti e due da un uovo.
(Proverbio africano)*

*Il cuore di un uomo si nutre di ciò che ama.
(Proverbio africano)*

*Una carriera di successo è una cosa meravigliosa, ma non ti
scalda di notte quando hai freddo.*
(Marilyn Monroe)

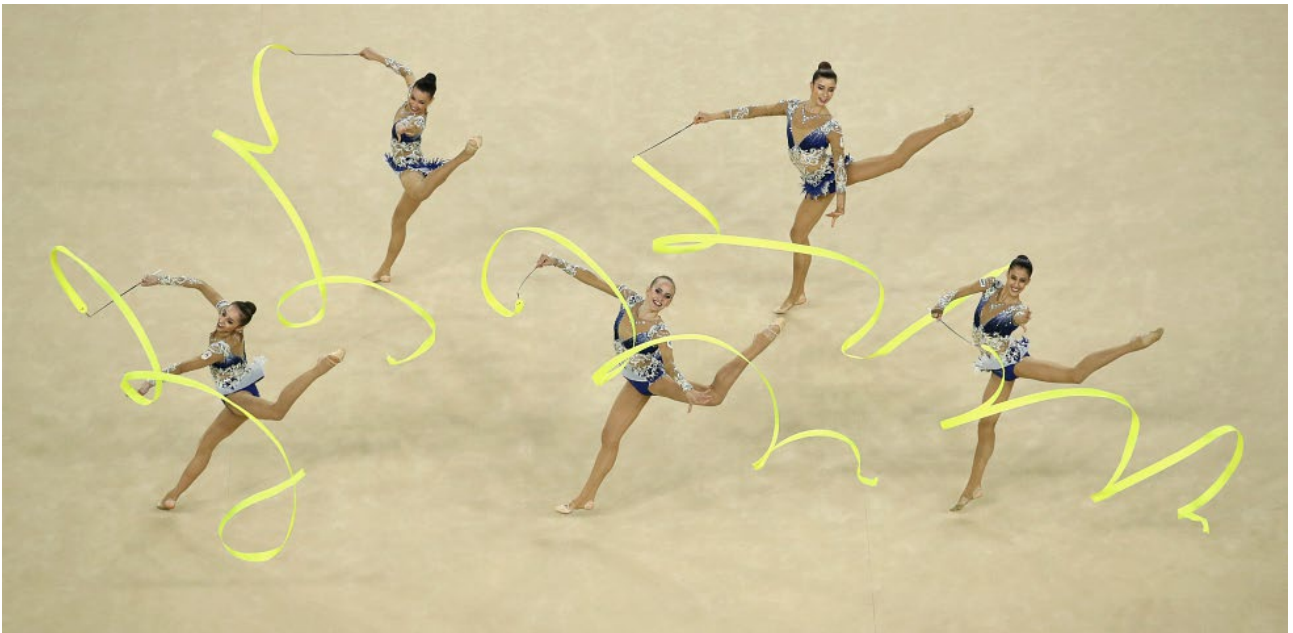
AUTOESERCITAZIONE

- + Accettare le sfide della vita
- + Dare ascolto al proprio cuore
- + Sentirsi vittime non serve a nulla
- + Non piangersi addosso, ma agire
- + Reagire sempre davanti ai problemi
- + Senza fiducia l'amore finisce
- + Imparare a parlare del proprio dolore
- + Occorre anche pensare a sé stessi
- + Essere sempre sé stessi
- + Essere autonomi è fondamentale
- + Imparare a chiedere aiuto
- + Non giocare con i sentimenti
- + Assumere le proprie responsabilità
- + Difendere i propri diritti
- + Evitare di arrendersi
- + Non abbandonare i propri sogni
- + A volte in amore serve allontanarsi
- + Pensare al proprio futuro
- + Imparare a informarsi
- + Capire davvero chi siamo
- + Non preoccuparsi, ma occuparsi delle cose

Pensierino della sera:

I lamentosi hanno il cervello tutto concentrato sul dolore e stanno male; coloro che pensano ad altre cose, sentono meno il dolore perché il cervello è concentrato su altri interessi e manda meno segnali di dolore al corpo. Le persone che vivono di rimpianti sono più soggette a malattie da raffreddamento (raffreddori) come se metaforicamente volessero espellere qualcosa da sé.

***Il corpo è l'arpa della vostra anima, sta a voi trarne
meravigliose armonie o suoni confusi
(Kahlil Gibran)***



***Il tempo scava solo la bellezza
(Margaret Mazzantini)***

PSICOMOTRICITA'

La psicomotricità è una componente naturale negli esseri viventi e concerne ogni fase dello sviluppo psicomotorio e dell'esistenza.

La psicomotricità è poi una disciplina di stile umanistico che considera il corpo, nelle sue diverse forme espressive, come luogo di evoluzione e di trasformazione dell'individuo.

Questa disciplina segue la direzione dell'approfondimento della relazione esistente fra lo psichico e il corporeo, una dinamica costante nella vita di ognuno di noi che si manifesta attraverso il movimento e il comportamento.

"Psicomotricità è la progressiva conoscenza di sé e del mondo, attraverso la motilità, e la progressiva capacità di rapportarsi con l'ambiente."

(Cecilia Morosini)

"Psicomotricità indica una globalità corporea e psichica indissociabile."

(Serge Lebovici)

LA PERSONALITA' PSICOMOTORIA

Si tratta di una specie di "carta di identità" unica, originale e irripetibile per ogni essere umano, che varia secondo l'età, l'esperienza, gli apprendimenti, la storia e tutte le influenze ambientali subite o accettate dalla vita.

La personalità psicomotoria si evidenzia a sviluppo ultimato dopo i dodici anni, ma può presentare tappe espressive differenti per ogni essere umano.

Anche nel caso della personalità psicomotoria, come per il movimento, si possono individuare tre componenti o stili:

- ✓ lo stile psicomotorio
- ✓ lo stile cognitivo
- ✓ lo stile affettivo- relazionale

Questi tre stili interagiscono tra loro.

Le esperienze di vita di ognuno saranno filtrate dalla personalità psicomotoria nel vissuto personale, attraverso il quale l'individuo reagirà a qualsiasi evento, anche traumatico o patologico in maniera diversa. In questo caso il vissuto è alterato ed è compito dell'intervento terapeutico ridimensionarlo.

Durante la gravidanza, il feto ha una sua attività psicomotoria (si muove, si sposta, cambia posizione) e dal 7° mese di gravidanza il bambino ci vede ed è il rosso del corpo della madre il colore che vede, nel mentre riconosce il tono della voce della madre. Nel ventre materno i bambini ascoltano i ritmi e i suoni delle lingue. Una volta nati, prediligono l'idioma della madre. O gli idiomi se lei è bilingue (Studio canadese). Secondo ricerche attuali, i feti sognano dall'8^a settimana, con lo sviluppo del sistema di attivazione oculare. I sogni, che si fanno in fase rem, creano una sorta di "mappa del mondo".



I QUATTRO STADI O LIVELLI FONDAMENTALI DELLO SVILUPPO PSICOMOTORIO

1. livello da 0 a 2-3 anni: livello senso-motorio e delle fasi orale e anale
2. livello da 2-3 anni a 5-6 anni: livello pre-logico, della simbolizzazione, della fase fallica e del complesso edipico
3. livello da 6-7 anni ai 10-12 anni: livello logico-concreto e della fase di latenza
4. livello dagli 11-12 anni all'adolescenza: livello logico-astratto e della fase genitale.

Le prassie sono un aspetto essenziale dello sviluppo psicomotorio.

La Prattognosia è un termine della neuropsicologia che indica e descrive la conoscenza (gnosia) di movimenti globali e segmentari (prassia, ossia azione) volontari, involontari e concreti.

LA PSICOMOTRICITA'

Nella psicomotricità e nel rilassamento ciò che era tecnica diventa modo d'essere.

Psicomotricità e rilassamento (individuale e di gruppo) per favorire l'armonia dello sviluppo intellettuale, motorio ed emozionale nel bambino e per l'equilibrio psicofisico dell'adulto.



L'intervento psicomotorio educativo favorisce l'armonico sviluppo delle tappe evolutive del bambino anche di fronte al rischio attuale di nevrotizzazione precoce.



L' intervento psicomotorio riabilitativo tende a far recuperare ritardi psicomotori nel bambino e a far ritrovare canali della comunicazione verbale e non verbale anche nell'adulto.



NEURONI SPECCHIO: ORGANIZZAZIONE E FUNZIONI

Evidenze sperimentali hanno mostrato che l'osservazione di azioni eseguite da altri individui attiva in modo automatico la corteccia premotoria dell'osservatore. Tali dati, raccolti sia nel primate inferiore, mediante tecniche elettrofisiologiche, sia nell'uomo, grazie a tecniche come la stimolazione magnetica transcranica e la risonanza magnetica funzionale, suggeriscono che un siffatto sistema possa rappresentare l'espressione funzionale di un meccanismo cerebrale (neuroni mirror) che permette di "comprendere" le azioni degli altri. In tal modo, le azioni verrebbero capite, poiché sia l'esecutore sia l'osservatore condividono un analogo repertorio motorio. Sono centri motori e premotori (lo stadio di uscita del cervello verso i muscoli) a essere coinvolti in una funzione cognitiva di tale livello.

L'ascolto di parole induce una facilitazione motoria nel territorio della lingua della corteccia motoria primaria e tale facilitazione è funzionale alla percezione del linguaggio parlato.

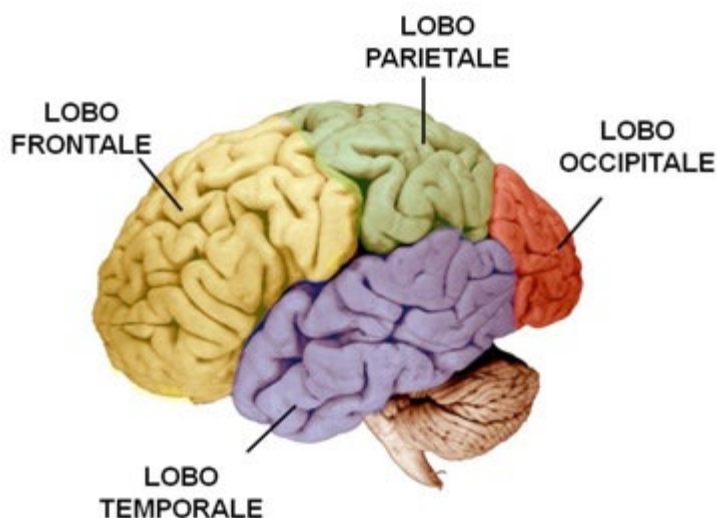
Alla luce dell'evidenza sperimentale relativa a un interessamento del sistema dei neuroni specchio nelle interazioni sociali, si può formulare l'ipotesi che i soggetti autistici soffrano di una disfunzione del sistema dei neuroni specchio. Attualmente in Italia, secondo recenti ricerche, un bambino su duecento è a rischio di autismo.

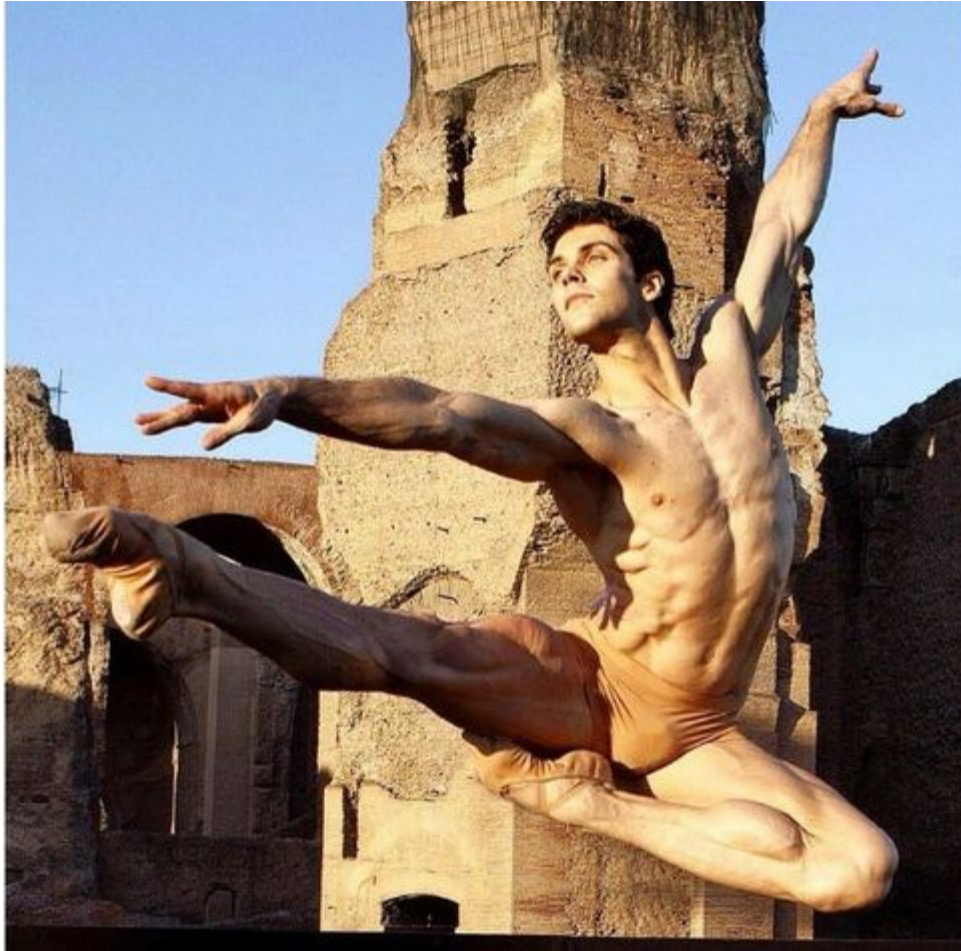
L'approccio della valutazione e dell'intervento psicomotorio favorisce un maggior equilibrio psicofisico, mobilitando le risorse della persona e valorizzandone le potenzialità. Con il gioco e il movimento il bambino conosce sé stesso e scopre l'altro, attraverso la voce e le parole, gli sguardi, i gesti, i contatti, le azioni, favoriti dall'operatore.



PSICHE E ANIMA, CUORE E CERVELLO

I termini di **psiche e anima** non trovano una distinzione netta se si va alle loro origini etimologiche perché entrambi hanno lo stesso significato: **anima da "anemos" vuol dire soffio, vento; e psiche significa esattamente respirare e soffiare.** In origine dunque i due termini erano usati per indicare la parte immateriale dell'uomo, espressa in maniera chiara dalla concezione aristotelica per cui al corpo si univa l'anima. Nemmeno nel corso della storia i due significati hanno visto una separazione chiara, neppure a partire dalla seconda metà dell'Ottocento quando le scienze psicologiche hanno trovato grande sviluppo e diffusione. Il termine **psiche** usato in **psicologia (studio della psiche)** e **psichiatria (cura della psiche)** non chiarisce che si tratta di qualcosa di diverso dall'anima. E lo si può notare nel linguaggio comune, anche attuale, in cui si parla di cura dell'anima o di medico dell'anima a indicare appunto lo psichiatra. La sovrapposizione è ancora evidente quando si vanno a vedere le funzioni dell'anima e le facoltà della psiche per cui si sente popolarmente dire **"Ti amo con tutta l'anima"**, quando si sa che gli affetti sono funzioni psichiche, fra l'altro elaborate in specifiche aree cerebrali e dunque dentro la materia del cervello. Del resto si usa dire **"Ti amo con tutto il cuore"**, quando sarebbe più corretto dire **"Ti amo con tutto il cervello"** dove ha sede appunto la funzione delle emozioni e dei sentimenti.





La parola anima significa soffio;
la parola psiche significa soffio;
la parola spirito significa soffio;
la parola spirituale significa soffio,
e noi, col Training Autogeno, ci occupiamo
del soffio della vita!



IL CORPO E I SUOI LINGUAGGI LE BOTTE AI BAMBINI

Le botte ai bambini vanno sempre evitate. La violenza, anche verbale, sul bambino che non può difendersi né controbattere, è la radice del bullismo: "La violenza è l'ultimo rifugio degli incapaci."

Punire, dal latino "punire", significa sottoporre a pena, parola che deriva dal latino "poena" che significa punizione di colpa commessa. Le punizioni corporee hanno una loro tragica storia nei secoli e le botte venivano date dai genitori ai figli, dagli insegnanti agli alunni, dagli uomini alle donne, dai "superiori" ai soldati e ai prigionieri, umiliando così gli "inferiori" il cui corpo dolorante portava poi i segni della violenza altrui. Fu negli eserciti francesi della Rivoluzione e di Napoleone che vennero abolite le punizioni corporali ai soldati che dovevano obbedire agli ordini con entusiasmo per seguire l' "élan", lo slancio dei loro comandanti in prima fila davanti alle truppe all'attacco del nemico e gloriosamente vittoriose. Quella fu una mossa vincente perché i soldati erano mossi dall'esempio che davano i loro capi. La psicopedagogia attuale ci insegna che è con l'esempio che si deve educare i bambini e non con le botte. "Figlio mio, io le ho sempre prese le botte, ma io sarò diverso: ti educerò con l'esempio" deve dire l'adulto creativo. Umiliare il corpo di una persona con le botte perché si è più forti è un'azione da vigliacchi.



Le botte sono un linguaggio negativo per il corpo che si ritira dalla comunicazione vera. La giustificazione che portano gli adulti quando picchiano un bambino è la seguente: "Quando ci vuole ci vuole!". Ebbene, io dico a quegli adulti: "Vi piacerebbe che a casa vostra incombesse su di voi un gigantesco giocatore di pallacanestro grande e grosso che vi rincorresse e vi picchiasse ogni volta che secondo lui commettete uno sbaglio?". Io credo che non piacerebbe a nessun adulto questa cosa, ma allora perché picchiare i bambini? Quando si arriva a picchiare un bambino è perché non si ha la capacità di comprendere e di dialogare. Molto spesso i capricci dei bambini nascondono sofferenze e problematiche che loro non riescono ad esprimere.

Tocca agli adulti comprendere il significato dei capricci dei bambini e aiutarli a capire gli errori commessi parlando con loro e non reagendo con la violenza. I bambini poi imitano gli adulti e se crescono con i genitori che usano la forza imparano il modello comportamentale secondo il quale la forza paga.

E' un'idea primitiva e retrograda credere che i metodi di coercizione fisica possano avere un valore educativo; al contrario tutte le ricerche scientifiche dimostrano e insegnano che la prepotenza subita favorisce il bullismo perché il bambino picchiato potrà diventare a sua volta un picchiatore. Le botte, gli schiaffi non aiutano la formazione autonoma della personalità: il bambino poi ubbidisce soltanto perché ha paura, ma non capisce perché e dove ha sbagliato. Schiaffeggiare, sculacciare, picchiare i bambini sono errori che commettono gli adulti perché sono nervosi, stanchi, infastiditi dai loro problemi personali e perdono così la pazienza e non sono capaci di spiegare con le parole ai bambini che cosa sia giusto o sbagliato. E' il tono della voce dell'adulto, con il tono dell'atteggiamento corporeo, che deve dire "NO!" al bambino che sbaglia e, ancora una volta, il buon esempio è l'unico strumento pedagogico legittimo da usare come linguaggio corporeo tra adulti e bambini. Il bambino si affida completamente all'adulto, parte con una fiducia illimitata verso gli adulti con cui vive, che non ha scelto, da cui non può sfuggire. L'adulto ha dunque l'impegno morale di educare adeguatamente il bambino poiché le botte rimangono inscritte nel linguaggio del corpo del bambino con atteggiamenti permanenti nella sua storia e in quella della sua famiglia.

Poniamoci un quesito: picchiare la moglie è violenza domestica, picchiare i bambini non lo è?



"Quando sarai vecchio, altri ti vestiranno e ti condurranno dove tu non vorrai."
(Gesù Nazzareno)

***"A volte si continua a dire ti amo a una
persona
e le si dimostra il contrario ad ogni occasione."***

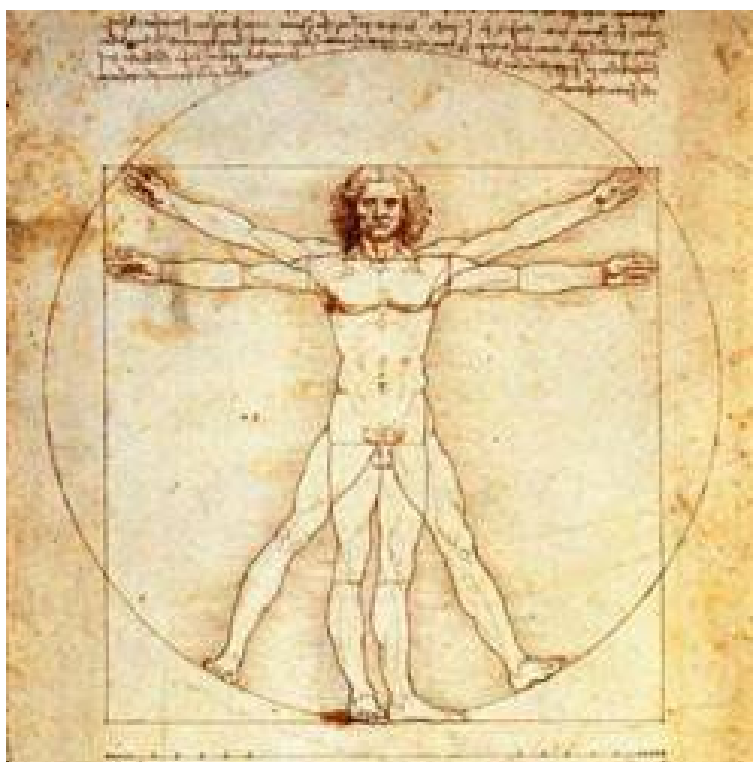
"Insegna a tuo figlio a tacere: a parlare imparerà da solo."
(Benjamin Franklin)

"Chiedere è vergogna di un minuto, non chiedere è vergogna di una vita."

(Anonimo)

***"La fretta è sempre inutile e spesso dannosa:
qualunque cosa facciamo, il tempo ci attende."***

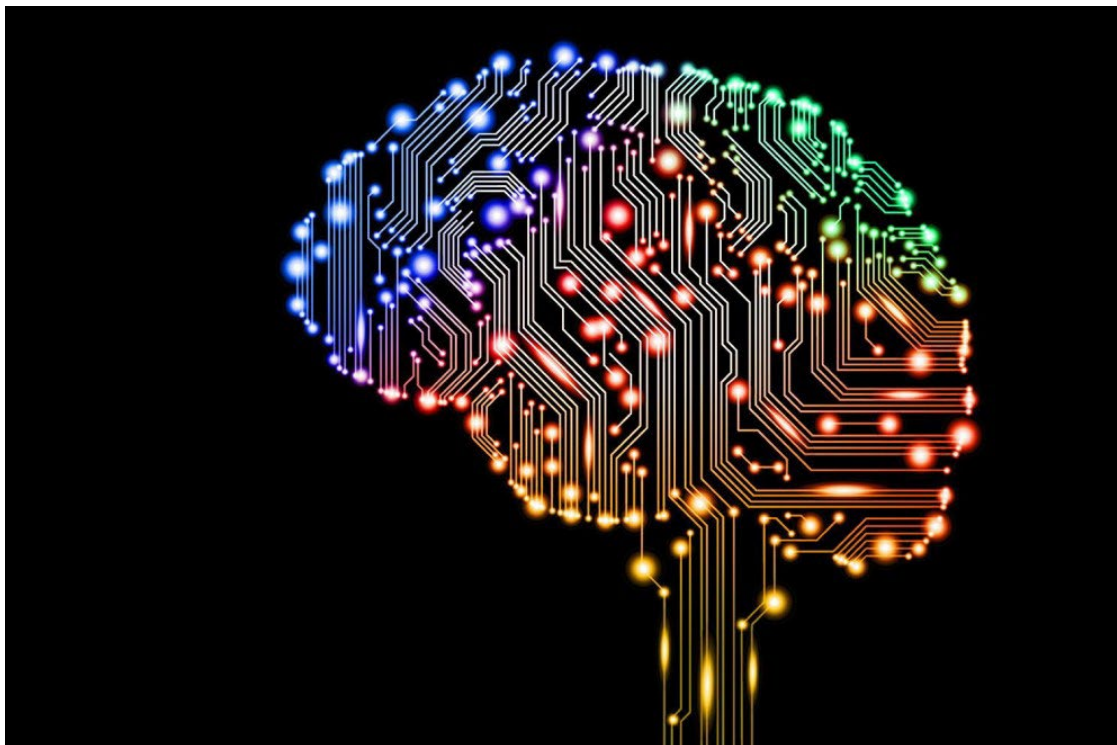
***"Io devo accettarmi per quello che sono oggi, per quello che
posso fare adesso perché io non sono più com'ero una volta."***
(Lidia Cavenaghi)



Il corpo nella storia della nostra cultura: dal corpo di Cristo donato come simbolo di amore, ai roghi del medioevo, alla carezza di papa Giovanni, alle psicoterapie del corpo attuali...



Noi facciamo 700 milioni di respiri durante la nostra vita. Il cervello umano è composto all'incirca da cento miliardi di cellule nervose collegate fra loro da più di cento migliaia di miliardi di sinapsi. I singoli pensieri si formano a una velocità incredibilmente alta, ben prima che la mente possa esprimerli in forma verbale.





"I bambini quando disegnano hanno sempre ragione."

IL GIOCO

Il bambino ha bisogno di amore e di gioco. (OMS)

Il gioco è un'attività strutturata mirante a una gratificazione individuale o di gruppo e svincolata da fini immediati di produzione (lavoro), così come da necessità immediate di difesa individuale o della specie.

Fasi nell'evoluzione del gioco in parallelo con le fasi dell'evoluzione mentale:

A) 1 anno – 18 mesi: periodo del gioco percettivo-motorio puro (prendere gli oggetti, batterli l'uno contro l'altro, disporli l'uno sull'altro o dentro l'altro, lasciarli andare o gettarli lontano, produrre eventi).

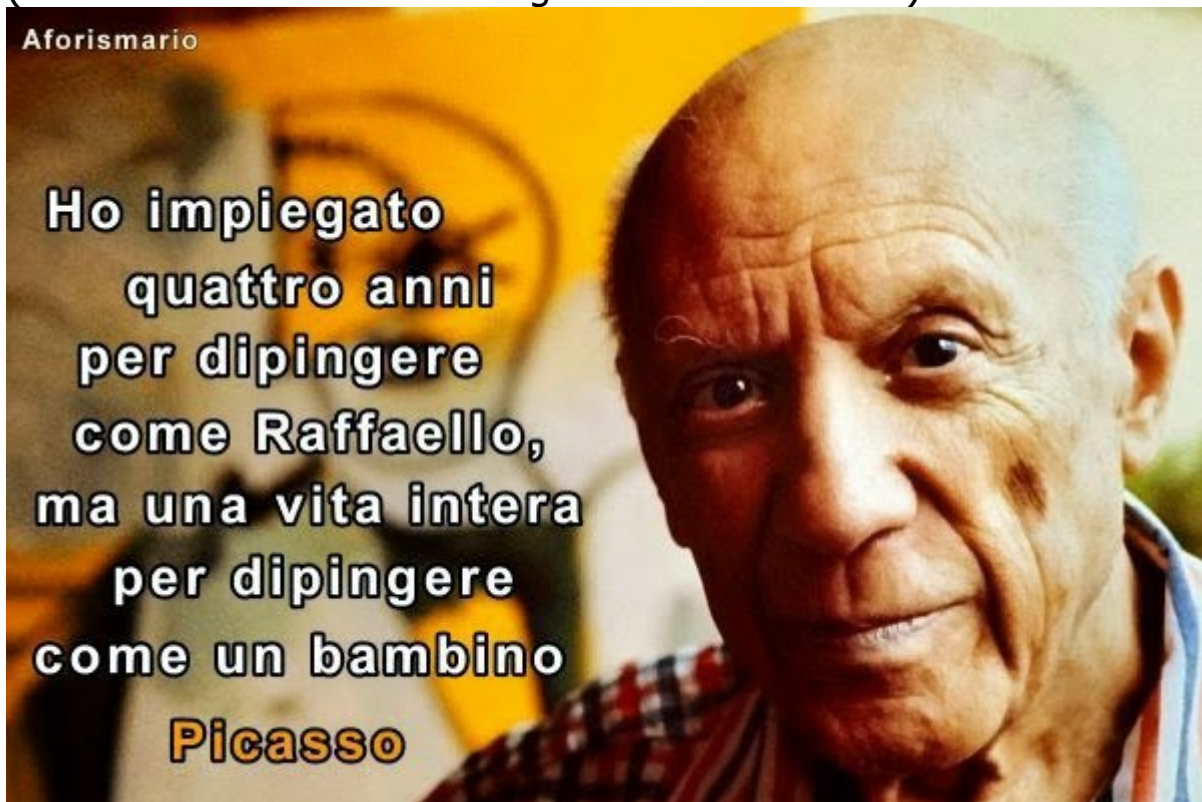
B) Verso i 18 mesi: gioco simbolico (gli oggetti acquisiscono un valore simbolico, base per evocare situazioni passate o immaginarie, per esercitare il linguaggio, fabulazioni, compagno immaginario).

C) Verso i 5 anni: giochi sociali (capacità di tenere conto delle esigenze degli altri e di richiedere la collaborazione di più bambini o dell'adulto con ruoli complementari).

D) Dai 7-8 anni in poi: giochi con regole in cui comprensione e rispetto di determinate regole divengono l'elemento dominante (capacità di porsi "nei panni degli altri").

E) Dai 12 anni in poi: capacità di immaginare con facilità situazioni ipotetiche (per es. una serie di mosse a scacchi) per dedurre delle conseguenze (le possibili risposte dell'avversario).

F) L'adulto, a differenza del bambino che gioca in maniera informale, sviluppa un gioco con regole complesse e riferimenti spazio-temporali (per es. il gioco dei soldatini dei bambini e il wargame degli adulti). Tutti i giochi sono dei conflitti ritualizzati adattati allo svolgimento di una vita sociale pacifica: il gioco degli scacchi, il wargame, il gioco del calcio (i calciatori sono dei moderni gladiatori nello stadio).



"L'arte dei bambini, dei primitivi e dei malati va presa più sul serio che tutte le pinacoteche del mondo." (Paul Klee)

Il gioco ha in sé una componente naturale di cura ed è una dimensione privilegiata per entrare nel mondo interiore e personale del bambino.

Vi è uno stretto rapporto tra attività ludica e vita psichica. Il gioco è pertanto utilizzato in sede psicodiagnostica e psicoterapeutica.

Il comportamento ludico permette di evidenziare:

- Indicazioni sul livello dello sviluppo motorio e intellettuale dell'individuo;
- Indicazioni di aspetti essenziali della vita emotiva e affettiva dell'individuo (utilizzo di un setting di drammatizzazione con situazioni spontanee e uso di pupazzi, soldatini, armi-giocattolo, travestimenti, borse, bambole ecc.)



"Non si smette di giocare perché si diventa vecchi, ma si diventa vecchi perché si smette di giocare."



"L'opposto del gioco non è ciò che è serio, ma ciò che è reale."
(S. Freud)



LUDOPATIA



Il gioco diventa patologico quando:

- non si riesce a smettere di giocare;
- si perde più denaro di quanto se ne ha a disposizione;
- si continua a perdere denaro per cercare di recuperare quello perduto;
- si tengono nascoste le perdite di denaro agli altri.



"Luigi XIV, nel 1678, vuole radunare nei suoi castelli tutte le persone di illustre lignaggio che potrebbero brillare di luce propria nella loro dimora. Se rimarranno lì, a buttare sui tavoli da gioco decine di migliaia di lire, rovinandosi, saranno sottomesse."

(Max Gallo, *Re Sole*, romanzo, Ed. Mondadori, Milano, 2008).



ESPRESSIONE CORPOREA



82L'espressione corporea è la presa di coscienza dei propri sentimenti, delle proprie sensazioni e il dare loro una forma oggettiva al fine di renderli comprensibili. Molteplici sono le modalità espressive: alterazioni della voce, impallidire o arrossire del volto, movimenti del corpo, tremori e mimiche facciali. L'espressione è alla base del processo comunicativo: il gesto acquista lo stesso significato per chi lo compie come per chi lo osserva. Con l'inserimento nel gruppo sociale, la famiglia prima, il posto di studio e di lavoro in seguito, l'individuo modifica progressivamente le proprie modalità espressive, apprende a controllarle, a celarle, a simularle. Rimane comunque un largo numero di modalità espressive inconsapevoli (tic, lapsus) estremamente significativi di una comprensione del carattere nei paralleli esistenti tra le espressioni fisiche e i contenuti mentali. Per Vico l'uomo giunge alla sua prima coscienza di sé attraverso la forza espressiva della poesia, sintesi di affettività e contemplazione.

Col Training Autogeno, attraverso l'esperienza di rilassamento, è possibile riscoprire e riappropriarsi del proprio linguaggio globale e ritrovare la propria armonia.

Giocare con l'anello, pizzicarsi il naso, annodare i capelli su un dito (tipico del sesso femminile), grattarsi la nuca o aggiustarsi un polsino, dondolare le gambe e numerosi altri comportamenti simili sono tutti segnali che produciamo senza sosta, in modo quasi interamente automatico e senza intenzione di trasmettere alcunché. Nelle nostre interazioni quotidiane questo "bailamme" viene di solito ignorato o giudicato senza senso.

Questo però non significa che i segnali del corpo non vengano colti e non producano effetti, specialmente di fronte a comportamenti con grande risonanza sugli altri e sull'ambiente circostante. Il processo avviene però, per lo più, al di fuori della nostra consapevolezza.

Potremmo paragonare la loro azione a quella di batteri e virus: anche se non li vediamo, questi micro-organismi non mancano di infettarci e di procurarci febbre, bronchite o altri malanni.

Talvolta, la percezione inconscia dei messaggi del corpo è causa di situazioni di incredibile disagio, apparentemente senza motivo. Un datore di lavoro può rendere pesante l'atmosfera in ufficio, senza fare niente di particolarmente disdicevole: ad esempio, può stare troppo vicino ai propri impiegati mentre parla con loro; può toccarli in modo esagerato o eccessivamente confidenziale; può ascoltare sorridendo le loro opinioni, stringendo le labbra fino a renderle livide e tremanti.

In situazioni come questa, anche qualora ci accorgessimo di questi comportamenti e cercassimo di parlarne, ci verrebbe risposto che equivochiamo e, nei casi peggiori, potremmo venire tacciati di essere visionari o paranoici.

I segnali del corpo, infatti, proprio perché non riconosciuti come messaggi, si prestano ad essere facilmente smentiti.



Eppure, la dimensione non verbale ha tutti i "numeri" per non passare inosservata. Delle misure effettuate da alcuni studiosi sull'ammontare delle comunicazioni che inviamo più o meno involontariamente dimostrano quanto realmente conta nei nostri scambi.

L'antropologo Albert Mehrabian ha stabilito che solamente il 7% di tutte le informazioni che ci arrivano da un discorso passa attraverso le parole; il restante, che è comunicazione non verbale, si divide in: 38% che ci perviene dal tono della voce e 55% che arriva dai segnali di mani, braccia, gambe, piedi ecc.

Armato di cronografo, il ricercatore Ray Louis Birdwhistell ha constatato che, mediamente, in una giornata non parliamo per più di dieci, dodici minuti e che una frase media non dura più di dieci secondi e mezzo. Inoltre, sulla base delle sue valutazioni, ha poi stabilito che il 65% delle interazioni da lui esaminate "prende la via del corpo".



Insomma, il corpo é proprio un "chiacchierone", ma parla una lingua che non conosciamo e invia messaggi che spesso travisiamo.

Attualmente, psicologi e antropologi hanno identificato e catalogato numerosi segnali non verbali e li hanno divulgati attraverso pubblicazioni e corsi.

Imparare a leggere ed interpretare correttamente questi messaggi non é però semplice. Grazie a libri e manuali, chiunque può capire come distinguere i comportamenti più significativi.

Il problema, é che in genere li si considera in modo isolato; praticamente, é come se ascoltando delle parole, dessimo loro un significato senza tenere conto delle frasi in cui compaiono.

Quando leggiamo il corpo, in definitiva, non dobbiamo soffermarci su un singolo gesto: quello che viene espresso in modo non verbale infatti é più simile ad un concerto che un assolo.

Questo vuol dire per prima cosa che un messaggio riverbera in più parti del corpo (così, l'ansia può essere riflessa in una mano contratta, in un'alterazione del respiro e in abbassamento del tono di voce).



Inoltre, i segnali del corpo possono agire in accordo (come nel caso descritto dell'ansia), in disaccordo o contribuire in "coro" al messaggio globale.

Una disarmonia si osserva quando alcuni segmenti del corpo contraddicono il senso trasmesso da una altra parte.

Questo succede perché alcune regioni del corpo sono maggiormente sotto il nostro controllo; mentre altre lo sfuggono.

Così teniamo sott'occhio e "supervisioniamo" buona parte della mimica facciale e della gestualità; al contrario, non sappiamo in genere cosa stanno facendo i nostri piedi.

Più in generale, abbiamo una certa consapevolezza del corpo fino al bacino e siamo poco coscienti di quello che accade da sotto la cintura in giù.

Inoltre, abbiamo piuttosto presente quello che facciamo con il lato destro; per contro, molte cose ci possono sfuggire con la metà sinistra.

Può capitare così che ci si trovi ad una festa e si sia coinvolti in una conversazione noiosa, quando a pochi passi c'è una persona che ci piace.

In quella situazione, potremmo orientare il tronco verso l'interlocutore e avere i piedi puntati verso l'oggetto di attrazione.

In certe occasioni, possiamo dare messaggi apparentemente contraddittori, senza per questo avere interessi o intenzioni opposte:

l'antropologo David Givens, nelle sue osservazioni sugli approcci tra individui di sesso opposto, ha notato che i segnali di attrazione e di disponibilità sono accompagnati quasi sempre da indizi di disagio.

In questo caso, i segni di tensione non indicano il desiderio di sottrarsi all'interazione, ma rappresentano un modo per "mettere a tacere" l'ansia di confrontarsi con chi ci piace.

Alle volte, un segnale non dice granché se preso di per sé, ma assume valore se accompagnato da un'espressione facciale o da altri comportamenti: così, grattarsi lo zigomo, ad esempio, non ci dice molto; ma se contemporaneamente il volto viene piegato di lato, significa fastidio, perplessità o disappunto.

Altre volte, uno stesso segnale può avere addirittura significati diversi a seconda della "cornice" in cui é inserito: muovere la lingua sulle labbra indica in genere piacere, ma se le sopracciglia sono sollevate e unite è indice d'ansia.

Un altro errore comune nell'interpretare i segnali non verbali sta nel trascurare lo stimolo: passarsi una mano fra i capelli guardando qualcuno o mentre quest'ultimo affronta un certo argomento, ne cambia completamente il senso: nel primo caso é attrazione; nel secondo, curiosità o interesse per quello che viene detto.





Ad ogni modo bisogna sempre tenere presente l'affermazione fondamentale di Paul Watzlawick ("Pragmatica della comunicazione umana"):

" E' impossibile non comunicare."



Esercizi pratici per il proprio benessere

- Non guardarti dentro con gli occhi di ieri (c'è solo il presente, devo dimenticare ...)
- Convivi con dolori e piaceri (occorre accettarsi per ciò che si è)
- Fai la passeggiata psicosomatica (prendi la distanza dalle cose)
- Disegna l'albero della vita e taglia i pensieri contorti (lascia i rami positivi)
- Cedi e la paura sfuma (le cose vanno a posto da sole)
- Ripeti nel silenzio: non mi manca nulla (la mia ricchezza sono gli occhi della mia mente)
- Rivivi con un disegno la tua infanzia (disegna un'immagine piacevole, un gioco che facevi, un luogo desiderato ...)
- Chiuditi nel ripostiglio (io sto bene con me stesso)

Raffaele Morelli, Come essere felici, Ed. Mondadori, MI, 2003
(rielaborazione di Tiziano Maria Galli)



I LINGUAGGI DEL CORPO

I gesti, lo sguardo, le espressioni del viso, la postura



I mezzi della comunicazione sono le parole e i gesti. Si distinguono due livelli di comunicazione: verbale e non verbale. La comunicazione non verbale accompagna quella verbale e la arricchisce di elementi molto significativi al fine della comprensione.

La comunicazione non verbale coinvolge tutti i sensi (mentre quella verbale solo l'udito) e interessa i gesti, le azioni, l'abbigliamento, gli odori, i tocamenti, la tonalità della voce, l'ambiente fisico in cui vive una persona. Il modo con cui un individuo impara a comunicare attraverso il proprio corpo è appreso dall'ambiente e dalla cultura in cui vive.

Il linguaggio non verbale, ancor più di quello verbale, si presta a una serie di difficoltà interpretative poiché avendo molte affinità con i messaggi trasmessi dalla musica e dalle arti figurative favorisce l'attività proiettiva dell'ascoltatore.

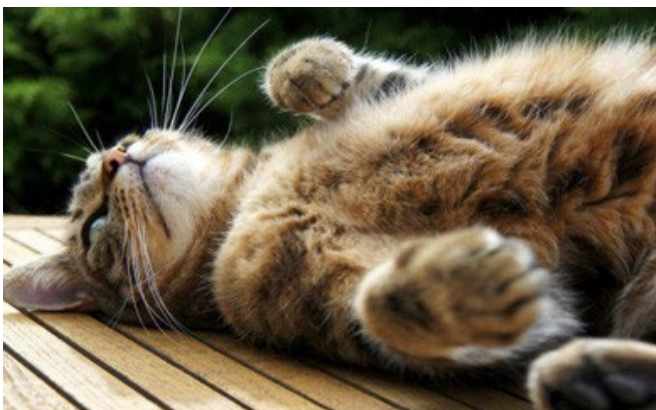
Inoltre non esiste per il linguaggio dei gesti un vocabolario che permetta definizioni univoche. Occorre sempre attuare un'osservazione globale della comunicazione

dell'individuo per comprendere, attraverso il linguaggio verbale e quello non verbale, quello che sta esprimendo. Non si deve giudicare una persona partendo soltanto da un indicatore comportamentale, ma si può osservare l'individuo tramite diverse unità espressive ed emozionali come per esempio alcune tra quelle sotto descritte.

I linguaggi del corpo – I canali a disposizione

Produzioni dirette del corpo

Gli animali comunicano non solo emettendo suoni, ma attraverso il linguaggio corporeo; lo stesso vale per l'uomo che unisce alla comunicazione verbale un linguaggio fatto di gesti più o meno evidenti, più o meno controllati.



(mettersi a pancia in su per il gatto è sinonimo di totale fiducia in chi si trova di fronte).

A differenza degli animali che riescono a capirsi anche grazie a questi messaggi corporei (alcuni sono dei veri e propri riti codificati da ogni specie: per es., il pavone maschio usa la coda per mettersi in mostra con le femmine)



l'uomo ha perso la capacità di capire i messaggi non verbali concentrandosi troppo sulla parola: non è facile codificare questo linguaggio che presuppone un'attenzione molto alta in chi ascolta (e osserva) e anche perché la nostra società tende a criticare questo tipo di espressione soprattutto se troppo esplicita.

Un bambino che abbassa il mento, serra le labbra in un broncio e incrocia le braccia esprime il suo disappunto per una situazione senza dover emettere alcun suono, la cosa viene facilmente notata da chi gli sta vicino ed è proprio quello che lui vuole.



Questo bimbo è davvero arrabbiato e non lo nasconde!

Un adulto invece non può permettersi lo stesso comportamento troppo plateale davanti ad una situazione negativa, magari nell'ambito del lavoro deve pure far finta di niente; ma nonostante il suo autocontrollo ad un occhio attento non sfuggono atteggiamenti simili a quelli del bambino ma più sfumati.



Anche i lapsus e i tic sono espressioni corporee incontrollate che evidenziano stati d'animo d'ansia e tensione.

L'espressione dell'uomo però non indica solo e sempre uno stato d'animo negativo o di chiusura verso l'altro, ci sono anche segni di apertura e interesse naturalmente.

Nella comunicazione umana, il 55% fa parte del linguaggio del corpo e solo il 38% fa parte della voce (quando la voce prende un timbro alto, acuto e squillante, allora ciò che viene detto è poco credibile).



Il dito in bocca significa essere interessati e aperti a quello che si ascolta, per questo si riproduce inconsciamente un atto che nei bambini è percepito come primo atto di esplorazione.





Arrotolarsi i capelli parlando con una persona significa interesse verso di lei, per alcuni è un vero e proprio segnale d'interesse sessuale. Nei rapporti interpersonali è importante attuare sempre un ascolto attivo nei confronti dell'altro proprio per capire davvero quello che la persona ci vuole comunicare. Questo non significa che dobbiamo "psicanalizzare" tutte le persone con cui veniamo in contatto emettendo giudizi sommari o etichettando semplicisticamente comportamenti da noi considerati "strani".



E' facile nella nostra società dare del "malato" a chi non si adegua al comportamento comune. Semplicemente dobbiamo cercare di cogliere e accogliere le emozioni che l'individuo ci comunica, sia che siano espresse

a voce o dal comportamento inconscio al fine di aiutarlo e rendere il nostro rapporto davvero utile.

Produzioni mediate del corpo

- ✓ l'abbigliamento: l'atto o l'effetto dell'abbigliare e dell'abbigliarsi, spec. di donne (le vesti e gli ornamenti della persona; foggia dell'abbigliarsi; abbigliare alla spagnola, all'italiana);
- ✓ la truccatura: il trasformare o il trasformarsi l'aspetto truccando il volto o la persona per dare diversa apparenza (colore, finta barba, parrucca, abiti imbottiti; i tatuaggi)
- ✓ il travestimento: vestire una persona di panni non suoi né della sua condizione, perché non sia riconosciuta (travestirsi da frate, da donna; mascherare, camuffare; le trasformazioni di un attore; l'oggettistica d'ornamento del corpo)
- ✓ la musica (uso di strumenti musicali) far produrre suoni, più o meno modulati, a un corpo (i rumori del corpo; suonarla a uno; la voce della tromba, del violino)

Si deve sempre imparare qualche cosa altrimenti è inutile vedere, guardare, sentire, ascoltare, parlare e pensare.



LA PROSSEMICA



- ✓ la prossemica è lo studio della distanza che si stabilisce tra persone nei rapporti familiari, sociali, professionali (la distanza annullata tra madre e figlio nella nutrizione o quella dell'abbraccio di due amanti oppure quella per tenere a distanza un avversario; tra individui mediterranei la distanza di sicurezza è di circa 70 cm, negli individui anglosassoni, la distanza è di circa 2 metri).





CONCETTO DI SPAZIO PERSONALE

Si tratta di una definizione di Katz, pubblicata su "Animals and Man" nel 1937. Bisogna dire che da allora ha subito una notevole evoluzione. E' un concetto importantissimo, tutte le relazioni interindividuali si basano sul concetto di spazio personale.

Attualmente si considerano due tipologie: da un lato lo spazio personale come distanza variabile di natura esclusivamente relazionale, dall'altra lo spazio personale come aureola del corpo, presente sempre intorno a noi e indipendente dalle relazioni con gli altri.

L'etologia aveva già evidenziato come negli animali l'uso della distanza dagli altri sia un carattere generale di comportamento sociale. Consiste nel mantenere intorno a sé un'area libera da altri animali.

E ci sono vari tipi di distanze: la distanza individuale, cioè l'intervallo mantenuto dagli animali tra sé e i propri simili; la distanza sociale, cioè lo spazio superato il quale l'animale perde il contatto fisico e psicologico con il branco; la distanza di fuga; la distanza critica, superata la quale subentra la distanza di attacco.

Nel '68 Hall osservò che per l'uomo l'uso delle distanze è culturalmente determinato, quindi appreso.

Perciò la distanza interpersonale risulta influenzata dalla cultura propria di ciascun gruppo umano. Il nostro comportamento, ci piaccia o no, è dettato dalle relazioni interpersonali. Se qualcuno cerca di violare le

distanze che vengono percepite come confortevoli, o comunque adatte alla situazione, le altre persone cercano subito di ristabilire attivamente il giusto intervallo.

In pratica, ci si allontana dalla persona che sta violando il nostro spazio, o si adottano meccanismi più complessi per fare in modo che si allontani lui da noi. Un'esigenza di maggior spazio è presente in chi è portatore di tendenze aggressive della personalità.

(Guglielmo Brayda, Clone – Un genetic Thriller, Ed. Mondadori,MI,1999.)

SIMPATIA/ANTIPATIA

Entriamo in un locale pubblico, al cinema, oppure andiamo in chiesa o in treno e ci capita di scartare spontaneamente un posto a sedere perché il viso della persona vicino alla quale potremmo sederci non ci ispira simpatia. Accanto a persone sconosciute proviamo sentimenti di simpatia o di antipatia immediati senza saperne il perché. Questi sentimenti, secondo gli studi di ricerca condotti da specialisti tra cui lo psichiatra Vittorino Andreoli, sono da associare al volto delle persone che incontriamo o che conosciamo, volto che viene rapportato dentro la memoria delle immagini, che tutti noi possediamo, e che viene paragonato a visi di persone con cui possiamo avere avuto un rapporto gradevole oppure spiacevole. Quel particolare viso dunque riattiva in noi la sensazione di un'esperienza frustrante che non vogliamo ripetere oppure gratificante che ci piacerebbe riprovare. Tutto ciò a partire dalle primissime esperienze percettive di volti come quelli della mamma e del papà che dovrebbero essere stati gratificanti per tutti. Ecco perché tutti ci allontaniamo dall'antipatico e tentiamo di stare col simpatico: ricordiamoci delle esperienze infantili coi compagni di classe simpatici o antipatici. Ci sono poi visi che ci lasciano indifferenti perché privi di ogni riferimento nella galleria di visi amati o temuti della nostra memoria. Per completare possiamo ricordare che anche la camminata è un tratto distintivo di ognuno, come le impronte digitali e il dna, e una persona ci sarà simpatica o antipatica anche per il modo in cui si muove o cammina e anche qui avremo riferimenti ai movimenti e al cammino delle persone con cui abbiamo fatto le prime esperienze infantili e i nostri innamoramenti avranno a che fare con volti e corpi che ci ispirano simpatia.



IL CORPO E I SUOI LINGUAGGI

Le posizioni del sonno

Perché a volte, prima di addormentarci, ci sembra di cadere nel vuoto? Questi "scatti", che sperimentiamo soprattutto nella fase di addormentamento e che possono essere considerati delle "scariche autogene", dipendono dall'oscillazione tra i centri della veglia, che devono spegnersi, e i centri del sonno, che devono invece prevalere. Subentra a questo punto il sonno e, anche dalle posizioni che assumiamo, possiamo recitare il nostro "dimmi come dormi e ti dirò chi sei":

- ✓ **dormire a pancia in giù:** è la posizione di chi cerca affetto, delle persone, bambini o adulti, che hanno un carattere dipendente e bisogno di attenzioni e che quindi tendono ad addormentarsi in una modalità protettiva, proni (cioè a pancia in giù) magari abbracciati al cuscino. Si recupera così una posizione fetale, tipica delle persone poco "rigide";

✓ **dormire a pancia in su:** è la posizione delle persone che tendono ad essere dominanti; le persone più rigide di solito dormono a pancia in su (supine), meglio se completamente distese. Anche le tipologie dominanti, spesso maschi, ma non solo, scelgono questa posizione per poter controllare, essere vigili. Certo, anche i cosiddetti "duri", se hanno un particolare bisogno d'affetto, possono preferire una posizione prona, avvolgente e più di conforto: in questo modo si protegge una parte tenera del nostro corpo come la pancia, considerata il nostro "secondo cervello", la zona più vulnerabile, dov'è custodito l'inconscio;

✓ **dormire sul fianco:** è la posizione preferita dalle donne, legate all'idea della procreazione, tendenzialmente propense ad assumere questa posizione in modo da proteggere cuore e pancia;

Per finire, secondo i saggi orientali è meglio non dormire sul fianco destro perché così si carica il peso sul fegato e la bile ne risente; meglio dormire sul fianco sinistro oppure supini, a pancia in su, in questo modo ci si carica dell'energia positiva dell'universo e ci si scarica delle negatività.

Per saperne di più: Padrini Francesco, Il linguaggio segreto del corpo, Ed. De Vecchi, Torino, 2007.



I disturbi del sonno possono essere di tre tipi:

- ✓ fisici
- ✓ psicologici
- ✓ alterazioni dei ritmi circadiani

I linguaggi del corpo: I SOGNI

"I sogni sono partoriti dalla nostra mente e dunque possiamo cercare la risposta dentro di noi."

(Aristotele, dal film Alexander di Oliver Stone)

Il sonno è costituito da diverse fasi che si susseguono e ripetono per tutta la notte.

Il sonno leggero corrisponde alle fasi di sonno a onda lenta e il sonno profondo alle fasi di sonno paradossale.

Questa espressione designa la fase di sonno in cui l'attività cerebrale è più intensa e il corpo presenta atonia totale, con rilassamento dell'intera muscolatura, dalla nuca alla punta dei piedi.

Durante la vita passiamo in media venticinque anni a dormire e una decina a sognare, cioè passiamo un terzo della nostra vita a dormire (una media di otto ore di sonno al giorno).

Ciò significa che facciamo dai centomila ai cinquecentomila sogni durante la nostra vita, ma ne dimentichiamo circa il 95% al risveglio.

La fase di sonno paradossale si verifica ogni novanta minuti circa e dura un quarto d'ora pieno. E' in questo lasso di tempo che l'attività onirica è più intensa.

La scienza ha scoperto tante cose sul modo in cui gli uomini sognano, ma non ha ancora scoperto gran che sul perché lo fanno.

Gli antichi egizi avevano formulato la teoria esoterica che i sogni fossero segni inviati dagli dei o dal mondo invisibile, teoria sostenuta anche dalle Sacre Scritture.

Secondo la psicoanalisi, i sogni sono proiezioni di desideri repressi, una sorta di valvola di sicurezza che permette all'inconscio di esprimersi senza mettere troppo a repentaglio l'equilibrio psichico. I sogni contengono la nostra memoria, i nostri vissuti, la nostra storia, i segreti della nostra mente che è nel cervello, ma anche nei nostri organi di senso. I sogni ricorrenti ci avvertono di qualcosa che non va bene nel nostro corpo e nella nostra vita emotiva.

Quando iniziamo a sognare?

Secondo ricerche attuali, i feti sognano dall'8^a settimana, con lo sviluppo del sistema di attivazione oculare. I sogni, che si fanno in fase rem, creano una sorta di "mappa del mondo".

"Ogni sogno è legato alle esperienze recenti nel suo contenuto manifesto, mentre si ricollega alle esperienze più lontane nel suo contenuto latente."

Sigmund Freud (1856-1939)

"Il sogno è l'infinita ombra del vero"
(Giovanni Pascoli, Alexandros)

"I sogni sono l'espressione dei nostri desideri."
(S. Freud)

"L'uomo è fatto della stessa sostanza dei sogni" (Shakespeare)

Milano, 25-09-12	
Io, _____,	_____
ho deciso che	_____
realizzerò un	_____
"sogno" entro e non	_____
oltre il _____	_____
in fede,	_____
_____	_____
* la mia e-mail: _____	_____

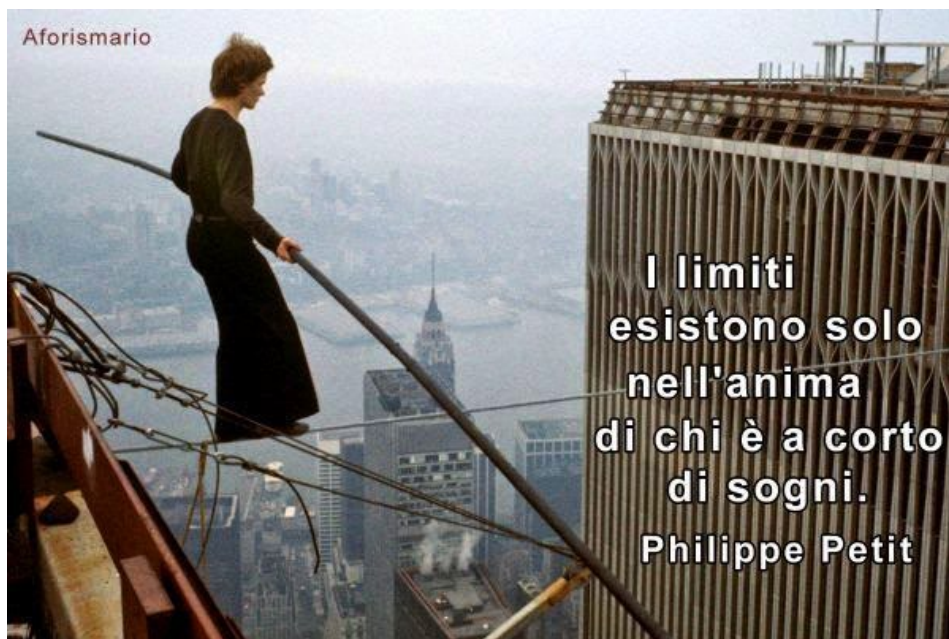
_____ alla c.a.

Zelda was a writer

Bastian Contrari

Milano

"I sogni"- I sogni sono il centro della vita. I sogni non vanno tanto spiegati, ma vanno percepiti ("Ho sognato un'onda: che cos'è quest'onda?"). I sogni sono compagni di viaggio; alcuni sogni sono scorie del cervello, altri sogni ci accompagnano per tutta la vita. Il sogno è il regno delle immagini, è il mondo delle fiabe: è la strada di Pollicino, c'è una strada nascosta dentro di noi.



"I sogni sono importanti: possono essere un modo per aprire la finestra e lasciare uscire l'aria viziata."

IL CORPO E I SUOI LINGUAGGI COMPORTAMENTO: LE GAFFES

La "gaffe" (detta "topica" in italiano) è un detto o un fatto inopportuno. Quali sono allora le reazioni fisiche più comuni dopo una gaffe?

Rossore, postura corporea curva, abbassamento del capo, tendenza a distogliere lo sguardo e a tormentarsi parti del corpo sono reazioni che ci fanno regredire. Infatti mettiamo in atto un meccanismo infantile come se, non guardando gli altri, gli altri non potessero esistere.

- ✓ **Reazioni del viso:** il volto di chi ha appena commesso una gaffe è del tutto immobile, è come pietrificato. Il viso arrossisce (arrossire = diventare rosso in volto per modestia o per vergogna) a causa di una dilatazione dei capillari. Del rossore in viso ne parla anche il celebre naturalista Charles Darwin, che lo considera come una delle manifestazioni più autentiche dell'uomo ("la più speciale"): è una manifestazione comune, ma ci sono persone che riescono a controllarlo. Altre persone invece si tormentano le labbra.

- ✓ **Reazioni dello sguardo:** di fronte a una gaffe, generalmente lo sguardo si abbassa, sfugge dal contatto con gli altri sguardi, vorrebbe scomparire. Gli occhi bassi sono il segnale più evidente dell'imbarazzo, cui si aggiungono le pupille dilatate e le sopracciglia sollevate.
- ✓ **Reazioni della postura:** il busto di chi è caduto in una gaffe tende a curvarsi nel vano tentativo di scomparire agli occhi altrui. Molte persone incrociano le gambe, si rosicchiano le unghie e, se sono sedute, si muovono nervosamente sulla sedia. Tutti questi atteggiamenti servono come a chiedere scusa con il linguaggio del corpo.
- ✓ **Reazioni della voce:** il tono della voce del "gaffeur" (di chi commette topiche) tende ad essere basso e monotono, con lunghe pause e inspirazioni prolungate. C'è anche chi comincia a balbettare, a troncare frasi o a parlare in fretta per la tensione, come se volesse nascondere la sua gaffe.

Insomma, possiamo dire che il corpo sia un grande chiacchierone e in qualche modo racconti sempre qualcosa di noi; ma lo racconta, a differenza del linguaggio verbale che possiamo più facilmente censurare, in modo spontaneo e incontrollabile.



INVECCHIARE: STEREOTIPI SOCIALI E PERCEZIONE INDIVIDUALE

Il segreto per vivere bene la vecchiaia
è amare e farsi amare

“Vecchio è solamente chi non ha più sogni”
(A. Einstein)

PREMESSA

Il problema dell’invecchiamento personale e della popolazione non va visto soltanto attraverso l’analisi degli elementi parziali delle teorie dell’invecchiamento (aspetti biologici, fisiologici; dimensioni quantitative, politiche e sociali del problema).

Ma, tale problema, è bene affrontarlo anche attraverso l’analisi dei meccanismi che determinano il declino della personalità che invecchia, e le responsabilità di tutti di fronte all’isolamento e alla solitudine degli emarginati.

Cesare Pavese ha scritto: “Non è bello essere bambini: è bello da anziani pensare a quando eravamo bambini.”

Il tema che mi prefiggo di sviluppare in questo lavoro è il recupero del discorso del corpo, di ciò che noi siamo, per allargare le potenzialità di partecipazione di tutti alla collettività e ai suoi riti esistenziali.



IL CORPO E I SUOI LINGUAGGI

Le aspettative di vita attuali

Secondo i ricercatori del Cnr, l'aspettativa di vita per le bambine italiane nate nel 2007 è di 103 anni, mentre per i bambini è di 97 anni. Però vi è anche un pericolo che sta avanzando su questa autostrada, ed è uno svicolo molto pericoloso: l'obesità. I ricercatori mettono l'allarme per le generazioni di bambini che crescono soprattutto con merendine e bibite gasate: viene ipotizzato un ritorno ad una vita più breve proprio a causa del peso corporeo eccessivo che procura malattie debilitanti nel corso della vita. Ma restiamo alla situazione ottimistica attuale che si è instaurata grazie anche al miglioramento degli standard igienici, l'adozione di uno stile di vita e di un'alimentazione più sani, fattori che hanno contribuito ad allungare l'esistenza umana.

Se vogliamo pensare a qual era l'aspettativa di vita nelle epoche passate, allora bisogna pensare che per migliaia di anni la vita media si è mantenuta su valori molto bassi: si è passati dai 25 anni circa dell'antica Roma ai circa 30 anni della Francia del 1700.

E' nel Novecento che l'aspettativa di vita aumenta significativamente grazie alle conquiste scientifiche, soprattutto nei Paesi occidentali. Una delle ultime scoperte scientifiche è un vero e proprio elisir di lunga vita e si chiama "resveratrol", sconosciuto ai più, ma di uso

comunissimo: si tratta di una sostanza contenuta nel vino rosso il cui uso moderato protegge il cuore dall'invecchiamento attivando l'agente proteico che rallenta la degenerazione dei tessuti.

In Italia, la situazione è molto mutata in poco più di un secolo: nel 1881 la durata media della vita era di 35 anni, nel 1939 di 55, nel primo decennio del 2000 è salita a 80,5 anni.

In questa prospettiva esistenziale, come si evidenziano gli anziani? Secondo una ricerca recente, la credenza diffusa che gli anziani siano scontenti e insoddisfatti è falsa. Se è vero che i giovani – che non sono vasi da riempire, ma lampade da accendere – hanno vite sociali più attive, gli anziani sono però più abili nel godersi la vita. Le ricerche condotte da gruppi di studio hanno messo in luce che il livello di soddisfazione sociale percepita tra i 18 e i 30 anni e quella tra i 66 e i 91 anni sono comparabili. Le ricerche rivelano anche che se una persona giovane e una anziana vivono la stessa esperienza, l'adulto ha una maggiore probabilità di trovarla soddisfacente.



La lunghezza della vita media nel corso della storia

Periodo storico	Vita Media (anni)
Paleolitico superiore (età della pietra grezza 2,5milioni di anni fa)	33
Neolitico (età della pietra lavorata 12.500-9.500 anni fa)	20
Età del Bronzo (3.500-1.200 a.C.)	18
Grecia Classica (V-IV secolo a.C.)	25
Roma Antica (753a.C.- 476 d.C.)	25
America precolombiana (12.000 a.C.–200 a.C.)	25
Britannia medievale (V–XVI sec.)	25
Francia del Settecento	30
Inizi del XX secolo	40
Inizi del XXI secolo (media mondiale)	67

Per migliaia di anni la vita media si è mantenuta su valori molto bassi: si è passati dai 25 anni circa dell'antica Roma ai 30 della Francia del Settecento. Nel Novecento, l'aspettativa di vita ha subito un'impennata, soprattutto nei Paesi occidentali, grazie ad una maggiore cura dell'igiene personale, ai progressi della medicina e alla dieta mediterranea. Partiti da un punto dell'Africa, in 60.000 anni gli uomini hanno colonizzato il pianeta Terra!

In Italia, l'aspettativa di vita all'epoca della Spedizione dei Mille (1861) era di 42 anni per gli uomini e di 43 anni per le donne; nel 1881 la durata media della vita era di 35 anni, nel 1939 di 55, dagli Anni Dieci del Duemila, è salita a 80,5 anni (United Nations World Population Prospects Report); attualmente in Italia gli uomini hanno mediamente un'aspettativa di vita di 80,1 anni, le donne di 84,7 anni.

Ma l'invecchiamento è nelle nostre mani, lo gestiamo noi. La vecchiaia non è una malattia: contano le abitudini, gli interessi, il rapporto col nostro passato, rilassarsi, fare attività motoria.

Narrano le cronache d'epoca che "la Regina fa il bagno una volta al mese, che ne abbia o meno bisogno." La regina è Elisabetta I d'Inghilterra (1533-1603) e l'epoca è quella in cui l'aspettativa di vita del popolo era di 25 anni, senza igiene personale né prevenzione delle malattie, ma la regina poteva fare il bagno ben una volta al mese!

"Bisogna armonizzarsi nella diversa normalità dell'anziano"
(Ing. Roberto Vacca, Prof. Vergani, Università di Milano, LA7-LIFE).

IL TEMPO: Dividere la vita in segmenti di età è come volere separare nettamente il presente dal passato e dal futuro. Agostino d'Ippona diceva che il passato già trascorso rimane presente perché è dentro la nostra memoria; il futuro che non c'è ancora, per il fatto di delinearlo nei progetti, esiste almeno come possibilità, e anch'esso proprio perché immaginato ora è presente. Ed ecco il paradosso: il presente vero, quello che si vive, è fuggente per cui mentre lo descrivo è già passato. Il tempo è dunque un'illusione che cambia a seconda dei vissuti individuali. D'altra parte, l'anima (o psiche) non ha sesso e non ha età, è sempre uguale a sé stessa, mentre è il corpo che invecchia, e ciò che conta è come uno si sente dentro poiché il fanciullino che abbiamo dentro di noi vuole vivere ed esprimersi.

"Dipenderai meno dal futuro se avrai in pugno il presente."
(Seneca)

Le età dell'uomo:

Fanciullezza: da 0 a 3 anni e 4 – 6 anni; 7 anni: pubertà;
Adolescenza dai 12 – 13 anni fino a 20/23 anni; poi la giovinezza fino a 25 anni; Età adulta: dai 25 ai 75 anni, un periodo lunghissimo di vita.

Secondo la medicina attuale: anziani = dai 75 in avanti

Oggi nella vecchiaia contano i geni per un 30%, poi contano lo stile di vita, l'attitudine, l'affettività, l'avere uno scopo nella vita, la condizione sociale. Bisogna inventare qualcosa, chi inventa qualcosa vive una vita sua, chi copia gli altri, vive la vita degli altri. Inventare qualcosa significa essere creativi, avere degli interessi, coltivare degli hobby. Anche una dieta ristretta allunga la vita, mentre gli eccessi la accorciano.

Possiamo riassumere i fattori legati alla durata della vita nel seguente specchio:

- ✓ Ereditarietà (la storia della propria famiglia)
- ✓ Educazione familiare, scolastica e nutrizionale
- ✓ Ambiente di crescita (famiglia mononucleare o allargata)
- ✓ Società (parenti, amici, tipi di scuola frequentati, oratorio, gruppi giovanili, conoscenze che si fanno durante la vita)
- ✓ Personalità (il proprio nome e quello della famiglia, il proprio carattere e l'indole)
- ✓ La sorte di un individuo è legata all'interazione tra l'IO, l'ambiente e gli altri.

Importanza del RUOLO nella vita, nel pensionato:

mantenere un ruolo quando si va in pensione (la famiglia, la casa, proseguimento di un lavoro, coltivazione di un hobby, volontariato, i nipoti ...), per mantenere la salute psicofisica, per non cadere nella depressione: *"Il pensionamento segna l'inizio di una nuova avventura.*

Dedicatevi a nuovi campi della scienza, ampliate il vostro orizzonte. Ora avete l'occasione di fare tutto quello che desideravate quando il vostro lavoro non vi lasciava tempo libero. Fate tutto il possibile per vivere profondamente la vostra vita e godervela fino in fondo."

(Joseph Murphy, Il potere del Subconscio/ I segreti dell'armonia, della salute e della felicità, Ed. Mediterranee, Roma, 2011).



CRITERI PER L'OSSERVAZIONE DELLA QUALITA' DI VITA DEGLI OVER 65

- 1) relazioni con i parenti
- 2) uso della tecnologia
- 3) hobby
- 4) reddito

- 5) benessere psicofisico
- 6) autosufficienza
- 7) ottimismo
- 8) strutture socio-assistenziali nell'ambiente

DIECIMILA PASSI

Il pensionamento dovrebbe segnare l'inizio di una nuova stagione di vita piena di motivazioni e di interessi. Bisogna dedicarsi a nuovi campi della conoscenza, occorre ampliare il proprio sapere, fare tesoro del detto "la mente è come il paracadute: funziona se si apre." In pensione arriva l'occasione di dedicarsi a tutto quello che si desiderava fare quando gli impegni di lavoro non lasciavano tempo libero. Bisogna fare tutto il possibile per vivere profondamente la propria vita e godersela fino in fondo.

Per mantenersi in forma occorre nutrire lo spirito: frequentare l'UNITRE è certamente un'occasione che ognuno può procurare a sé stesso per mantenere la mente aperta. Anche il corpo ha bisogno di mantenersi attivo e sano: recenti ricerche hanno dimostrato che fare dai cinquemila ai diecimila passi al giorno, cioè percorrere dai tre ai sei chilometri al giorno ad andatura sostenuta, sono la cura adatta per mantenersi in salute insieme con uno stile di vita sano, cioè fare la dieta mediterranea e avere una dimensione affettiva equilibrata.

La dieta equilibrata: conta anche una dieta equilibrata per un invecchiamento equilibrato, infatti occorrono 1.200 calorie al giorno per una nutrizione corretta; pensiamo per esempio che se si prendono un secchiello di pop-corn e una bibita al cinema, già accumuliamo 1.500 calorie soltanto in questi due elementi! Come sappiamo, la dieta mediterranea è la migliore.

QUANDO NASCE LA VECCHIAIA?

Secondo i biologi la vecchiaia comincia a due anni, siccome essi vedono già nei neonati precoci fenomeni di usura.

Per gli oculisti la vecchiaia incomincia a otto anni, quando già incominciano a decrescere le capacità della vista.

Per i dermatologi che considerano lo stato della cute la vecchiaia inizia con i vent'anni. Gli internisti la fanno coincidere con l'età critica e i patologi con l'indurimento delle arterie. Per la psicologia invece, si è vecchi quando si rinuncia a formulare progetti per l'avvenire.

“Quando il prossimo non è più nei tuoi interessi, quella è la vecchiaia.” (Charlotte Rampling). Attualmente vengono definiti “anziani giovani” gli individui tra i 65 e i 75 anni; tra i 75 e gli 85 anni gli individui vengono definiti “anziani” (è dai 75 anni che avvengono grandi mutamenti nell’organismo della persona) e dagli 85 anni in poi vi sono i “grandi anziani” (e questo anche per le prospettive di vita contemporanee ...). La verità sul fenomeno qual è? Sembra misteriosa. Le cause? Remote e risalenti alla nascita.

Tradotto in sintesi, il processo involutivo che porta alla senilità viene da un quadro di alterazioni metaboliche che riguardano la nutrizione e il ricambio organico, e di accumulo di scorie tossiche, cioè di sostanze velenose per l’organismo.



COME RITARDARE L'INVECCHIAMENTO?

Nella complessa risposta dobbiamo tenere conto dei fenomeni legati alla salute (una alimentazione corretta, non bere, non fumare ...) e dei fenomeni legati alle motivazioni: insieme muovono meccanismi di “bio-attivazione”, cioè accendono i motori di tutta la vita che è in noi. Dobbiamo prendere in prestito alcuni concetti dallo studio della psicologia della persona umana per comprendere il comportamento dell’uomo nei processi di invecchiamento. Invecchiare bene vuol dire innanzi tutto prendere coscienza delle proprie necessità personali e

sociali, fare ciò che si può per soddisfare quelle necessità e anche difendersi dalle difficoltà dell'ambiente.

Ma ciò vale anche per ogni età, tenendo presente che ogni singola personalità e ogni stagione della vita sono diverse dalle altre, sono originali e irripetibili. Chi sta invecchiando (tutti noi), già dopo i 45 anni circa, deve fare i conti con le enormi trasformazioni biologiche che si operano in lui, ma deve anche tenere presenti le modificazioni dell'ambiente circostante.

TRUCCHI ANTI-INVECCHIAMENTO	
RICETTA DEL BENESSERE:	LE CINQUE FRASI CHE CURANO:
fare movimento	Sto bene
fare attività all'aria aperta	Io ce la posso fare
coltivare il buonumore	Me lo merito
avere interessi culturali	Tutto passa
fare la dieta mediterranea	Io amo



I CAMBIAMENTI EMOTIVI

Avanti nell'età, magari dopo i settanta anni, verranno pure l'invecchiamento e il declino psicologico, collegati con la propria storia personale e con le circostanze nelle quali si è trascorsa l'esistenza. Ecco allora l'emersione dei "cambiamenti emotivi" che gli altri spesso non comprendono, delle "regressioni affettive" difficili da accettare, delle "solitudini dell'anziano" che è difficile spezzare.

Sembrano concetti difficili da comprendere e da accettare, eppure ognuno di noi comincia abbastanza presto a provare questi fenomeni singolari, anche se poi essi si manifestano in pieno molto più tardi negli anni.

Ma quelle improvvise malinconie, quei cambiamenti d'umore, quel sentimento di fine che tutti proviamo a volte, sono sintomi del tempo che trascorre in noi, in questo nostro corpo dove si è accumulato il passato ed è proiettato verso il futuro.

E quest'attimo fugace del presente è il sentimento che ciò che conta nella vita è arrivare in tempo ad amare.

INVECCHIAMENTO E CONSAPEVOLEZZA

L'invecchiamento deve essere la consapevolezza (e non deve essere il rapimento) che, a poco a poco, si vengono ad avere interessi diversi, e crollano o si screpolano la stabilità e il controllo delle emozioni, la fiducia in sé stessi e la socialità, cioè il gusto di stare con gli altri.

Se ciò avviene si tratta della "regressione affettiva": ecco allora le impressioni deprimenti di avere sbagliato tutto, di essere ormai inutili, di perdere ogni prestigio, di essere rimasti senza un ruolo in famiglia e nella società, di essere rimasti senza affetti e di "non ingranare" più con nessuno.

E' così che si può piombare nella solitudine, realtà molto delicata che sovente è stata descritta con molte imprecisioni superficiali e con tanti pregiudizi, anche se è senz'altro vero che non poche persone, a una certa età, sono vittime di tale ripiegamento "narcisistico" su sé stessi, con crescente desiderio di isolarsi, e con atteggiamenti polemici contro tutto e contro tutti.

I tre obiettivi esistenziali delle persone:

- ✓ **completare un ciclo di studi**
- ✓ **trovare un lavoro soddisfacente**
- ✓ **formare una famiglia e mantenere gli obiettivi raggiunti**

INVECCHIARE BENE

Vi è anche un altro tipo di solitudine che, andando avanti negli anni, può perfino essere scelta come abitudine di vita, un po' più distaccata, e come conquista di una vera e propria liberazione, che supera qualsiasi disadattamento, ed è un salutare, filosofico "distacco dalle cose", cui si può arrivare per scelta ed educazione personale.

"Conosci te stesso": è attraverso la conoscenza di sé che si conoscono meglio gli altri e la vita diventa più armoniosa.

Se sapessimo veramente guardarci dentro faremmo tutti delle grandi scoperte, cioè impareremmo ad ascoltarci.

Ma quando prendiamo del tempo per noi? E non sono soltanto il nostro cuore o il nostro inconscio che ci sono spesso sconosciuti: molto spesso anche il nostro corpo è un mistero per noi stessi.

Eppure il nostro corpo è una grande forza che, se bene gestita, migliora i rapporti con sé stessi, con gli altri e con l'ambiente.

INDAGINE SU DI SE'

Alcuni versetti del "Talmud" (ebraico: studio, insegnamento, III-V sec. D.C.), recitano così:

*"Se non mi occupo di me stesso, chi lo farà?
Se non mi occupo che di me stesso, che mai diventerò?
Se non lo faccio ora, quando lo farò?"*

Abbiamo mai provato a "sentire" il nostro viso senza osservarlo allo specchio?

Com'è la mia fronte? Distesa oppure corrugata?...

Vi sono tante piccole pieghe che sento passandoci sopra lentamente la mano ...

E com'è la mia bocca? La sento con gli angoli rivolti in su, nell'atteggiamento del sorriso, o diritta, o chiusa in una smorfia di solitudine?

E gli occhi? Come sento i miei occhi quando stringo le palpebre o le spalanco?

E tutto questo mio corpo che respira in questa posizione che ho assunto e che posso rilassare e sistemare meglio per essere più comodo ...



COMUNICARE: invecchiare bene significa conoscere meglio sé stessi, il proprio corpo e la propria psiche; e conoscendo meglio ciò che si è, si impara a usare le risorse del proprio corpo come mezzo di espressione e di comunicazione con gli altri. Accettare di "comunicare" vuol dire scoprire che molti dei nostri atteggiamenti che credevamo "naturali", sono invece frutto di una "cultura", cioè di un insieme di conoscenze e di abitudini che abbiamo acquisito ed elaborato nella nostra storia.

Per esempio, gli antropologi e i sociologi ci dicono che la dolcezza della donna e l'aggressività dell'uomo non sono doti solo naturali, ma sono in gran parte frutto della cultura di una società che VUOLE la donna sempre remissiva e l'uomo sempre conquistatore, anche se poi abbiamo sempre avuto esempi di donne aggressive e uomini dolci.

PRENDERE CONTATTO

Maturare e accettare di invecchiare significa diventare una persona capace di autodeterminarsi, cioè capace di fare delle scelte.

E qualunque siano la nostra età e la vita che conduciamo, è importante essere capaci di prendere contatto con sé stessi e con gli altri.

Metterci in contatto con noi stessi vuol dire accettarci così come siamo, con le nostre cose belle e brutte; e metterci in contatto con gli altri vuol dire esprimere loro ciò che sentiamo: anche l'isolamento può essere una chiarificazione.

Ma è anche molto importante saperci dare dei ritmi di vita non affannosi: è la capacità di "prendere del tempo per sé", di uscire dal "proprio ambiente" per regalarsi dei momenti di distensione per provare quella splendida sensazione del "sentirsi diversi dal solito". Conoscere il nostro corpo e accettare che invecchi significa integrare in sé stessi varie sensazioni integrate di autoconsapevolezza.



LA STRADA DELL'AUTONOMIA

Chi è estremamente servizievole, sempre disponibile, potrà un giorno scoprire di essere o di sentirsi sfruttato, e l'analisi spietata dei sentimenti potrà portarlo da un primo momento di rabbia all'integrazione delle sensazioni di equilibrio e di volontà nel dire no quando sarà necessario. La strada della propria autonomia passa attraverso tre diverse fasi che vanno dall'infanzia alla maturità e queste tre fasi non necessariamente corrispondono all'età anagrafica della persona:

- 1) dipendenza
- 2) contro dipendenza

3) autonomia

Dipendenza significa aspettarsi da un altro la soddisfazione dei propri bisogni fisici e affettivi. Durante l'infanzia la dipendenza dall'adulto è fisiologica; se questa dipendenza continua anche nell'età adulta, allora è patologica. Il periodo della contro dipendenza si sviluppa nell'adolescenza.

Tipico di questa fase è l'atteggiamento di insofferenza che i ragazzi assumono verso i genitori e gli adulti.

Se superata correttamente, questa fase porta all'autonomia. La persona a questo punto è matura, può entrare in contatto con gli altri senza farsi dominare o senza tentare di schiacciare gli altri.

DAL BISOGNO AL DESIDERIO

La persona diventa autonoma quando sa passare dal bisogno al desiderio. Cioè quando non deve soddisfare immediatamente il suo bisogno (atteggiamento tipico del lattante, dell'immaturo che deve avere tutto e subito...) ma può rimandare il soddisfacimento ad un altro momento, al momento che sceglierà.

E a ciò l'adulto arriva dominando l'ansia, costruendo un dialogo col suo corpo, con sé stesso.

Il corpo vuol dire anche possibilità di parlare, di cogliere l'espressività di uno sguardo, di una stretta di mano, di un abbraccio, dello scambio di un gesto, di un dono.

E, con l'invecchiamento, subentrano anche i problemi della comunicazione col proprio corpo e con quello dell'altro.

Tra le varie cure possibili per le problematiche della corporeità, vi è anche la tecnica di rilassamento del Training Autogeno che permette un ritrovamento dell'equilibrio tra l'immagine di sé e la dimensione della propria condizione psicofisica.

"Il saggio è colui che non pensa a quanto tempo gli rimane da vivere, ma pensa a quanto di positivo ha avuto e ha fatto nella propria vita."

CONCLUSIONE

Una volta a casa, quando si è in famiglia, se ci si vuole rilassare e godere della vita privata, bisogna sfilarsi di dosso i pensieri di lavoro o esterni come se fossero abiti da lavoro; e questa è una capacità che a molti manca, ma che occorre prendere in considerazione se si vuole rimanere persone equilibrate.

Per conoscere sé stessi bisogna spogliarsi di tutto quello che siamo stati prima e riscoprirsi vivendo un po' come quando si va a un picnic e si lascia a casa tutto.

E poi, quando i figli crescono e se ne vanno, i genitori possono fare ancora i genitori e i figli possono ancora fare i figli se il cordone ombelicale affettivo è sempre attivo attraverso lo scambio di amore con la reciprocità di dialogo, di scambi di oggetti, alimenti, libri, informazioni.

"La vita non è ciò che accade, ma ciò che facciamo con ciò che accade."
(Fabio Volo, Il giorno in più)

E spesso ciò che è meglio non è ciò che fa star meglio e ciò che dai è tuo per sempre. Pertanto dobbiamo attivare la "macchina del tempo", quella navicella silenziosa della nostra scrittura, diario, poesia, che può spaziare nel tempo e renderlo presente e reale nelle parole che mettiamo sulla carta o sullo schermo del computer, parole che sono una autopsicoanalisi e che, come le parole d'amore dette, ci salvano.

ESERCIZIO DI AUTORIFLESSIONE PER AUMENTARE L'AUTOSTIMA

La mancanza di autostima è causa di difficoltà relazionali. L'esercizio serve per concentrarsi sugli aspetti positivi della propria personalità:

- prendo un quaderno (il mio diario oppure un foglio) e scrivo le mie qualità/caratteristiche che sento appartenermi di più:
quello sono io, con il mio valore, pronto, coi miei tempi, a ricominciare.



IL SEGRETO DEI NONNI

Qual è il segreto del successo dei nonni, e degli zii presso i nipoti?

Il rapporto nonni-bambini si caratterizza dal fatto che i nonni sono una valvola di sfogo, un territorio di sicurezza e di affettività per i bambini stressati dalla nevrotizzazione precoce cui sono soggetti a causa delle continue richieste di prestazioni della scuola, dei corsi extrascolastici, degli sport e dei giochi elettronici. Il segreto di tale successo è dovuto soprattutto dal fatto che i nonni accettano i nipoti così come sono, senza giudicarli.

I bambini sentono che il tempo che i genitori dedicano loro è insufficiente non solo nella durata del rapporto, ma anche nella sua qualità. I nonni sono visti dai bambini come coloro che riescono a dialogare con loro, che sono pazienti e generosi. I bambini si fidano dei

nonni perché si dimostrano equilibrati e calmi. Niente spaventa di più un bambino di un adulto irritato e minaccioso. Da giovani sembra facile distinguere tra il bene e il male, ma invecchiando ci si rende



conto che le cose sono molto più complesse.

Il messaggio di tolleranza che trasmettono gli anziani - nonni e zii - ai nipoti è una carta vincente. I nonni raccontano le favole ai bambini trasmettendo così dei valori educativi duraturi poiché nelle fiabe prevale il messaggio che è con le caratteristiche umane della resilienza che è possibile superare ostacoli e difficoltà. I nonni giocano coi nipoti senza prevalere su di loro, senza mettersi scioccamente in competizione con loro, ma affiancandosi ai bambini e facendo loro accettare le ansie legate alle emozioni del gioco. Gli anziani fanno i compiti, leggono, guardano la TV coi bambini, li accolgono sempre con buonumore e atteggiamenti di disponibilità.

I bambini preferiscono i nonni come confidenti anche perché i nonni, nell'occuparsi dei nipoti, sono svincolati dagli obblighi di ordini, regole rigide, ossessione di tempi stretti per fare le cose quotidiane.

In TV abbiamo visto tutti il successo che un personaggio come "nonno Libero" della serie "Un medico in famiglia" ha ottenuto grazie alla sua simpatia e alla sua capacità di ascoltare le problematiche portate dai nipoti televisivi, ma che rappresentano un po' le realtà delle famiglie italiane. Don Antonio Mazzi dice che il vero problema non sono i capelli grigi, ma l'anima grigia. Educare significa "tirare fuori" e Socrate paragonava l'operazione dell'educazione a quella della levatrice che fa nascere i bambini. Ma per far "nascere" i bambini, cioè per farli crescere amando ciò che si impara, è necessaria una persona che non abbia l'anima grigia, ma sappia fare quello che sanno fare i nonni, cioè saper evidenziare l'esistente nel bambino, saper tirare fuori le qualità, le capacità, i talenti del bambino. Educare non significa quindi "mettere dentro", ma far emergere il piacere, la gioia, la motivazione per apprendere nozioni nuove.

E questo è quanto fanno gli anziani, i nonni e gli zii, che trasmettono ai nipoti un clima di attesa gioiosa e di partecipazione positiva nelle vicissitudini della vita.



Intervento psicomotorio nella terza età: aspetti teorici e pratici

Attualmente la vita tende a prolungarsi con l'insorgenza di nuovi bisogni individuali e sociali. Ci si pone quindi il problema di come aiutare la persona anziana a vivere bene le proprie possibilità e i propri limiti. Come comprendere e valorizzare ogni sua risorsa senza farla sentire inutile?

La società odierna si trova di fronte ad una molteplicità di problemi rispetto agli anziani a cui possono rispondere anche le tecniche di intervento psicomotorio.

La psicomotricità per adulti consente di prevenire il cronicizzarsi del disagio e aiuta l'anziano a ritrovare, di fronte all'indebolimento degli schemi motori di base il possibile recupero del piacere del movimento e della relazione con sé e con l'altro. L'intervento psicomotorio rappresenta una significativa potenzialità di recupero dell'anziano in quanto il suo intervento si poggia sulle capacità dell'individuo e non sui suoi deficit.

Il corpo della persona anziana istituzionalizzata è prevalentemente oggetto di cure assistenziali e mediche. Viene considerato infatti un

corpo non più efficiente, ma un corpo sofferente che non ha perso tuttavia la sua prerogativa di canale espressivo e comunicativo della vita interiore di chi lo abita. A fronte del rischio di rivolgere l'attenzione esclusivamente al corpo in difficoltà delle persone anziane, la psicomotricità dirige la propria azione verso un corpo che non funziona più come prima e che è preda di dolori fisici, ma che può ritrovare il piacere e il desiderio di fare esperienza in termini positivi del proprio corpo attraverso un movimento possibile, un contatto rassicurante e l'ascolto delle proprie sensazioni.

Ciò è possibile tramite tecniche di ginnastica dolce e di espressione corporea quali il rilassamento e la drammatizzazione del corpo a base psicomotoria.

In molti casi, inoltre, l'uso della parola per comunicare è reso difficile dalla presenza di deficit cognitivi, dalla stanchezza di vivere, dalla riservatezza. Mettere il corpo nelle condizioni di comunicare e di esprimersi attraverso canali non verbali può favorire l'espressione di vissuti personali, rimettere in moto energie vitali assopite, procurare un senso di benessere sia fisico che psichico, creare o rinforzare relazioni interpersonali.

Obiettivi specifici

Gli obiettivi specifici dell'intervento psicomotorio con gli anziani sono:

- 1) Fare esperienza del proprio corpo in termini positivi e piacevoli;
- 2) Rimettere in moto potenzialità ed energie vitali assopite;
- 3) Favorire la socializzazione



Come attuare un programma di psicomotricità

Le proposte di attività psicomotoria hanno lo scopo di aiutare la persona ad esprimersi col corpo e ad ascoltare le proprie reazioni di fronte agli stimoli. In altra parte di questa dispensa vi sono delle indicazioni per il rilassamento. Vediamo qui alcuni aspetti della drammatizzazione del corpo. Questa attività è una proposta di incontro con sé stessi e di conoscenza delle proprie dinamiche interne e reazioni esterne.

L'attività psicomotoria prevede un ambiente adatto come per esempio una stanza senza pericoli od ostacoli in cui il gruppo di persone possa muoversi e spostarsi senza difficoltà. Occorre del materiale per scrivere e dipingere (penne, pennarelli, colori a dita o tempere con pennelli, fogli di carta di diverse dimensioni) e del materiale informale utile per diverse azioni espressive (foulards, stoffe di diverse grandezze e colori) e un lettore di CD per potere ascoltare la musica scelta dall'operatore o dal gruppo.

L'attività deve svolgersi in un clima di gioco sereno e facilitante. Ciascuno può scegliere se rimanere in piedi, oppure se stare seduti su una sedia, oppure se stare sdraiati su un tappetino.

La conduzione delle attività dovrà essere affidata ad una persona competente in materia, che dovrà svolgere gli incontri per una durata di un'ora circa ciascuno. L'operatore, dopo un breve momento di dialogo orientativo, introduce il tema dell'incontro, il materiale che verrà usato e il significato complessivo della situazione vissuta.

Ciò che conta nelle proposte operative è la dimensione ludica, il piacere del movimento che ognuno farà secondo le proprie capacità, dell'espressività personale e della relazione con gli altri.

L'operatore sarà attento a cogliere le reazioni degli ospiti alle proposte fatte per assecondare la direzione che essi stessi danno all'attività. Non vi possono essere regole definitive in queste attività perché la psicomotricità promuove il gioco spontaneo, ricco di sorprese e di significati.

L'attività si può concludere con un breve momento di verbalizzazione, in cui gli ospiti sono invitati a dire come sono stati, come hanno vissuto l'esperienza.



L'animazione delle statue

Nella bibliografia della dispensa si trovano testi con le indicazioni per numerosi esercizi psicomotori da attuare. Qui vediamo una esemplificazione di attività psicomotoria secondo le caratteristiche sopra descritte.

La situazione seguente ha lo scopo di favorire nella persona la coscientizzazione della propria corporeità e dell'adattamento spazio-temporale del gesto in relazione a sé, agli altri, all'ambiente circostante. Pierre Vayer dice che "non solo il corpo è alla sorgente di ogni conoscenza, ma è anche il mezzo di relazione e di comunicazione col mondo esterno."

- ✚ Introduzione all'attività: le persone sono invitate a sedersi su una sedia, oppure a sdraiarsi su un tappetino, oppure a stare in piedi;
- ✚ verbalizzazione da parte del conduttore: con gli occhi della mente, con l'immaginazione adesso vi trasformate in una statua, diventate rigidi e immobili come una statua ...
- ✚ accompagnamento musicale all'esperienza: Bolero di Ravel;

- + Il conduttore si avvicina ad ogni persona e tocca a tutti di volta in volta un braccio e poi l'altro braccio, il tronco, le gambe e infine il viso;
- + "le statue" possono così muovere, seguendo il ritmo della musica, di volta in volta i segmenti corporei "liberati" dal conduttore e
- + vivendo così un momento di contrasto tra immobilità, movimento segmentario e infine generalizzato;
- + liberate, le statue si animano, tutti si possono muovere come vogliono, chi danzando nella stanza, chi muovendo le braccia e/o le gambe in un momento liberatorio, utilizzando anche la voce, il canto, i rumori ...
- + conclusione dell'esperienza con la possibilità di raccontare il vissuto, di disegnare o dipingere le proprie emozioni ...

La proposta psicomotoria offre alle persone in difficoltà opportunità espressive che da sole non potrebbero trovare. La psicomotricità fa in modo che la persona acceda ad un contatto diverso con sé, con i propri sentimenti e possa condividere con l'altro relazionalità, amicizia, affetto, magari con il vicino di letto, di poltrona, di camera ...

Questo tipo di intervento può far sentire l'anziano ancora creativo, espressivo, in modo che possa recuperare il suo prezioso patrimonio di conoscenze e di ricordi e che possa ritrovare il piacere di "giocare" con altri, lasciando così da parte il peso della realtà presente e passata, ma aprendosi all'allegria, alla leggerezza, alla vivacità, alla vitalità, alla gratificazione nella propria vita attuale.

ELEMENTI DI PET THERAPY

Animale = ogni essere vivente fornito di sensi e movimento spontaneo

Anima = soffio vitale (Dizionario etimologico, Rusconi Libri, 2005)

Coccolare un animale è un ottimo antistress. Gli animali ci donano tanto benessere. Lo sappiamo perché ci piace accarezzarli, coccolarli, giocare insieme. Un animale domestico è una naturale iniezione di benessere. Per far star bene il nostro cane siamo costretti a uscire e a portarlo a spasso, attività che darà sollievo anche a noi. Il cane e il gatto sono gli animali che ci fanno stare meglio perché ci conoscono di più. Tenere il gatto in braccio, ad esempio, aiuta a regolarizzare il battito cardiaco, coccolarlo serve a scaricare lo stress. La presenza di un animale stimola energie positive, rendendo più accettabili disagi o problemi con cui conviviamo perché il rapporto con l'animale migliora l'autostima. Gli animali, dunque, ci fanno stare bene e sono anche un valido aiuto terapeutico. Lo stile di vita che ormai abbiamo adottato ci vede sempre più lontano dalla realtà naturale e l'animale che "convive" in una famiglia può migliorare il contatto con la natura, una relazione che per noi è sempre più necessaria. Secondo recenti studi, i bambini che crescono a contatto con animali hanno il sistema immunitario più forte.





Quando esistono progetti specifici di riabilitazione in cui sono coinvolti i nostri amici animali possiamo parlare di Pet Therapy, un neologismo anglosassone coniato dallo psichiatra infantile Boris Levinson negli anni '50-'60.

Ma l'intuizione che gli animali da compagnia potessero essere un valido supporto terapeutico risale a tempi molto lontani. Ben 2400 anni fa Ippocrate descriveva gli effetti benefici di una cavalcata e la consigliava agli amici per combattere insonnia e situazioni che oggi definiremmo di "stress".

In Italia la Pet Therapy è stata riconosciuta come cura ufficiale dal 2003 con un decreto recante disposizioni in materia di benessere degli animali da compagnia e Pet Therapy, su proposta del Ministro della Salute. Tale decreto sancisce il ruolo affettivo che un animale può avere nella vita di una persona disabile, anziana o comunque lasciata sola, nonché la valenza terapeutica degli animali da compagnia. La Pet Therapy trova applicazioni in diversi ambiti: supporto di anziani soli o in casa di riposo, pazienti affetti da disturbi di origine psichica o psicologica, bambini con particolari problemi, malati di Alzheimer, autistici, con gatti, cani, cavalli, delfini. Si tratta di interventi che hanno l'obiettivo di migliorare la qualità

della vita e quindi attuabili in varie situazioni. Il contatto con un animale può aiutare a soddisfare certi bisogni, quali affetto o sicurezza, favorisce i rapporti interpersonali, offre la possibilità di sfogarsi e interagire con gli altri.

Possiamo distinguere le "Attività Assistite con Animali" (AAA) che sono interventi di tipo educativo o ricreativo, con obiettivo di migliorare la qualità della vita degli assistiti, dalle "Terapie Assistite con Animali (TAA), interventi finalizzati al miglioramento di alterazioni di disturbi fisici, della sfera emotiva e cognitiva, conseguenza di determinate patologie e malesseri emozionali e psicologici.



Come pensano gli animali?

Come pensano gli animali? Si riconoscono? Questa è una di quelle domande a cui è difficile dare una risposta immediata e spontanea. Diciamo sempre che il progresso fa passi da gigante e velocissimi,

ma certi temi restano ancora un po' misteriosi. Anche il tema relativo al fatto del pensiero animale è difficile da verificare. Tuttavia alcune ricerche ci aiutano a comprendere meglio il problema. Pensiamo prima di tutto che cosa significhi la parola "animale": corpo animato, proprio di ogni essere vivente fornito di sensi e movimento spontaneo. Da esperimenti e prove fatte, sappiamo che gli elefanti, per esempio, provano emozioni, che i corvi sono capaci di usare degli strumenti per raggiungere un certo fine, come raccogliere col becco grossi sassi e lasciarli cadere dall'alto per rompere qualcosa, e che i cani provano gelosia. Infatti, i cani di famiglia, per esprimere la loro gelosia, si piazzano a forza tra il loro proprietario e le persone da cui si sentono usurpati. I neurofisiologi sostengono che alcuni animali potrebbero essere capaci di innamorarsi, infatti nelle grandi scimmie e nelle megattere (grande cetaceo o balena gobba) sono stati individuati dei neuroni specializzati, le cosiddette cellule fusiformi, collegate all'attaccamento emotivo. Ma gli animali hanno anche una "vita mentale"? Per trovare una risposta scientifica a questo quesito, può aiutare un piccolo esperimento che possiamo fare. Occorre mettere qualche esemplare di animale domestico davanti a uno specchio: saprà riconoscere che l'immagine riflessa è quella di sé stesso? Finora soltanto sei specie animali hanno superato questo test: sono gli esseri umani, gli scimpanzé, i bonobo (scimmie antropomorfe), gli oranghi, i delfini, gli elefanti. Per spiegare meglio la storia: i bambini inferiori di due anni di età, i cani e i gatti di ogni età falliscono regolarmente, non si riconoscono. Magari qualcuno di voi lettori non sarà d'accordo sulle conclusioni dei ricercatori, magari penserà che il proprio gattino o cagnolino sia diverso, ma ben vengano i contributi e le esperienze di ciascuno di noi!

"La religione di un uomo non vale molto se non ne traggono beneficio anche il suo cane e il suo gatto." (Abraham Lincoln)

i benefici di un gatto



ESERCIZIO CONCLUSIVO

- ✓ Non fare buoni propositi (creano ansia)
- ✓ Non fare bilanci della tua vita (arrestano il flusso della consapevolezza e della disponibilità al nuovo)
- ✓ Cerca i cattivi pensieri (se non li ostacoli, se ne andranno)
- ✓ Assentati dalle tue azioni (dolce stato di assenza: autoterapia)
- ✓ Sii consapevole (io sono, io vivo: la felicità sgorga dal di dentro = resterà ciò che è necessario).
- ✓

Raffaele Morelli, *Ciascuno è perfetto - l'arte di star bene con sé stessi*, Ed. Mondadori, MI, 2005 (rielaborazione di Tiziano Maria Galli)

Cuore più protetto se pensi positivo. L'ottimismo abbassa il pericolo di soffrire di un ictus, contribuisce a prevenire le malattie cardiache e allunga la vita.

(Rivista scientifica *Stroke: journal of the American Heart Association*, da "Libero", 2011).

Anche pregare fa bene all'equilibrio psicofisico: chi ha una grande fede e grandi ideali vive più a lungo e più sanamente di chi non ha una fede.



*"Le vite di grandi uomini ricordano a tutti noi
Che possiamo rendere sublimi anche le nostre,
E, andandocene, lasciare dietro di noi
Impronte sulle sabbie del tempo."*
Henry Wadsworth Longfellow, A Psalm of Life



Solo sette italiani su cento leggono un libro all'anno, gli altri rinunciano ad entrare in mondi che arricchiscono la vita.



Attenzione! La lettura può creare indipendenza!

BIBLIOGRAFIA GENERALE

(saggi e romanzi: nei saggi ci sono la scienza e la teoria, ma nei grandi romanzi ci sono la vita vera e la pratica)

Accorsi Alessandro, Comunicare con il corpo -Il tatuaggio ieri e oggi - L'evoluzione del tatuaggio in 10.000 anni di storia, Ed. Sigem, Modena, 2015;

Ahern Cecelia, Il dono (romanzo), Ed. Rizzoli, Milano, 2009;

al-Uthman Laila, Il messaggio segreto delle farfalle – Il racconto di una donna in fuga dal silenzio dei tabù, romanzo, Ed. Newton Compton, Roma, 2011;

Alberoni Francesco, L'arte di amare. Il grande amore erotico che dura, Ed. Sonzogno, Milano, 2012;

Allende Isabel, L'isola sotto il mare (romanzo), Ed. Feltrinelli, Milano, 2009;

Allende Isabel, La foresta dei pigmei, romanzo, Ed. Feltrinelli, Milano, 2006;

Allix Stéphane, DOPO... - La straordinaria inchiesta di un reporter sulle prove della vita oltre la vita, Ed. Libreria pienogiorno, FullDay,Milano, 2024;

Alt Franz, Gesù, il primo uomo nuovo, Sugarco Edizioni, Milano, 1991;

AA.VV., Guide Benessere- Natura e Salute – Le principali terapie naturali per la salute e il benessere psicofisico,con centinaia di indirizzi utili in tutta Italia,Ed. Touring Club Italiano, Milano, 2005;

AA.VV., Psicomotricità. L'intervento integrato con la persona anziana, Ed. Insubria University Press, Collana Quaderni, n° 45, Edizione 2011;

Albisetti Valerio, Il Training Autogeno per la quiete psicosomatica,Edizioni Paoline,Torino,1988;

Anderson Carl, Granados José, Chiamati all'amore – La teologia del corpo di Giovanni Paolo II, Ed. PIEMME, Milano, 2010;

Angela Alberto, IMPERO – Viaggio nell'Impero di Roma seguendo una moneta, Ed. Mondadori, Milano, 2023;

Angela Piero, Barbero Alessandro, Dietro le quinte della Storia, Ed. Rai Eri Rizzoli, Milano, 2012;

Ardone Viola, Il treno dei bambini (romanzo), Ed.Einaudi, Torino, 2019;

Ardone Viola, Grande meraviglia, romanzo, Ed. Einaudi,Torino, 2023;

Asensi Matilde, L'ultimo Catone, romanzo storico sulla ricerca della Vera Croce di Cristo, Ed. Sonzogno, Milano, 2006;

Atzei Bianca, Ora esisti solo tu – Una storia d'amore, Ed. Mursia, Milano, 2017;

Auci Stefania, I leoni di Sicilia – La saga dei Florio I, Ed. Nord, Milano, 2020;

Auci Stefania, L'inverno dei leoni – La saga dei Florio II, Ed. Nord, Milano, 2021;

Augias Corrado, Pesce Mauro, Inchiesta su Gesù- Chi era l'uomo che ha cambiato il mondo, Ed. Mondadori, Milano, 2006;

Augias Corrado, Mancuso Vito, Disputa su Dio e dintorni, Ed. Mondadori, Milano, 2009;

Augias Corrado, Le ultime diciotto ore di Gesù (saggio storico), Ed. Einaudi, Milano, 2015;

Augias Corrado, Cacitti Remo, Inchiesta sul cristianesimo – Come si costruisce una religione, Ed. Mondadori Oscar, Milano, 2010;

Augias Corrado, Vannini Marco, Inchiesta su Maria – La storia vera della fanciulla che divenne mito, Ed. Rizzoli, Milano, 2016;

Autori vari, Poesie d'amore d'ogni tempo, Ed. Acquaviva, s.d.;

Barbero Alessandro, Benedette guerre – Crociate e jihad, Ed. Economica Laterza, Roma, 2015;

Barsotti Nicola, Lanaro Diego, Chiera Marco, Bottaccioli Francesco, La PNEI e le discipline corporee, Ed. EDRA, Milano, 2018;

Barzaghi Giada Thi Dung, Balzaretti Cristina, MIAOOO! LA MIA VITA A QUATTRO ... OPS... DUE ZAMPE – Autobiografia di una ragazza autistica ad alto funzionamento (TMsindrome di Asperger), Ed. La Via Felice, Milano, 2015;

Bassani Felice, I medegozz di nost vecc – Come si curavano un tempo i nostri vecchi, Ed. Bertoni, Merate, 1981;

Belli Gioconda, Nel paese delle donne, Ed. Feltrinelli, Milano, 2011;

Beltrame Alli, Mazzarelli Laura, Invece di dire ... Prova a dire ... Le parole per educare i bambini con amorevole fermezza, Ed. Mondadori, Milano, 2022;

Berckhan Barbara, Piccolo manuale di autodifesa verbale – Per affrontare con sicurezza offese e provocazioni, Ed. Feltrinelli, Milano, 2025;

Bergoglio Jorge, Skorka Abraham, Il cielo e la terra – Il pensiero di Papa Francesco sulla famiglia, la fede e la missione della Chiesa nel XXI secolo, Ed. Mondadori, Milano, 2013;

Bernie S. Siegel , Amore medicina e miracoli, Ed. Euroclub Italia, Bergamo, 1989;

Berto Giuseppe, La gloria (romanzo, Gesù e Giuda), Oscar Mondadori, Milano, 1980;

Besana Renato, Staglieno Marcello, Il Crociato (romanzo), Ed. Rizzoli, Milano, 1983;

Bettelheim Bruno, Un genitore quasi perfetto - Capire noi stessi per capire i nostri figli, Ed. RCS, Milano, 2012;

Bettelheim Bruno, Il mondo incantato, Universale Economica Feltrinelli, Milano, 2013;

Biglino Mauro, La BIBBIA non parla di DIO – Uno studio rivoluzionario sull'Antico Testamento, Ed. Mondadori, Milano, 2022;

Bignardi Daria, Non vi lascerò orfani, Ed. Oscar Mondadori Best Sellers, Milano, 2010;

Blau Melinda, Hogg Tracy, Il linguaggio segreto della famiglia – Genitori, figli, fratelli: vivere e comunicare serenamente in casa, Ed. Mondadori, Milano, 2015;

Bolloré Michel-Yves, Bonnassier Olivier, DIO LA SCIENZA LE PROVE, Edizioni Sonda, Milano, 2024;

Bolognini Silvio, La vita ritrovata – Per una risignificazione della condizione anziana, Ed. Fonte, Milano, 1988;

Boselli Mauro, Tex Willer- Il romanzo della mia vita, Ed. Mondadori, Milano, 2011;

Brianzi Claudia, Convertino Ornella, I giardini della mente – Cura e manutenzione della personalità, CEDI EDIZIONI, Torino, 2008;

Buccino Gaspare, La psiche allo specchio, Società Editrice Vannini, Brescia, 1988;

Bussola Matteo, SONO PURI I LORO SOGNI – Lettera a noi genitori sulla scuola, Ed. Einaudi, Torino, 2017;

C.A.DO.M., Rompere il silenzio - L'esperienza del Centro Aiuto Donne Maltrattate, Ed. FrancoAngeli, Milano, 2005;

Cancrini Luigi, Ascoltare i bambini – Psicoterapia delle infanzie negate, Ed. Raffaello Cortina, Milano, 2017;

Cantieni Monica, Il cassetto delle parole nuove, romanzo, Ed. Longanesi, Milano, 2013;

Castellarnau Ariadna, Castro Mercedes, Maria Montessori, Ed. RBA, Milano, 2019;

Cazzullo Aldo, Le donne erediteranno la terra, Ed. Mondadori, Milano, 2016;

Cecchetti Arjuna, Non pensarci due volte, romanzo, Dalia edizioni, Terni, 2021;

Cecchettin Gino con Marco Franzoso, CARA GIULIA – Quello che ho imparato da mia figlia, Ed. Rizzoli, Milano, 2024;

Ceragioli Elide, Non sai mai chi puoi incontrare – La squadra 1 (romanzo giallo), Edizioni Sensoinverso, Ravenna, 2014;

Ceragioli Elide, Mele marce per la squadra – La squadra 2 (romanzo giallo), Edizioni Sensoinverso, Ravenna, 2015;

Ceragioli Elide, Le tentazioni dell'ispettore Dallolio – La squadra 3 (romanzo giallo), Edizioni Sensoinverso, Ravenna, 2015;

Ceragioli Elide, Fuori dalla tela del ragno- La squadra 4 (romanzo giallo), Edizioni Sensoinverso, Ravenna, 2016;

Chiera Marco, Barsotti Nicola, Lanaro Diego, Bottaccioli Francesco, La PNEI e il sistema mio fasciale: la struttura che connette, Ed. EDRA, Milano, 2017;

Clark Mary Higgins, In giro per la città (thriller psicologico), Ed. Sperling Paperback, Cles (TN),2004, e gli altri romanzi della stessa autrice in catalogo Sperling & Kupfer;
Colò Licia, Cuore di gatta/Una storia d'amore, Ed. Oscar Mondadori,MI, 2010;

Conrad Joseph, Lord Jim (romanzo), Ed. Mondadori, Milano, 2003;

Cotinaud Caroline, Manuale di sopravvivenza per nonni di oggi- Come cavarsela prima e dopo l'arrivo dei nipotini, Ed. Vallardi, Milano, 2016;

Cowley Robert (a cura di),La storia fatta con i **se** – Se Napoleone avesse vinto a Waterloo e altri eventi che avrebbero potuto cambiare il mondo, Ed. Rizzoli, Milano, 2001;

Crepet Paolo, Il coraggio-Vivere, amare, educare, Ed. Mondadori, Milano, 2017;

Cuvelier Jean, Dizionario Bilingue Italiano/Gatto – Gatto/Italiano – 180 parole per imparare a parlare gatto correntemente, Ed. Sonda, Casale Monferrato (AL), 2009;

Cuvelier Jean, Christophe Besse, Marchesini Roberto, Dizionario Bilingue Italiano/Cane- Cane/Italiano - 150 parole per imparare a parlare CANE correttamente, Ed. Sonda, Casale Monferrato (AL), 2010;

Damiano Barbara, Il Manuale Pratico della Felicità – ad uso delle donne che cercano la felicità e degli uomini che vogliono capire la felicità femminile, Ed. Boopen, Pozzuoli (NA), 2010;

Dando-Collins Stephen, L'inviato (romanzo storico: un questore romano nel 71 d.c. indaga sulla passione di Gesù);

De Camillis Stefano, Il linguaggio dei sogni – Comprendere i sogni per incontrare sé stessi, Edizioni MA.GI, Roma, 2004;

De Chirico Gianni, Corso di Training Autogeno (CD Audio con Manuale), Red Edizioni, 2010;

Dell'Acqua Roberta, Cuore e anima - Una nuova vita dopo la patologia cardiaca (saggio), Ed. Armenia, 2017, Cornaredo (MI);

Delancourt Grégoire, La donna che non invecchiava più (romanzo), Ed. DeA Pianeta, Milano, 2018;

De Luca Erri, Le sante dello scandalo, Ed. Giuntina, Firenze, 2011;

De Luca Erri, In nome della madre, Ed. Feltrinelli, Milano, 2013;

Dickinson Emily, Poesie, Ed. Zelig, Verona, 2005;

Diotallevi Luca, La messa è sbiadita – La partecipazione ai riti religiosi in Italia dal 1993 al 2019, Rubbettino Editore, Soveria Mannelli, 2024;

Dolto Françoise, Psicanalisi del Vangelo, Ed. Rizzoli, Milano, 1978;

Dorn Wulf, La psichiatra, romanzo, Ed. Corbaccio, Milano, 2010;

Endo Shusaku, Silenzio (romanzo), Ed. Corbaccio, Milano, 2017;

Enquist Per Olov, Il medico di corte, Ed. IPERBOREA, Milano, 2001;

Facchinetti Kerdudo William, Milano – Misteri e itinerari insoliti tra realtà e leggenda, Ed. Polaris, Firenze, 2012;

Faletti Giorgio (i thriller di):

Io uccido, Niente di vero tranne gli occhi, Fuori da un evidente destino, Pochi inutili nascondigli, Io sono Dio, Appunti di un venditore di donne; Catalogo Baldini Castoldi Dalai Editore, Milano;

Ferrante Elena, i quattro romanzi del ciclo L'amica geniale, Ed. e/o, Roma = Volume Primo: L'amica geniale (2011); Volume Secondo: Storia del nuovo cognome (2012); Volume Terzo: Storia di chi fugge e di chi resta (2013); Volume Quarto: Storia della bambina perduta (2014);

Fiorentini Roberto, Le Chajim – Alla vita, romanzo, Ed. Graphofeel, Roma, 2014;

Fioretti Francesco, Il libro segreto di Dante – Il codice nascosto della Divina Commedia, romanzo, Newton Compton Editori, Roma, 2011; Fontanel Sophie, Avrò cura di te – Quando si diventa genitori dei propri genitori, Ed. Mondadori, Milano, 2011;

Fraser James George, Il ramo d'oro – Studio sulla magia e la religione, Ed. Grandi Tascabili Economici Newton, Roma, 2011;

Frediani Andrea, Le grandi battaglie dell'antica Grecia, Newton Compton Editori, Roma, 2022;

Fredriksson Marianne, Simon (romanzo), Ed. Tea, Milano, 2001;

Frescura Loredana, Tomatis Marco, Ho attraversato il mare a piedi – L'amore vero di Anita Garibaldi (romanzo storico), Ed. Mondadori, Milano, 2011;

Freud Sigmund, Aforismi e pensieri, Ed. Tascabili Economici Newton, Roma 1994;

Freud Sigmund, Psicopatologia della vita quotidiana, Ed. RCS, Milano, 2011;

Frescura Loredana, Tomatis marco, Ho attraversato il mare a piedi - L'amore vero di Anita Garibaldi, Ed. Mondadori, Milano, 2011;

Galli Tiziano Maria e altri autori, "I versi dell'autunno", Antologia della Nuova Collana di Poesia Contemporanea, Ed. Gabrieli, Roma, 2005;

Galli Tiziano Maria e altri autori, Psicomotricità e processi educativi, Ed. Vita e Pensiero, Milano, 1980;

Galli Tiziano Maria e altri autori, Confronto tra metodi e prassi in psicomotricità, SAGGI n°2 e n°3-2006, Ed. Associazione La Nostra Famiglia – IRCCS E. Medea, Bosisio Parini, 2006;

Galli Tiziano Maria e altri autori, La salute in Natura – Alla ricerca della bellezza, a cura di Diego Lanaro, Mibes Edizioni, 2024;

Galli Tiziano Maria dal 1981 al 2016 è stato incluso tra gli autori in Antologie annuali di poesia, Ed. Rivista Artecultura, Milano;

Galli Tiziano Maria, AKTORIS - Antologia dei Poeti Italiani contemporanei, Autori Vari, Ed. GPM Edizioni, 2021;

Gallo Max, Il grande romanzo di Napoléon, Ed. Oscar Mondadori, Milano, 2000;

Gallo Max, Caesar – L'italiano che dominò il mondo, romanzo, Ed. Mondadori, Milano, 2004;

Gallo Max, Re Sole, romanzo, Ed. Mondadori, Milano, 2008;

Gandhi M. K., Buddismo, Cristianesimo, Islamismo – Le mie considerazioni, Ed. Tascabili Economici Newton, Roma, 1993;

Gaspari Fabrizio, Busato Valentina, Bordin Adalberto, Tronchin L. (Cur.), Longevity Training: un trattamento psicomotorio rivolto ad anziani istituzionalizzati e non, Ed. Cleup, Padova, 2011;

Giacobbo Roberto, Conosciamo davvero Gesù?, Ed. Mondadori, Milano, 2013;

Giménez-Bartlett Alicia, Dove nessuno ti troverà, romanzo, Ed. Sellerio, Palermo, 2011;

Giordano Raphaelle, La tua seconda vita comincia quando capisci di averne una sola – Non è mai troppo tardi per essere felici, Ed. Garzanti, Milano, 2024;

Giovannini Lucia, Tutta un'altra vita – Come realizzare i propri sogni vincendo la paura e le emozioni negative, Ed. Sperling & Kupfer, Cles (TN), 2010;

Gonzales Carlos, Bésame mucho – Come crescere i tuoi figli con amore, Ed. Coleman, Catania, 2009;

Gnone Elisabetta, Olga di carta – Il viaggio straordinario, (genere fantastico), Ed. Salani, Firenze, 2015;

Gray John, Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere e sono tutti sotto stress- Continuare ad amarsi quando la vita si complica, Ed. Rizzoli, Milano, 2008;

Grieco Andrea, Le bugie che ti fanno ammalare – Liberiamoci dei falsi miti sulla nutrizione per combattere l'infiammazione cronica e ritrovare il benessere e la salute, Ed. Rizzoli, Milano, 2025;

Guglielmi Anna, Il linguaggio segreto del corpo- La comunicazione non verbale, Ed. Piemme Bestseller, Casale Monferrato (AL), 2007;

Hal Urban, Le parole che valgono/L'importanza di dire le cose vere nel momento giusto, Sperling & Kupfer Editori, Milano, 2005;

Hay Louise L., Ama te stesso – Una guida pratica per capirsi e accettarsi, Ed. Armenia, Milano, 2003;

Heinze Roderich, Vohmann-Heinze Sabine, PNL Programmazione neurolinguistica-Un corso introduttivo a questa straordinaria disciplina che aiuta a sviluppare tutte le nostre potenzialità, Red Edizioni, Milano, 2012;

Hillman James, Il codice dell'anima. Carattere, vocazione, destino, Ed. Adelphi, Milano, 2009;

Hofman Corinne, La Masai bianca-Storia vera di una passione africana, Ed. BUR, Milano, 2006;

Hogg Tracy, Blau Melinda, Il linguaggio segreto dei bambini, Ed. Oscar Mondadori, Milano, 2016;

Hunziker Michelle, UNA VITA apparentemente PERFETTA, Ed. Mondadori, Milano, 2017;

Jaeger Gerhard, Training Autogeno, Tecniche di autosuggestione per acquistare la serenità e la salute, Edizioni Mediterranee, Roma, 1991;

Jung Carl Gustav, L'inconscio collettivo, Ed. RCS, Milano, 2011;

Jung Carl Gustav, L'uomo e i suoi simboli, Ed. Longanesi, Milano, 1996;

Jung Carl Gustav, Immagine e parola, Ed. Magi, Roma, 2003 (grande volume illustrato sulle idee, sul lavoro e sulla vita di Jung);

Young W. Paul, Il rifugio (romanzo), Ed. Rizzoli, Milano, 2008;

Yourcenar Marguerite, Memorie di Adriano, Ed. Einaudi, Torino;

Keyserling Hermann Graf, Diario di viaggio di un filosofo, Ed. Feltrinelli, Milano, 2004;

Kennet Roberts, Passaggio a Nord-Ovest (1754-1763), romanzo, Superbur narrativa, Ed. Rizzoli, Milano, 2000;

Lapierre André, Aucouturier Bernard, Il corpo e l'inconscio in educazione e terapia, Ed. A. Armando, Roma, 1982;

Le Couteur Penny, Jay Burreson, I BOTTONI DI NAPOLEONE Come 17 molecole hanno cambiato la Storia, Ed. TEA, Milano, 2020;

Lindemann Hannes, Training Autogeno/Il più diffuso metodo di rilassamento, Edizioni Tecniche Nuove, Milano,2003;

Lippi Silvia, Sigmund Freud, Ed. Feltrinelli, Milano, 2018;

Lo Preti Pina, Cantatore Nicola, Training Autogeno- Corso Teorico-pratico- CD Audio e DVD, Ed. Edup, 2011;

Lumera Daniel, 28 respiri per cambiare vita, Ed. Mondadori, Milano, 2024;

Magrograssi Giacomo, Le carezze come nutrimento/I gesti e le parole che ci fanno stare bene,Ed. Baldini Castoldi Dalai, Milano,2003;

Malvaldi Marco, La misura dell'uomo (romanzo con Leonardo da Vinci), Ed. Giunti, Firenze, 2018;

Mandel Gabriele, Psicoanalisi in gocce e pastiglie (aforismi di uno psicoterapeuta), Ed. Shakespeare and Company, Pontassieve (FI),1995;

Manfredi Valerio Massimo, Aléxandros – La trilogia – Ed. Mondadori, Milano, 2019;

Maraini Fosco, Le pietre di Gerusalemme (saggio), Ed. Il Mulino, Bologna, 2022;

Martigli Carlo A., L'eretico, romanzo, Ed. Longanesi, Milano, 2102;

Martini Carlo Maria, Sporschill Georg, Conversazioni notturne a Gerusalemme/Sul rischio della fede, Ed. Mondadori, Milano,2008;

Martini Carlo Maria, Parlate con il cuore, Ed. RCS, Milano, 2012;

Masina Ettore, Gesù di Nazareth (con immagini tratte dal film per la TV di Franco Zeffirelli), Ed. Giunti Marzocco, Firenze, 1977;

Mazzantini Margaret, Non ti muovere (romanzo), Ed. Oscar Mondadori, Milano, 2008;

Mazzantini Margaret, Venuto al mondo (romanzo), Ed. Mondadori, Milano, 2008;

Mazzantini Margaret, Nessuno si salva da solo (romanzo), Ed. Mondadori, Milano, 2011;

Mayer Sandro, Orlandini Osvaldo, La grande storia di Gesù, Cairo Editore, Milano, 2009;

Mayer Sandro, Orlandini Osvaldo, La grande storia della Bibbia (dalla creazione a Mosè), Cairo Editore, Milano, 2010;

Meta Eral, Domani e per sempre (romanzo), Ed. La nave di Teseo, Milano, 2022;

Milan Raffaele, Sognatore di Tuono (storia di Cavallo Pazzo dei Sioux), Ed. Parallelo 45, Piacenza, 2013;

Miller Madeline, CIRCE, Ed. Marsilio, Venezia, 2021;

Miller Madeline, La canzone di Achille, Ed. Marsilio, Venezia, 2022;

Molesini Andrea, Il rogo della repubblica, romanzo storico, Sellerio editore, Palermo, 2021;

Montagu Ashley, Il linguaggio della pelle – Il senso del tatto nello sviluppo fisico e comportamentale del bambino, Ed. Garzanti, Milano, 1981;

Morelli Raffaele, Come essere single e felici, Ed. Mondadori, Milano, 2003;

Morelli Raffaele, Le piccole cose che cambiano la vita, Ed. Mondadori, Milano, 2006;

Morelli Raffaele, I figli "difficili" sono i figli migliori, Ed. Riza, Milano, 2006;

Morelli Raffaele, Il talento – Come scoprire e realizzare la tua vera natura, Ed. Oscar Mondadori, Milano, 2013;

Morelli Raffaele, La saggezza dell'anima – Quello che ci rende unici, Ed. Mondadori, Milano, 2014;

Morelli Raffaele, Nessuna ferita è per sempre - Come superare i dolori del passato, Ed. Mondadori, Milano, 2015;

Morelli Raffaele, Crescerli senza educarli – Le antiregole per avere figli felici, Ed. Mondadori, Milano, 2016;

Morelli Raffaele, La rinascita interiore, Ed. Mondadori, Milano, 2016;

Morelli Raffaele, La vera cura sei tu – Ognuno ha un suo psicologo interiore, Ed. Mondadori, Milano, 2017;

Morelli Raffaele, Il meglio deve ancora arrivare – Come attivare l'energia che ringiovanisce (saggio), Ed. Mondadori, Milano, 2018;

Morelli Raffaele, Breve corso di felicità – Le antiregole che ti danno la gioia di vivere, Ed. Mondadori, Milano, 2020;

Morosini Cecilia, Barbieri Lina, Ferrari Laura, Psicomotricità dell'adulto, Ed. carocci, Roma, 2006;

Mozzi Esther, Negri Gianfranco, Le ricette del dottor Mozzi 2: il pane senza glutine e ..., Ed. Cooperativa Migliazze, Piacenza, 2013;

Mozzi Pietro, La dieta del dottor Mozzi – Gruppi sanguigni e combinazioni alimentari, Ed. Cooperativa Migliazze, Piacenza, 2012;

Murphy Joseph, Il potere del Subconscio/I segreti dell'armonia, della salute e della felicità, Ed. Mediterranee, Roma, 2011;

Musini Daniela, LE INDOMABILI – 33 donne che hanno stupito il mondo, Ed. PIEMME- Mondadori Libri, Milano, 2021;

Musso Guillaume, Perché l'amore qualche volta ha paura (romanzo), Ed. Sperling & Kupfer, Milano, 2010;

Musso Guillaume, La ragazza di carta (romanzo), Ed. Sperling & Kupfer, Milano, 2011;

Napoleone, Aforismi, massime e pensieri, Ed. Tascabili Economici Newton, Roma, 1993;

Navarro Tòmas, L'arte giapponese di curare le ferite dell'anima, Ed. Giunti, Firenze, 2022;

Nicoletti Gianluca, Una notte ho sognato che parlavi – Così ho imparato a fare il padre di mio figlio autistico, Ed. Mondadori, Milano, 2013;

Niven John, A volte ritorno (Gesù), romanzo, Ed. Einaudi, Torino, 2015;

Norwood Robin, Donne che amano troppo, Ed. Saggi Universale Economica Feltrinelli, Milano, 2010;

Onnembo Marco, Il metro del dolore (romanzo), Ed. Mondadori, Milano, 2022;

Pacori Marco, Il linguaggio segreto dei sintomi (Scopri come interpretare i messaggi del tuo corpo), Ed. Sperling & Kupfer, Cles (TN), 2016;

Padrini Francesco, Il linguaggio segreto del corpo, Ed. De Vecchi, Torino, 2007;

Parrella Valeria, Tempo di imparare (una madre e suo figlio portatore di handicap), Ed. Giulio Einaudi, Torino, 2015;

Pedrotti Dino, A scuola dai bambini – Suggestioni e provocazioni di un pediatra, Ed. Ancora, Milano, 2009;

Pedrotti Walter, Tisane semplici per vivere meglio, Ed. Giunti, Firenze, 2006;

Pellizzari Umberto, Daniela Lucangeli, Vite in apnea-La relazione profonda tra respiro, benessere, emozioni e acqua, Ed. Sperling & Kupfer, Milano, 2025;

Petracco Arrigo, L'amante dell'imperatore – Amori, intrighi e segreti della contessa di Castiglione (Virginia Oldoini), Ed. Mondadori, Milano, 2000;

Pievani Telmo, Remuzzi Giuseppe, Dove comincia l'uomo- Ibridi e migranti:una breve storia dell'avventura umana, Ed. Solferino, MI, 2025;

Poli Erica Francesca, Le emozioni che curano – Stare bene con la nuova medicina delle emozioni, Ed. Mondadori, Milano, 2024;

Punke Michael, Il crinale (romanzo, guerre indiane 1866 in America), Ed. Einaudi,Torino, 2023;

Rainville Claudia, Metamedicina delle relazioni affettive – Guarire le ferite del passato, Edizioni AMRITA, Torino, 2005;

Rainville Claudia, Il Grande Dizionario della Metamedicina – Guarire interpretando i messaggi del corpo, Ed. Sperling & Kupfer, Cles (TN), 2013;

Ravasi Gianfranco, Breve storia dell'anima (saggio), Ed. Il Saggiatore, Milano, 2022;

Ravera Lidia, AGE PRIDE -Per liberarsi dai pregiudizi sull'età, Ed. Einaudi, Torino, 2023;

Recalcati Massimo, Mantieni il bacio – Lezioni brevi sull'amore, Ed. Feltrinelli, Milano, 2019;

Recalcati Massimo, Elogio dell'inconscio – Come fare amicizia con il proprio peggio, Ed. Castelvechi, Roma, 2024;

Recalcati Massimo, La legge del desiderio – Radici bibliche della psicoanalisi, Ed. Einaudi, Torino, 2024;

Recalcati Massimo, UNO DIVISO DUE – Fratelli e sorelle, E. Feltrinelli, Milano, 2025;

Recalcati Massimo, Le mani della madre – Desiderio, fantasmi ed eredità del materno, Ed. Feltrinelli, Milano, 2025;

Reich Wilhelm, L'assassinio di Cristo, Sugarco Edizioni, Gallarate (VA), 1994;

Rossini Elisabetta, Urso Elena, I bambini devono essere felici. Non farci felici ..., EDICART, Legnano, 2016;

Rossini Elisabetta, Urso Elena, I bambini devono fare i bambini, Ed. BUR Rizzoli, Milano, 2016;

Rossini Elisabetta, Urso Elena, I genitori devono essere affidabili, non perfetti... , Ed. EDICART, Legnano, 2016;

Rouart Jean-Marie, Napoleone – L'uomo del destino, Ed. Giunti, Milano, 2023;

Saramago José, Il Vangelo secondo Gesù Cristo (premio Nobel per la letteratura), Ed. Universale Economica Feltrinelli, Milano, 2010;

Shepherd-Robinson Laura, Mercanti di sangue (romanzo), Ed. Neri Pozza, xVenezia, 2022;

Serrano Marcela, L'albergo delle donne tristi, Ed. Universale Economica Feltrinelli, Milano, 2010;

Screm Milena, Comprendere e praticare il Training Autogeno (Manuale e CD Audio allegato), Ed. De Vecchi, Milano, 2012;

Serrano Marcela, Il giardino di Amelia, Ed. Feltrinelli, Milano, 2016;

Sheldon Sidney, autore di una serie di romanzi, editi da Sperling & Kupfer (Milano), in cui è protagonista l'universo variegato dei sentimenti e delle passioni di figure femminili forti e significative:

Dietro lo specchio; E le stelle brillano ancora; Giorno e notte; Hai paura del buio?; I mulini al vento degli dei; Il volto nudo; L'altra faccia di mezzanotte; L'amore non si arrende; La congiura dell'Apocalisse; La rabbia degli angeli; Le sabbie del tempo; Linea di sangue; Nulla è per sempre; Padrona del gioco; Ricordi di mezzanotte; Se domani verrà; Una donna non dimentica; Uno straniero allo specchio; Una stella continua a brillare;

Sierra Javier, Il segreto egizio di Napoleone, romanzo Tropea, Milano, 2006;

Sinclair Joshua, Shaka Zulu (la storia romanzata di Shaka, eroe africano dell'inizio del 1800, detto il "Napoleone nero"), Ed. Oscar Mondadori, Milano ,1988;

Sparaco Simona, Nessuno sa di noi, romanzo, Ed. Giunti, Firenze, 2014;

Speciani Luca, Il medico che scelse di morire – Una storia di intrighi e misteri nell'industria farmaceutica e dolciaria, Paesi Edizioni, 2019;

The Pozzolis family, UN FIGLIO e ho detto tutto, Romanzo, Ed. Mondadori, Milano, 2017;

Toller Giuseppe, Piacentini Hermes, La nostalgia – L'esistenza umana e il desiderio dell'assoluto, Editrice Rogate, Roma, 2009;

Torregrossa Giuseppina, Il conto delle minne (romanzo), Ed. Mondadori, Milano, 2009;

van der Esch Gaia, Volti d'Italia – Viaggio nei nostri pensieri, desideri e paure, Ed. il Saggiatore, Milano, 2021;

Valzania Sergio, Napoleone, Sellerio editore Palermo,2021;

Veneziani Marcello, LA CAPPA Per una critica del presente, Ed. Marsilio, Venezia,2022;

Verhoeven Paul, L'uomo Gesù - La storia vera di Gesù di Nazaret, Ed. Marsilio, Venezia, 2010;

Volo Fabio, Un posto nel mondo, romanzo, Ed. Mondadori, Milano, 2008, "Un romanzo per aiutare i giovani (e non solo) a riappropriarsi dei loro sogni";

Volo Fabio, Il tempo che vorrei, romanzo, Ed. Mondadori, Milano, 2009;

Wood Barbara, Verde città nel sole, romanzo (racconta le lotte di potere nel Kenia del XX secolo), Ed. Mondadori, Milano, 1988;

Zanoncelli Anastasia, Raiser Ulrike, Rimedi dai monasteri per il corpo e l'anima – Filosofia, regole di vita e a tavola – Erbe officinali;

Zucconi Vittorio, Gli spiriti non dimenticano – Il mistero di Cavallo Pazzo e la tragedia dei Sioux, Ed. Oscar Storia, Mondadori, Milano, 2017.

Libri con argomento rapporto genitori-figli:

Crepet Paolo, Il coraggio- Vivere, amare, educare, Ed. Mondadori, Milano, 2017;

Maurizio Quillici, Storia della paternità – Dal pater familias al mammo, Ed. Fasi, Bari, 2010;

Anna Laura Zanotta, Nuove madri e nuovi padri – Essere genitori oggi, Ed. Il Mulino, Bologna, 2011;

Massimo Recalcati, Cosa resta del padre? La paternità nell'epoca ipermoderna, Ed. Raffaello Cortina, Milano, 2011.

Tiziano Maria Galli

Specializzato in Tecniche di Intervento Psicoterapico



Dispensa di Training Autogeno Esercizi delle visualizzazioni in base al metodo di Edmund Jacobson

TIZIANO MARIA Galli nato a Erba (CO) il 16 febbraio 1947; abita dal 1977 a Cesano Maderno. Specializzato in Tecniche di Intervento Psicoterapico con Triennio Parauniversitario di Scuola Magistrale Ortofrenica: i primi due anni presso l'Università Cattolica di Milano, il terzo anno di specializzazione della Regione Lombardia presso la sede della Scuola Triennale regionale per Operatori Sociali ad indirizzo psicopedagogico dell'Associazione La Nostra Famiglia di Bosisio Parini, 1977, più altri sette anni certificati di formazione psicoterapica; è anche psicomotricista formato per cinque anni con le équipes di Pierre Vayer e di Bernard Aucouturier. Ha lavorato come ricercatore, coordinatore e supervisore degli educatori e degli psicomotricisti e co-conduttore di attività psicoterapica di gruppo e ricercatore presso l'Istituto Scientifico "E. Medea" dell'Associazione La Nostra Famiglia di Bosisio Parini (LC) e come Docente di Psicomotricità in corsi della Regione Lombardia, dell'Università Cattolica di Milano, dell'Università Insubria di Varese e di altre istituzioni. Dal 2007 in pensione, prosegue l'attività di docente coi corsi di Training Autogeno presso l'Università delle Tre Età - UNITRE - di Cesano Maderno e dal 2019 anche presso l'UNITRE di Varedo. Ha frequentato diversi corsi specialistici tra i quali il Corso di cento ore di formazione in Training Autogeno presso il Centro Studi Psicoterapie del Corpo di Brescia, e convegni anche come relatore ed è sempre in aggiornamento rispetto al panorama scientifico attuale. Ha pubblicato numerosi saggi, articoli e poesie in libri, capitoli di libri, riviste e antologie collettive.

“Il Training Autogeno altro non è, come dice l'espressione, che una forma di apprendimento per

ampliare il controllo sul SE'. Esiste un momento misterioso, un luogo segreto ma non estraneo del nostro essere che costituisce il nucleo dell'enigma umano : ciascuno lo interpreterà in termini strettamente personali di fede o di ragione, ma nessuno può negarlo.” (Giorgio Moretti)

Esercizi delle visualizzazioni in base al metodo di E. Jacobson

Nella società contemporanea le sollecitazioni provenienti dal mondo esterno aumentano continuamente e con sempre maggiore velocità : si sente il bisogno di scaricare le tensioni accumulate; diventa sempre più difficile dedicarsi alla propria vita interiore. Si è persa la capacità di autoanalizzarsi. La strada per uscire da questa situazione è recuperare la propria individualità e interiorità. Dobbiamo soltanto guardarci dentro in silenzio, rintracciare questa unicità, questa originalità e irripetibilità personale che ci distinguono e ci armonizzano , e fare di ciò la nostra autorealizzazione.

Il TRAINING AUTOGENO è appunto un mezzo per calarsi, in questo modo, dentro di sé e permettere a ciascuno di noi, attraverso la distensione, una presa di coscienza e un'accettazione del proprio io. Solo nella consapevolezza di questa realizzazione si potranno sviluppare le infinite energie che ognuno di noi possiede e che utilizza normalmente in ridottissima parte.

Il corso è sviluppato sul seguente ciclo di esercizi delle visualizzazioni in base al metodo di E. Jacobson

1. Stare di nuovo bene
2. La lavagna della mia mente
3. Un ponte sull'universo
4. Un viaggio in navicella
5. L'onda dell'arcobaleno
6. Le stanze della mente
7. Il volo leggero dei gabbiani
8. Lo specchio dell'infanzia
9. La galleria dell'esistenza
10. Una partenza
11. La quiete
12. Lo scioglimento
13. L'artiglio e la bellezza
14. la luce della gioia
15. Prendo dimora nella mia coscienza
16. In riva al lago
17. Fluttuo nel mio colore

L'aggiornamento e la rielaborazione degli esercizi della dispensa sono di Tiziano Maria Galli.

La tecnica del Training Autogeno interviene direttamente sull'espressione corporea tenendo contemporaneamente presenti il corpo organico, i vissuti del corpo e l'immagine del corpo.

Il Training Autogeno parte dunque dal linguaggio del corpo per arrivare alla mente e produrre benessere psicofisico nella persona attraverso l'ampliamento dell'autocontrollo sul Sé.

Durante gli esercizi , se la vostra mente tende a vagare per proprio conto, lasciate affiorare delle immagini per voi significative, assecondatele e lasciate che la voce del conduttore vada per proprio conto. In seguito, se vorrete, riprenderete il contatto. Una musica rilassante può aiutare a vivere in maniera più completa e proficua l'esperienza.

Riferimenti bibliografici:

Albisetti Valerio, Il Training Autogeno per la quiete psicosomatica, Ed. Paoline, Torino, 1991;

- Brenner Helmut, Rilassamento progressivo e desensibilizzazione sistematica dell'ansia secondo il metodo di E. Jacobson, Ed. Paoline, Roma, 1991;
- Maùti Elisabetta, Training Autogeno – Tecniche, sequenze ed esercizi, Ed. Giunti, Firenze, 2012;
- Morelli Raffaele, Ciascuno è perfetto – L'arte di star bene con sé stessi, Ed. Mondadori, Milano, 2005;
- Morelli Raffaele, Non siamo nati per soffrire, Ed. Mondadori, Milano, 2005;
- Screm Milena, Comprendere e praticare il Training Autogeno – Manuale e CD Audio allegato, Ed. De Vecchi, Milano, 2012;
- Siegel Bernie S., Amore Medicina e Miracoli, Ed. Euroclub – Frassinelli, Bergamo, 1989, (Esercizi di Training Autogeno secondo E. Jacobson per le visualizzazioni).

1. STARE DI NUOVO BENE

Lentamente chiudo gli occhi ... Faccio un profondo respiro e mi abbandono alle parole che sento dentro di me ...

Mi sono comodamente sistemato/a in questo ambiente calmo e gradevole e mi riservo il tempo di questo esercizio tutto per me ...

Divento consapevole del respiro lasciando che prenda un ritmo naturale senza che io lo acceleri o lo rallenti ...

Seguo il mio respiro tranquillo e profondo e mentre respiro penso le parole:

“rilassati, lasciati andare“... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio

respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo ...

Dirigo la mia attenzione verso la faccia, gli occhi e le mascelle.

Sento se in quelle zone sono concentrate delle tensioni.

Trovo un'immagine che rappresenti per me la tensione, per esempio una molla a spirale, oppure un elastico teso, o un blocco di ghiaccio che si scioglie.

Poi lascio che l'oggetto che ho scelto e che rappresenta per me la tensione si distenda, si rilassi, si sciogla ...

Adesso provo la sensazione del rilassamento in ogni parte del mio viso.

Contraggo per un attimo tutti i muscoli della faccia, strizzo gli occhi, chiudo con forza la bocca, quindi lascio che si rilassino mentre continuo a osservare la mia spirale, o elastico, che si allenta, o ghiaccio che si scioglie ...

Assaporo lo stato di rilassamento mentre si diffonde sul mio viso come un'onda che si espande in tutto il corpo ...

Posso provare una sensazione di pesantezza, di leggerezza, un formicolio, un piacevole senso di distensione ...

Faccio viaggiare la mente verso ogni zona del mio corpo:

il collo, le spalle, le braccia, le mani, le dita, il petto, la schiena, l'addome, le anche e i genitali, le cosce, i polpacci e giù fino alle piante e alle dita dei piedi.

In un primo momento tendo i muscoli di ogni parte del mio corpo, poi abbandono ogni tensione mentre mi concentro

sulla mia immagine mentale del rilassamento.

Permetto all'onda di pace del mio respiro di diffondersi in tutto il mio corpo ...

Poi rimango per un po' in questa dimensione di pace al calore benefico di quest'onda

che sento piacevolmente in me ... Adesso, mentre faccio un profondo respiro, immagino l'acqua,

l'acqua che scorre e porta via i miei problemi, che mi libera dalle ansie Se posso inspiro col

naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed

espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ...

Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Quando mi sento pronto, lascio che la mia mente si concentri sull'ambiente circostante, lascio che le palpebre si alleggeriscano, quindi apro gli occhi e prendo coscienza del fatto che posso combinare il senso del rilassamento che ho appena provato con la prontezza necessaria a svolgere le mie attività di ogni giorno.

Adesso mi posso muovere liberamente, ma lentamente ...

2.La lavagna della mia mente

Lentamente chiudo gli occhi ... trovo la posizione più confortevole,

possibilmente senza incrociare le mani e i piedi per evitare ogni senso

di costrizione, fino a raggiungere l'immobilità ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la

bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ...

Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e

profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Adesso faccio un profondo respiro e mi abbandono alle parole che sento:

sono comodamente sistemato in questo ambiente calmo e gradevole e mi riservo

il tempo di questo esercizio tutto per me ...

Prendo consapevolezza del respiro e del movimento dell'addome e del petto

mentre inspiro profondamente ed espiro ...

Posso ripetere dentro di me parole come "pace" o "rilassati" ...

respiro profondamente lasciandomi penetrare dal senso di pace con ogni inspirazione

ed espellendo la tensione nell'espiazione ...

La musica, la voce guida, l'ambiente calmo mi aiuteranno a rilassarmi ...

Adesso cancello la lavagna della mia mente e mi sento a casa ...

Lascio che l'onda di pace del mio respiro scenda attraverso il mio corpo

a rilassare i muscoli tesi, specialmente nel collo, nelle spalle, intorno alle mascelle,

poi più in giù, attraverso il petto e l'addome fino alle estremità inferiori ...

Il mio corpo può diventare pesante, posso provare una sensazione di calore o un formicolio ...

Posso aiutarmi a rilassarmi attribuendo all'onda un colore e lasciandola fluire verso il basso ...

Recupero così la mia forza antica che proviene dal nucleo profondo della mia personalità, da quel luogo misterioso che appartiene solo a me e da cui attingo per resistere alle avversità ...

Lì, in fondo al cuore, oltre il corpo, oltre le convenienze, oltre le apparenze,
dove ogni dubbio si scioglie e la potenza si coagula in una cellula pulsante di vita,
lì trovo forza, coraggio, perseveranza ...
Ora lascio che nella mia mente compaia una scena di mio gradimento ...
Questo sarà il mio piccolo angolo privato dell'universo, al di fuori dello spazio.
Visualizzo i vivaci colori che, come so, si trovano in quel luogo,
così come le trame, gli aromi e i suoni che associo con esso.
Il mio spazio interiore è perfetto. Mi sento al sicuro. E' mio.
Mi concedo un momento per ritrovare un posto dove sedermi o coricarmi.
Se il mio corpo è abitato da tensioni o dolori, osservo la mia distensione
e il mio sistema immunitario che eliminano il male dall'organismo.
Mi osservo mentre recupero l'armonia e divento la persona che voglio essere.
Mi concedo un altro momento per dare una mano a me stesso a stare bene ...
L'effetto di queste parole non finisce con l'esercizio perché, con gli occhi della mente,
mi accorgo di osservare la mia esistenza in modo diverso: con la calma più assoluta.
Ogni volta che ripenserò a queste cose, le vivrò con la stessa calma, con la stessa serenità,
con la stessa sicurezza che ho vissuto qui ... Adesso, mentre faccio un profondo respiro, immagino
l'acqua, l'acqua che scorre e porta via i miei problemi, che mi libera dalle ansie Se posso
inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro
con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i
vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio
corpo...

Riprendo ora la vita attiva: muovo ripetutamente le dita delle mani, fletto le braccia più volte,
faccio un profondo respiro e tutta la tensione si è dissolta dal mio corpo
come nuvole nel vento ...
Riapro gli occhi, mi sento sereno e riposato ... e quando ne ho voglia mi muovo liberamente,
ma lentamente ...

3.Un ponte sull'universo

Lentamente chiudo gli occhi ... trovo la posizione più confortevole,
possibilmente senza incrociare le mani e i piedi per evitare ogni senso
di costrizione, fino a raggiungere l'immobilità ...
Adesso faccio un profondo respiro e mi abbandono alle parole che sento:
sono comodamente sistemato in questo ambiente calmo e gradevole e mi riservo
il tempo di questo esercizio tutto per me ...
Prendo consapevolezza del respiro e del movimento dell'addome e del petto
mentre inspiro profondamente ed espiro ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ...
Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro
e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e
profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Posso ripetere dentro di me parole come "pace" o "rilassati" ...
respiro profondamente lasciandomi penetrare dal senso di pace con ogni inspirazione

ed espellendo la tensione nell'espiazione ...

La musica, la voce guida, l'ambiente calmo mi aiuteranno a rilassarmi ...

Inspiro ed espiro profondamente e lascio defluire lentamente la tensione dalla mia nuca ... E' dalla nuca che scorre il fiume della vita e va come un'onda benefica a rilassare tutto il mio corpo ...

Adesso seguo la voce guida e con gli occhi della mente, con l'immaginazione, getto un ponte dal mio angolo privato dell'universo verso l'esterno.

Essi saranno congiunti da un sentiero. Osservo il ponte che ho costruito e guardo a che cosa assomiglia ... Adesso mi metto in cammino lungo il sentiero che prosegue dopo il mio ponte.

Il sentiero è coperto di soffice sabbia che sento sotto i piedi ...

Sento il calore del sole spezzato talvolta dalle ombre degli alberi ...

Ora proseguo lungo il sentiero. Se esso si divide, volto a destra, continuo a prendere la strada di destra ogni volta che il sentiero si biforca ...

A un certo punto troverò cinque scalini davanti a me. Per ogni scalino che scendo proverò un più intenso senso di pace e rilassamento ...

Poi ecco a destra davanti a me un bel giardino: entro e sento gli aromi, accarezzo qualche petalo. Osservo attentamente quell'armonia, ascolto il canto degli uccelli o i suoni di altri animali che possono essere lì ...

Scelgo un fiore, ne osservo l'individualità e la bellezza e vedo rispecchiate in esso la mia propria bellezza e individualità ...

Ora, sempre con gli occhi della mente, con l'immaginazione, mi raffiguro sotto forma di seme ...

Questo seme verrà piantato in una bella zolla tiepida

pochi centimetri sotto la superficie. Mi sentirò nutrito dal calore del sole e dall'umidità ...

Voglio crescere e fiorire ... Spezzo la scorza del seme e mi osservo mentre esco alla luce, cresco e fiorisco. Sono testimone di questo processo di vita ...

Ora che sono fiorito e sono diventato un fiore così bello, trovo uno spazio dentro di me per potervi conservare quel fiore. Faccio in modo che diventi una parte di me ...

Adesso faccio un profondo respiro e lascio che la mia consapevolezza corporea aumenti, percepisco la posizione che ho assunto, la pressione del mio corpo contro il suo sostegno, il movimento del petto e dell'addome mentre inspiro profondamente ed espiro ...

L'effetto di queste parole non finisce con l'esercizio perché, con gli occhi della mente, mi accorgo di osservare la mia esistenza in modo diverso: con la calma più assoluta.

Ogni volta che ripenserò a queste cose, le vivrò con la stessa calma, con la stessa serenità, con la stessa sicurezza che ho vissuto qui ... Adesso, mentre faccio un profondo respiro, immagino

l'acqua, l'acqua che scorre e porta via i miei problemi, che mi libera dalle ansie ... Se posso

inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro

con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i

vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Riprendo ora la vita attiva: muovo ripetutamente le dita delle mani, fletto le braccia più volte, faccio un profondo respiro e tutta la tensione si è dissolta dal mio corpo come nuvole nel vento ...

Riapro gli occhi, mi sento sereno e riposato ... e quando ne ho voglia mi muovo liberamente, ma lentamente ...

4. Un viaggio in navicella

Lentamente chiudo gli occhi ... trovo la posizione più confortevole, possibilmente senza incrociare le mani e i piedi per evitare ogni senso di costrizione, fino a raggiungere l'immobilità ...

Adesso faccio un profondo respiro e mi abbandono alle parole che sento: sono comodamente sistemato in questo ambiente calmo e gradevole e mi riservo il tempo di questo esercizio tutto per me ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ...

Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Prendo consapevolezza del respiro e del movimento dell'addome e del petto mentre inspiro profondamente ed espiro ...

Posso ripetere dentro di me parole come "pace" o "rilassati" ... respiro profondamente lasciandomi penetrare dal senso di pace con ogni inspirazione ed espellendo la tensione nell'espiazione ...

La musica, la voce guida, l'ambiente calmo mi aiuteranno a rilassarmi ...

Adesso, con gli occhi della mente, con l'immaginazione, vedo davanti a me un enorme pallone dai colori dell'arcobaleno che galleggia nell'aria, sotto cui pende una navicella legata a terra.

Salto dentro la navicella, libero e lascio partire il pallone.

Mi sento al sicuro, non c'è nulla di cui avere paura.

Il pallone volerà attraverso le nuvole, incontrerà stormi di uccelli, il loro canto mi aiuterà a rilassarmi, mi darà pace ...

Quando sarò arrivato molto in alto potrò avere una visione del mondo simile a quella degli astronauti. Che senso di pace!

Per sentirmi ancora più in pace, guardo sul fondo della navicella, troverò una penna e un blocco di carta sul quale scriverò i conflitti e i problemi che mi causano tensione ... Ora accartoccio quel foglio di carta e lo getto fuori.

Me lo lascio alle spalle. Sento la differenza, avverto la mia leggerezza e con quale facilità volteggio al di sopra dei problemi che ho abbandonato dietro di me ...

Assaporo questo momento, continuo a fluttuare nell'aria, mi sento in pace, totalmente libero da ogni preoccupazione, senza più peso ...

Adesso giungo al termine del mio volo, riprendo a seguire la voce guida e inizio a discendere, lentamente, giù verso il basso, verso il punto da cui ho cominciato il mio viaggio.

Faccio attenzione mentre scendo dalla navicella perché sono molto rilassato.

Mi corico su un prato vicino al mio sentiero ... Per un momento riempio d'amore il mio corpo.

Apro ogni cellula e la faccio diventare colma d'amore ...

Adesso mi stacco per un attimo da me stesso, mi osservo mentre respiro profondamente.

Do a me stesso tutto l'amore e l'affetto che merito. E poi ritorno dentro al mio corpo e lo ascolto.

Faccio attenzione al linguaggio di ogni organo. Che cosa mi vuole comunicare?

Qual è la sua musica? Mi sento in armonia?

Alle parti del corpo che non sono in armonia do ancora più amore.

Faccio in modo che ogni cellula si apra all'amore. Cerco di creare dentro di me la mia armonia ...

Se vi sono delle zone del mio corpo nelle quali provo dolore, delle zone alle quali di solito non presto attenzione, mi concentro su di loro con più amore ...

Adesso faccio un profondo respiro e lascio che la mia consapevolezza corporea aumenti, percepisco la posizione che ho assunto, la pressione del mio corpo contro il suo sostegno, il movimento del petto e dell'addome mentre inspiro profondamente ed espiro ...

L'effetto di queste parole non finisce con l'esercizio perché, con gli occhi della mente, mi accorgo di osservare la mia esistenza in modo diverso: con la calma più assoluta. Ogni volta che ripenserò a queste cose, le vivrò con la stessa calma, con la stessa serenità, con la stessa sicurezza che ho vissuto qui ... Adesso, mentre faccio un profondo respiro, immagino l'acqua, l'acqua che scorre e porta via i miei problemi, che mi libera dalle ansie ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Riprendo ora la vita attiva: muovo ripetutamente le dita delle mani, fletto le braccia più volte, faccio un profondo respiro e tutta la tensione si è dissolta dal mio corpo come nuvole nel vento ... Riapro gli occhi, mi sento sereno e riposato ... e quando ne ho voglia mi muovo liberamente, ma lentamente ...

5.L'onda dell'arcobaleno

Lentamente chiudo gli occhi ... trovo la posizione più confortevole, possibilmente senza incrociare le mani e i piedi per evitare ogni senso di costrizione, fino a raggiungere l'immobilità ...

Adesso faccio un profondo respiro e mi abbandono alle parole che sento: sono comodamente sistemato in questo ambiente calmo e gradevole e mi riservo il tempo di questo esercizio tutto per me ...

Prendo consapevolezza del respiro e del movimento dell'addome e del petto mentre inspiro profondamente ed espiro ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ...

Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Posso ripetere dentro di me parole come "pace" o "rilassati" ... respiro profondamente lasciandomi penetrare dal senso di pace con ogni inspirazione ed espellendo la tensione nell'espiazione ...

La musica, la voce guida, l'ambiente calmo mi aiuteranno a rilassarmi ...

Adesso che ho trovato la posizione più confortevole per rilassarmi, allontano da me tutti i conflitti, mi distendo, mi rilasso e mi abbandono a pensieri di pace ... Inspiro ed espiro profondamente facendo entrare dentro di me la pace ...

Adesso, con gli occhi della mente, con l'immaginazione, provo a visualizzare un arcobaleno e mi rilasso sempre di più con ogni respiro. Mi sento a casa e lascio che l'onda di colori dell'arcobaleno si muova verso il basso lungo tutto il mio corpo, trasmettendomi pace.

Per un momento riempio il mio corpo di amore e di pace.

Non dimentico nessuna parte, specialmente le zone e gli organi dai quali può avere origine la tensione ...

Quando ho compiuto questa operazione, mi rifugio nel mio angolo dell'universo, quel posto così bello e pieno di vita con i suoi aromi, le sue forme, i suoni familiari e i colori.

Rimango lì, do tempo al calore del sole e all'energia della terra di curarmi, mi sento tranquillo e in pace. Mi sento a casa, sempre più al sicuro ... Adesso, sempre con gli occhi della mente, immagino di essere su un ascensore e di scendere sempre più in profondità sentendomi sempre più rilassato ogni volta che scendo di un piano ... Ora mi trovo all'aperto e costruisco di nuovo un ponte verso quella parte di universo dove vivono tutte le persone che conosco e con cui ho a che fare. Invito tutte queste persone ad attraversare il ponte, sia quelle che amo sia le altre con cui ho dei conflitti: porto tutte queste persone insieme nel mio piccolo angolo di universo. Poi faccio in modo che stiano insieme, che si tocchino, si abbraccino, condividano, dicano "ti voglio bene" e osservo la trasformazione ... Adesso faccio un profondo respiro e lascio che la mia consapevolezza corporea aumenti, percepisco la posizione che ho assunto, la pressione del mio corpo contro il suo sostegno, il movimento del petto e dell'addome mentre inspiro profondamente ed espiro ... L'effetto di queste parole non finisce con l'esercizio perché, con gli occhi della mente, mi accorgo di osservare la mia esistenza in modo diverso: con la calma più assoluta. Ogni volta che ripenserò a queste cose, le vivrò con la stessa calma, con la stessa serenità, con la stessa sicurezza che ho vissuto qui ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Riprendo ora la vita attiva: muovo ripetutamente le dita delle mani, fletto le braccia più volte, faccio un profondo respiro e tutta la tensione si è dissolta dal mio corpo come nuvole nel vento ... Adesso, mentre faccio un profondo respiro, immagino l'acqua, l'acqua che scorre e porta via i miei problemi, che mi libera dalle ansie ...

Riapro gli occhi, mi sento sereno e riposato ... e quando ne ho voglia mi muovo liberamente, ma lentamente ...

6. Le stanze della mente

Lentamente chiudo gli occhi ... trovo la posizione più confortevole, possibilmente senza incrociare le mani e i piedi per evitare ogni senso di costrizione, fino a raggiungere l'immobilità ... Adesso faccio un profondo respiro e mi abbandono alle parole che sento: sono comodamente sistemato in questo ambiente calmo e gradevole e mi riservo il tempo di questo esercizio tutto per me ... Prendo consapevolezza del respiro e del movimento dell'addome e del petto mentre inspiro profondamente ed espiro ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Posso ripetere dentro di me parole come “ pace “ o “ rilassati “ ...
 respiro profondamente lasciandomi penetrare dal senso di pace con ogni inspirazione
 ed espellendo la tensione nell’espiazione ...
 La musica, la voce guida, l’ambiente calmo mi aiuteranno a rilassarmi ...
 Con gli occhi della mente, con l’immaginazione ora ritorno lungo il mio ponte,
 lungo il mio sentiero dove di nuovo sento lo scricchiolio familiare della sabbia, il cammino,
 la luce del sole, i prati ...
 Adesso scendo ancora una volta gli scalini che trovo davanti a me, sentendomi sempre
 più rilassato ad ogni passo ...
 Ed ecco, davanti a me, vedo un grande cartello bianco, intorno vi sono pennelli e latte di vernice;
 poco più avanti c’è una grossa pietra con accanto un martello e uno scalpello.
 Voglio lasciare un messaggio per quelli che verranno dopo di me, dipingendo o scolpendo
 qualcosa. Mi concedo un po’ di tempo per lasciare il mio messaggio ...
 Quando ho finito, ritorno sul mio sentiero ... Davanti a me adesso vedo una casa grande e antica
 in cui entro ... Mi stendo sul divano del salotto, mi osservo mentre mi riposo e mi rilasso.
 Mi sento in pace e in uno stato di rilassamento sempre più profondo ...
 Rimango in questa condizione di rilassamento e comincio a camminare per la casa;
 in una delle stanze troverò uno scrigno e dentro di esso un regalo o un messaggio molto
 importante per me ... Ora vado a esplorare la casa alla ricerca e trovo i suoi tesori nascosti ...
 Ritorno adesso nel salotto e mi stendo nuovamente. Mi concedo un po’ di tempo per esplorare
 i corridoi, le stanze e i cassetti della mia mente e del mio cervello. Da una di quelle stanze dipende
 il sistema immunitario, da un’altra la circolazione, da un’altra le emozioni e così via ...
 Se ho delle tensioni, se sono ammalato, entro nelle stanze del sistema immunitario
 e della circolazione, aziono le giuste valvole, schiaccio i bottoni per curare le tensioni,
 per guarire le malattie del mio corpo e chiudo per sempre i canali di alimentazione delle malattie.
 Per un po’ di tempo uso questi comandi e aiuto il mio corpo a stare bene ...
 Adesso faccio un profondo respiro e lascio che la mia consapevolezza corporea aumenti,
 percepisco la posizione che ho assunto, la pressione del mio corpo contro il suo sostegno,
 il movimento del petto e dell’addome mentre inspiro profondamente ed espiro ...
 L’effetto di queste parole non finisce con l’esercizio perché, con gli occhi della mente,
 mi accorgo di osservare la mia esistenza in modo diverso: con la calma più assoluta.
 Ogni volta che ripenserò a queste cose, le vivrò con la stessa calma, con la stessa serenità,
 con la stessa sicurezza che ho vissuto qui ... E quando lo vorrò potrò tornare a visitare le stanze e
 i cassetti della mia mente e rimetterli tranquillamente in ordine ... Adesso, mentre faccio un
 profondo respiro, immagino l’acqua, l’acqua che scorre e porta via i miei problemi, che mi libera
 dalle ansie ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il
 mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ...
 Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto
 l’organismo del mio corpo...

Riprendo ora la vita attiva: muovo ripetutamente le dita delle mani, fletto le braccia più volte,
 faccio un profondo respiro e tutta la tensione si è dissolta dal mio corpo
 come nuvole nel vento ...
 Riapro gli occhi, mi sento sereno e riposato ... e quando ne ho voglia mi muovo liberamente,

ma lentamente ...

7. Il volo leggero dei gabbiani

Lentamente chiudo gli occhi ... trovo la posizione più confortevole, possibilmente senza incrociare le mani e i piedi per evitare ogni senso di costrizione, fino a raggiungere l'immobilità ...

Adesso faccio un profondo respiro e mi abbandono alle parole che sento: sono comodamente sistemato in questo ambiente calmo e gradevole e mi riservo il tempo di questo esercizio tutto per me ...

Prendo consapevolezza del respiro e del movimento dell'addome e del petto mentre inspiro profondamente ed espiro ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ...

Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Posso ripetere dentro di me parole come "pace" o "rilassati" ... respiro profondamente lasciandomi penetrare dal senso di pace con ogni inspirazione ed espellendo la tensione nell'espiazione ...

La musica, la voce guida, l'ambiente calmo mi aiuteranno a rilassarmi ...

Adesso, con gli occhi della mente, con l'immaginazione, ritorno sul mio sentiero dove cammino su soffice sabbia ... Mentre cammino, osservo in lontananza una luce molto brillante.

Vedrò qualcuno uscire da essa. A mano a mano che si avvicina comincerò a distinguerne le sembianze. Finalmente, quando questa persona si sarà avvicinata abbastanza, potrò chiederle come si chiama e saprò che quella persona per me è una guida, qualcuno che sarà sempre pronto ad aiutarmi ... Mi siedo con la mia guida lungo il sentiero, le chiedo un parere in relazione a qualche mio conflitto o problema, ascolto il suo consiglio, mi prendo del tempo per restare a parlare con questa persona e rimango cosciente della mia possibilità di chiamare la guida quando ne ho bisogno in ogni momento ...

Quando ho finito, riprendo il cammino e salgo sulla vetta di una collina. Dall'altra parte potrò vedere una spiaggia. Vi sono gabbiani che volano, splendide onde oceaniche, una sabbia calda.

Voglio imparare a volare come i gabbiani. Ma prima devo pensare ai miei problemi, dare loro un peso e caricarmeli sulle spalle. Poi faccio tre passi avanti e al terzo passo mi sollevo e volo.

Uno ... due ... tre e via! Sento che cosa si prova a volare con tutto quel peso, quindi mi giro e lo lascio cadere. E sento la differenza che c'è quando lascio perdere i miei problemi.

Adesso posso semplicemente divertirmi a volare. Lascio che il sole mi scaldi, che la brezza mi dia sostegno e mi guarisca. Non c'è bisogno di sforzo. Da ora in avanti in ogni momento di angoscia posso richiamare questa immagine e volare in libertà, gettando via le ansie, lasciandole semplicemente cadere dalle spalle. Basterà che io faccia un mezzo giro su me stesso e le lasci scivolare via ...

Poi lentamente scendo di nuovo sulla spiaggia. Mi stendo sulla sabbia e lascio che l'energia della terra e il calore del sole mi curino, mi guariscano. Ancora una volta apro il mio corpo all'amore. Apro ogni cellula, ogni organo. Creo la mia musica, la mia armonia, la mia bellezza. Do a ogni parte del mio corpo l'amore e l'affetto che merita ...

Adesso faccio un profondo respiro e lascio che la mia consapevolezza corporea aumenti, percepisco la posizione che ho assunto, la pressione del mio corpo contro il suo sostegno, il movimento del petto e dell'addome mentre inspiro profondamente ed espiro ...

L'effetto di queste parole non finisce con l'esercizio perché, con gli occhi della mente, mi accorgo di osservare la mia esistenza in modo diverso: con la calma più assoluta.

Ogni volta che ripenserò a queste cose, le vivrò con la stessa calma, con la stessa serenità,

con la stessa sicurezza che ho vissuto qui ... Adesso, mentre faccio un profondo respiro, immagino l'acqua, l'acqua che scorre e porta via i miei problemi, che mi libera dalle ansie ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Riprendo ora la vita attiva: muovo ripetutamente le dita delle mani, fletto le braccia più volte, faccio un profondo respiro e tutta la tensione si è dissolta dal mio corpo come nuvole nel vento ...
Riapro gli occhi, mi sento sereno e riposato ... e quando ne ho voglia mi muovo liberamente, ma lentamente ...

8.Lo specchio dell'infanzia

Lentamente chiudo gli occhi ... trovo la posizione più confortevole, possibilmente senza incrociare le mani e i piedi per evitare ogni senso di costrizione, fino a raggiungere l'immobilità ...

Adesso faccio un profondo respiro e mi abbandono alle parole che sento: sono comodamente sistemato in questo ambiente calmo e gradevole e mi riservo il tempo di questo esercizio tutto per me ...

Prendo consapevolezza del respiro e del movimento dell'addome e del petto mentre inspiro profondamente ed espiro ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ...

Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Posso ripetere dentro di me parole come "pace" o "rilassati" ...
respiro profondamente lasciandomi penetrare dal senso di pace con ogni inspirazione ed espellendo la tensione nell'espiazione ...

La musica, la voce guida, l'ambiente calmo mi aiuteranno a rilassarmi ...

Ed ora, agli occhi della mia mente, comincia ad apparire la stagione della mia infanzia.
Mi vedo bambino (a) come in uno specchio, poiché io sono lo specchio della mia infanzia.
Con l'immaginazione mi appare nitidamente un luogo con le persone, le luci e le ombre, i colori, i suoni e le cose che associo ad esso ...

In questo scenario penso al mio corpo che si muove lentamente tra gli odori, la polvere, i mobili, i giochi, le situazioni di allora e scelgo di posizionarmi in un angolo di questo universo per ritornare in questa atmosfera che mi attendeva con coloro che fanno parte della mia vita ...
Risento le mie mani sudate con l'odore dei pennarelli, della plastica dei giocattoli, della scuola, dei corridoi chiusi, dell'erba del parco, dello smog ...

Risento l'odore dei posti che ho frequentato, il suono della musica che ho ascoltato, i colori delle case, l'umidità della pioggia e il calore del sole, la sensazione di quello

che mi è rimasto nel cuore ...

Ascolto questo bambino (a) che si annusa le mani per trattenere l'odore dell'infanzia, per ritrovare il ricordo di amici, compagni di scuola, situazioni che sono dentro di me ... Ritrovo gli scatoloni con i libri, i giochi perduti, gli oggettini raccolti, le cose collezionate, ma soprattutto le persone con le quali ho condiviso quella stagione della mia vita così importante e dolce ed eterna negli occhi della mia mente ...

Mi concedo un po' di tempo per osservare le mie reazioni di fronte all'immagine di questo bambino che ritrovo in una situazione vissuta allora e che tanta parte ha avuto nella mia vita ...

Lascio che l'onda di pace scenda su questi ricordi di vita vissuta, sui miei occhi, sulle mie spalle ...

Adesso faccio un profondo respiro e lascio che la mia consapevolezza corporea aumenti, percepisco la posizione che ho assunto, la pressione del mio corpo contro il suo sostegno, il movimento del petto e dell'addome mentre inspiro profondamente ed espiro ...

L'effetto di queste parole non finisce con l'esercizio perché, con gli occhi della mente, mi accorgo di osservare la mia esistenza in modo diverso: con la calma più assoluta.

Ogni volta che ripenserò a queste cose, le vivrò con la stessa calma, con la stessa serenità, con la stessa sicurezza che ho vissuto qui ... Adesso, mentre faccio un profondo respiro, immagino

l'acqua, l'acqua che scorre e porta via i miei problemi, che mi libera dalle ansie ... Se posso

inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Riprendo ora la vita attiva: muovo ripetutamente le dita delle mani, fletto le braccia più volte, faccio un profondo respiro e tutta la tensione si è dissolta dal mio corpo come nuvole nel vento ...

Riapro gli occhi, mi sento sereno e riposato ... e quando ne ho voglia mi muovo liberamente, ma lentamente ...

9.La galleria dell'esistenza

Lentamente chiudo gli occhi ... trovo la posizione più confortevole, possibilmente senza incrociare le mani e i piedi per evitare ogni senso di costrizione, fino a raggiungere l'immobilità ...

Adesso faccio un profondo respiro e mi abbandono alle parole che sento: sono comodamente sistemato in questo ambiente calmo e gradevole e mi riservo il tempo di questo esercizio tutto per me ...

Prendo consapevolezza del respiro e del movimento dell'addome e del petto mentre inspiro profondamente ed espiro ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ...

Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e

profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Posso ripetere dentro di me parole come “ pace “ o “ rilassati “ ...

respiro profondamente lasciandomi penetrare dal senso di pace con ogni inspirazione ed espellendo la tensione nell'espiazione ...

La musica, la voce guida, l'ambiente calmo mi aiuteranno a rilassarmi ...

Con gli occhi della mente, con l'immaginazione, ora visualizzo l'immagine nitida di una galleria che si avvicina sempre di più a me ...

Io entro nella galleria buia e procedo lungo il cammino circondato (a)

dai rumori e dagli odori tenui di questo ambiente che affronto con prudenza, ma con sicurezza, con prudenza e sicurezza respirando profondamente e naturalmente ...

La galleria buia è lunga e lenta da superare ... ma alla fine scorgo in lontananza una luce che si avvicina lentamente ... A mano a mano che procedo mi accorgo che quella luce è l'uscita della galleria che ho attraversato ...

Esco ora alla luce calda del giorno e mi vengono incontro persone che desidero vedere, che mi chiamano per nome con la loro voce e che io raggiungo nella luce ...

Osservo le persone che incontro e ascolto quello che hanno da dirmi con sguardi, parole, gesti che ora scorgo così bene da vicino ...

Resto un poco con loro, mi tengo vicino le persone con cui voglio condividere sentimenti, emozioni, ricordi ...

Poi mi accorgo che in terra vi sono dei barattoli di vernice e dei pennelli :

scelgo il colore che voglio e inizio a dipingere le persone riempiendole di colore, coprendo i loro corpi, i loro visi, i loro vestiti del colore che attribuisco loro ...

Dopo avere completato la coloritura, osservo il risultato del mio lavoro ...

Ed ora risento dentro di me quell'onda di colore che scende verso il basso trasmettendomi pace, un senso di pace per le cose belle della mia vita ...

Lascio che l'onda di pace scenda su questi ricordi di vita vissuta, sui miei occhi, sul mio corpo ...

Adesso faccio un profondo respiro e lascio che la mia consapevolezza corporea aumenti, percepisco la posizione che ho assunto, la pressione del mio corpo contro il suo sostegno, il movimento del petto e dell'addome mentre inspiro profondamente ed espiro ...

L'effetto di queste parole non finisce con l'esercizio perché, con gli occhi della mente, mi accorgo di osservare la mia esistenza in modo diverso: con la calma più assoluta.

Ogni volta che ripenserò a queste cose, le vivrò con la stessa calma, con la stessa serenità, con la stessa sicurezza che ho vissuto qui ... Adesso, mentre faccio un profondo respiro, immagino

l'acqua, l'acqua che scorre e porta via i miei problemi, che mi libera dalle ansie ...

Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ...

Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Riprendo ora la vita attiva: muovo ripetutamente le dita delle mani, fletto le braccia più volte, faccio un profondo respiro e tutta la tensione si è dissolta dal mio corpo come nuvole nel vento ...

Riapro gli occhi, mi sento sereno e riposato ... e quando ne ho voglia mi muovo liberamente, ma lentamente ...

10. Una partenza

Lentamente chiudo gli occhi ... trovo la posizione più confortevole, possibilmente senza incrociare le mani e i piedi per evitare ogni senso di costrizione, fino a raggiungere l'immobilità ...

Adesso faccio un profondo respiro e mi abbandono alle parole che sento: sono comodamente sistemato in questo ambiente calmo e gradevole e mi riservo il tempo di questo esercizio tutto per me ...

Prendo consapevolezza del respiro e del movimento dell'addome e del petto mentre inspiro profondamente ed espiro ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ...

Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Posso ripetere dentro di me parole come "pace" o "rilassati" ...

respiro profondamente lasciandomi penetrare dal senso di pace con ogni inspirazione ed espellendo la tensione nell'espiazione ...

La musica, la voce guida, l'ambiente calmo mi aiuteranno a rilassarmi ...

Ed ora, con gli occhi della mente, con l'immaginazione, comincia ad apparirmi l'immagine di un piacevole ambiente in una giornata dal clima tiepido e sereno ...

Scorgo la natura esterna dalla finestra di una stanza chiara e luminosa che conosco bene e che mi appare nitidamente, una stanza dai colori caldi e accoglienti, caldi e rassicuranti ... Osservo l'arredamento della stanza e gli oggetti che l'adornano e che mi servono quotidianamente ... Ora, lentamente e con calma, con la calma del mio respiro profondo e sereno, prendo da un ripostiglio una valigia morbida e leggera e mi preparo a riempirla di cose che amo e che mi servono per partire ...

Penso alle sensazioni che mi danno le cose che prendo da mettere in valigia, le mie cose che mi danno sicurezza e piacere, sicurezza e conforto ...

Sono pronto alla partenza e sono pieno di calma, di pace, di serenità ...

Sto per andare in un posto che amo e nel quale farò delle cose piacevoli ...

Adesso immagino di sedermi su di un divano e di pensare con gioia alla mia abilità nel sistemare le cose per partire ...

La calma è sempre più profonda ed io mi abbandono a queste sensazioni di benessere e di capacità di fare ... Infatti io mi so organizzare, sono capace di fare ciò che occorre perché tutto sia sistemato: è bello essere capace di fare le cose!

Adesso sono pronto per partire, per fare ciò che occorre, per sentirmi capace e soddisfatto e ogni partenza, non importa dove e quando, sarà un momento di calma e serenità come il mio respiro naturale, profondo e tranquillo ...

Adesso faccio un profondo respiro e lascio che la mia consapevolezza corporea aumenti, percepisco la posizione che ho assunto, la pressione del mio corpo contro il suo sostegno, il movimento del petto e dell'addome mentre inspiro profondamente ed espiro ...

L'effetto di queste parole non finisce con l'esercizio perché, con gli occhi della mente, mi accorgo di osservare la mia esistenza in modo diverso: con la calma più assoluta.

Ogni volta che ripenserò a queste cose, le vivrò con la stessa calma, con la stessa serenità, con la stessa sicurezza che ho vissuto qui ... Adesso, mentre faccio un profondo respiro, immagino

l'acqua, l'acqua che scorre e porta via i miei problemi, che mi libera dalle ansie ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Riprendo ora la vita attiva: muovo ripetutamente le dita delle mani, fletto le braccia più volte, faccio un profondo respiro e tutta la tensione si è dissolta dal mio corpo come nuvole nel vento ...
Riapro gli occhi, mi sento sereno e riposato ... e quando ne ho voglia mi muovo liberamente, ma lentamente ...

11.La quiete

Lentamente chiudo gli occhi ... trovo la posizione più confortevole, possibilmente senza incrociare le mani e i piedi per evitare ogni senso di costrizione, fino a raggiungere l'immobilità ...

Adesso faccio un profondo respiro e mi abbandono alle parole che sento: sono comodamente sistemato in questo ambiente calmo e gradevole e mi riservo il tempo di questo esercizio tutto per me ...

Prendo consapevolezza del respiro e del movimento dell'addome e del petto mentre inspiro profondamente ed espiro ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ...

Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Posso ripetere dentro di me parole come "pace" o "rilassati" ...
respiro profondamente lasciandomi penetrare dal senso di pace con ogni inspirazione ed espellendo la tensione nell'espiazione ...

La musica, la voce guida, l'ambiente calmo mi aiuteranno a rilassarmi ...

Adesso, agli occhi della mia mente, comincia ad apparire l'immagine del cielo ...

E' un cielo azzurro cosparso però di nubi scure ...

Man mano che fisso l'azzurro del cielo tutte le nubi si allontanano, si disperdono, scompaiono ...

Qualche volo d'uccello interrompe l'orizzonte, qualche aria respira con me, col mio respiro calmo, sereno, profondo ...

L'azzurro del cielo entra dentro di me portandomi una grande calma, una grande serenità, una grande pace ...

Io sono qui sotto questo cielo e mi sento abitato dalle persone care, dalle cose belle della mia esistenza che sono i miei diamanti, le mille facce che splendono più del sole ...

Sento una grande pace, una grande consolazione dentro di me che accompagna

il mio respiro tranquillo e naturale come un ritmo rassicurante e benevolo ...
Tutte le ansie stanno svanendo, do un giusto valore alle cose che vedo con distacco,
come da un volo lento e solenne, come da un aliante leggero tra le nubi,
in un trionfo di luce, di azzurro di cielo ed io mi sto riempiendo di azzurro,
sono pieno di azzurro, sono immerso nell'azzurro ...
Sono pieno di calma, di serenità, di pace in questo cielo che tanto mi riempie di azzurro
e di sensazioni piacevoli e positive per la mia vita ...
La quiete mi colma di serenità, sento il mio corpo profondamente rilassato,
come immerso in morbide nuvole che mi sostengono, mi rassicurano, mi cullano ...
Immagino movimenti lenti e armonici del mio corpo in questo stato di rilassamento ...
Adesso faccio un profondo respiro e lascio che la mia consapevolezza corporea aumenti,
percepisco la posizione che ho assunto, la pressione del mio corpo contro il suo sostegno,
il movimento del petto e dell'addome mentre inspiro profondamente ed espiro ...
L'effetto di queste parole non finisce con l'esercizio perché, con gli occhi della mente,
mi accorgo di osservare la mia esistenza in modo diverso: con la calma più assoluta.
Ogni volta che ripenserò a queste cose, le vivrò con la stessa calma, con la stessa serenità,
con la stessa sicurezza che ho vissuto qui ... Adesso, mentre faccio un profondo respiro, immagino
l'acqua, l'acqua che scorre e porta via i miei problemi, che mi libera dalle ansie ... Se posso
inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro
con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i
vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio
corpo...

Riprendo ora la vita attiva: muovo ripetutamente le dita delle mani, fletto le braccia più volte,
faccio un profondo respiro e tutta la tensione si è dissolta dal mio corpo
come nuvole nel vento ...
Riapro gli occhi, mi sento sereno e riposato ... e quando ne ho voglia mi muovo liberamente,
ma lentamente ...

12. scioglimento

Lentamente chiudo gli occhi ... trovo la posizione più confortevole,
possibilmente senza incrociare le mani e i piedi per evitare ogni senso
di costrizione, fino a raggiungere l'immobilità ...
Adesso faccio un profondo respiro e mi abbandono alle parole che sento:
sono comodamente sistemato in questo ambiente calmo e gradevole e mi riservo
il tempo di questo esercizio tutto per me ...
Prendo consapevolezza del respiro e del movimento dell'addome e del petto
mentre inspiro profondamente ed espiro ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ...
Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro
e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e

profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Posso ripetere dentro di me parole come "pace" o "rilassati" ...

respiro profondamente lasciandomi penetrare dal senso di pace con ogni inspirazione ed espellendo la tensione nell'espiazione ...

La musica, la voce guida, l'ambiente calmo mi aiuteranno a rilassarmi ...

Ed ora, agli occhi della mia mente, comincia ad apparire l'immagine del sole.

E' un sole che sorge all'orizzonte e che man mano che si innalza nel cielo

diventa sempre più luminoso e splendente, luminoso e splendente ...

Il giallo del sole scende come un'onda di pace lungo il mio corpo irrorandolo

lentamente di un calore benefico che mi libera da ogni tensione ...

La luce chiara e gialla del sole piove sopra di me e accompagna il mio respiro

calmo e regolare, profondo e sicuro mentre inspiro ed espiro naturalmente ...

Mi lascio andare in questa onda gialla come oro che fluttua nell'aria

benevola e accogliente con un calore piacevole in questa dimensione sfumata e leggera

di distensione, di benessere, di sicurezza ...

Lascio che il mio rilassamento sia sempre più profondo come la luce gialla del sole

che mi inonda come una musica che mi abbraccia e mi consola ...

La luce chiara e gialla del sole piove sopra di me e illumina la mia mente,

la mia anima, il mio cuore, rende precisi e consapevoli i miei pensieri ...

Man mano che la luce entra dentro di me, tutte le ansie, le preoccupazioni,

le insicurezze scompaiono ed io mi sento sicuro e protetto dal calore del sole ...

Mi sto riempiendo di luce. Sono immerso nella luce. Mi sento libero ... libero ...

Inspiro ed espiro profondamente e mi sento pieno di luce e di gioia di vivere ...

In questo stato di profondo rilassamento in cui ogni respiro rende la calma

sempre più profonda, si sciolgono come neve fresca al sole tutte le mie ansie,

tutte le mie tensioni, tutti i miei conflitti ed io mi sento in pace, appagato, sicuro ...

Sono la luce gialla del sole e il suo calore che fanno rilassare tutti i muscoli del mio corpo ...

Adesso faccio un profondo respiro e lascio che la mia consapevolezza corporea aumenti,

percepisco la posizione che ho assunto, la pressione del mio corpo contro il suo sostegno,

il movimento del petto e dell'addome mentre inspiro profondamente ed espiro ...

L'effetto di queste parole non finisce con l'esercizio perché, con gli occhi della mente,

mi accorgo di osservare la mia esistenza in modo diverso: con la calma più assoluta.

Ogni volta che ripenserò a queste cose, le vivrò con la stessa calma, con la stessa serenità,

con la stessa sicurezza che ho vissuto qui ... Adesso, mentre faccio un profondo respiro, immagino

l'acqua, l'acqua che scorre e porta via i miei problemi, che mi libera dalle ansie ... Se posso

inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro

con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i

vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio

corpo...

Riprendo ora la vita attiva: muovo ripetutamente le dita delle mani, fletto le braccia più volte, faccio un profondo respiro e tutta la tensione si è dissolta dal mio corpo

come nuvole nel vento ...

Riapro gli occhi, mi sento sereno e riposato ... e quando ne ho voglia mi muovo liberamente, ma lentamente ...

13.L'artiglio e la bellezza

Lentamente chiudo gli occhi ... trovo la posizione più confortevole, possibilmente senza incrociare le mani e i piedi per evitare ogni senso di costrizione, fino a raggiungere l'immobilità ...

Adesso faccio un profondo respiro e mi abbandono alle parole che sento: sono comodamente sistemato in questo ambiente calmo e gradevole e mi riservo il tempo di questo esercizio tutto per me ...

Prendo consapevolezza del respiro e del movimento dell'addome e del petto mentre inspiro profondamente ed espiro ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ...

Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Posso ripetere dentro di me parole come "pace" o "rilassati" ... respiro profondamente lasciandomi penetrare dal senso di pace con ogni inspirazione ed espellendo la tensione nell'espiazione ...

La musica, la voce guida, l'ambiente calmo mi aiuteranno a rilassarmi ...

Adesso respiro profondamente e voglio liberarmi delle mie tensioni, voglio liberarmi dell'artiglio che sento in gola quando sono angosciato e che a malapena mi fa respirare, voglio togliermi il peso del sacco di sabbia che mi opprime il petto e che mi fa sentire oppresso dalle cose degli altri. Così dirigo la mia attenzione verso il punto del mio dolore, con calma, dirigo la mia respirazione verso il punto della mia tensione, con calma, e l'ansia, l'angoscia, il dolore diminuiscono, li espello da me ...

Adesso, con gli occhi della mente, con l'immaginazione, visualizzo una scala che mi permetta di uscire dal buio dell'oppressione e di salire verso la luce del giorno, verso il cielo aperto, verso la mia armonia ...

Inspiro ed espiro profondamente, naturalmente e, ad ogni respiro, mi disfo dei sentimenti negativi che mi impediscono di camminare con disinvoltura.

Voglio trasformare la mia rabbia in energia creativa e i sensi di colpa

In una spiritosa accettazione dei miei limiti: voglio spazzare via arroganza e vanità ...

Ritrovo il mio respiro ... il mio giusto respiro ... il respiro a misura della mia vita ... la mia vita a misura del mio respiro ...

Sento una quiete nel mio cuore ... La vita mi attraversa e mi accarezza in ogni mia cellula, sono circondato dalla bellezza ... sono circondato dall'armonia della bellezza della vita ...

Adesso faccio un profondo respiro e lascio che la mia consapevolezza corporea aumenti, percepisco la posizione che ho assunto, la pressione del mio corpo contro il suo sostegno, il movimento del petto e dell'addome mentre inspiro profondamente ed espiro ...

L'effetto di queste parole non finisce con l'esercizio perché, con gli occhi della mente, mi accorgo di osservare la mia esistenza in modo diverso: con la calma più assoluta.

Ogni volta che ripenserò a queste cose, le vivrò con la stessa calma, con la stessa serenità,

con la stessa sicurezza che ho vissuto qui ... Adesso, mentre faccio un profondo respiro, immagino l'acqua, l'acqua che scorre e porta via i miei problemi, che mi libera dalle ansie ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Riprendo ora la vita attiva: muovo ripetutamente le dita delle mani, fletto le braccia più volte, faccio un profondo respiro e tutta la tensione si è dissolta dal mio corpo come nuvole nel vento ...
Riapro gli occhi, mi sento sereno e riposato ... e quando ne ho voglia mi muovo liberamente, ma lentamente ...

14.La luce della gioia

Lentamente chiudo gli occhi ... trovo la posizione più confortevole, possibilmente senza incrociare le mani e i piedi per evitare ogni senso di costrizione, fino a raggiungere l'immobilità ...

Adesso faccio un profondo respiro e mi abbandono alle parole che sento: sono comodamente sistemato in questo ambiente calmo e gradevole e mi riservo il tempo di questo esercizio tutto per me ...

Prendo consapevolezza del respiro e del movimento dell'addome e del petto mentre inspiro profondamente ed espiro ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ...

Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Posso ripetere dentro di me parole come "pace" o "rilassati" ...
respiro profondamente lasciandomi penetrare dal senso di pace con ogni inspirazione ed espellendo la tensione nell'espiazione ...

La musica, la voce guida, l'ambiente calmo mi aiuteranno a rilassarmi ...

Adesso osservo me stesso (a), mi sento diventare niente e nessuno:
il cervello si svuota, trovo la mia vera identità facendomi fiorire per il fiore bello e profumato che io sono ...

Solo chi è nessuno arriva al centro di sé stesso: mi osservo senza esprimere giudizi, in silenzio, con calma e umiltà ... Faccio silenzio in me stesso, coltivo un momento di distensione profonda per entrare in contatto con me stesso, con la parte più vera e genuina di me stesso ...

Accolgo tutte le emozioni e tutti i miei pensieri, anche quelli sgradevoli,

senza opporre resistenza, senza sforzarmi di cambiare, respirando con calma ...
Io non giudico i miei brutti pensieri, i miei dolori, le parti negative di me
per collegarli alla mia storia, al mio passato ...
Io sono qui e li guardo, guardo la mia vita e non penso a niente.
Guardare senza pensare è la cura per cancellare le tensioni e le negatività ...
Adesso prendo la mia sofferenza, la rinchiudo in un puntino giallo
e la allontano in un tramonto, e poi rivolgo il mio sguardo interiore
nella direzione opposta e vedo sorgere la luce della gioia ...
Inspiro ed espiro profondamente e, ad ogni respiro, la calma si fa sempre più profonda
e sento che la luce della gioia scalda il mio cuore, schiarisce i miei pensieri,
mi prepara ad affrontare le cose della vita con serenità ...
Adesso faccio un profondo respiro e lascio che la mia consapevolezza corporea aumenti,
percepisco la posizione che ho assunto, la pressione del mio corpo contro il suo sostegno,
il movimento del petto e dell'addome mentre inspiro profondamente ed espiro ...
L'effetto di queste parole non finisce con l'esercizio perché, con gli occhi della mente,
mi accorgo di osservare la mia esistenza in modo diverso: con la calma più assoluta.
Ogni volta che ripenserò a queste cose, le vivrò con la stessa calma, con la stessa serenità,
con la stessa sicurezza che ho vissuto qui ... Adesso, mentre faccio un profondo respiro, immagino
l'acqua, l'acqua che scorre e porta via i miei problemi, che mi libera dalle ansie ... Se posso
inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro
con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i
vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio
corpo...

Riprendo ora la vita attiva: muovo ripetutamente le dita delle mani, fletto le braccia più volte,
faccio un profondo respiro e tutta la tensione si è dissolta dal mio corpo
come nuvole nel vento ...
Riapro gli occhi, mi sento sereno e riposato ... e quando ne ho voglia mi muovo liberamente,
ma lentamente ...

15. Prendo dimora nella mia coscienza

Lentamente chiudo gli occhi ... Trovo la posizione più confortevole,
possibilmente senza incrociare le mani e i piedi per evitare ogni senso
di costrizione, fino a raggiungere l'immobilità ...
Adesso faccio un profondo respiro e mi abbandono alle parole che sento:
sono comodamente sistemato in questo ambiente calmo e gradevole e mi riservo
il tempo di questo esercizio tutto per me ...
Prendo consapevolezza del respiro e del movimento dell'addome e del petto

mentre inspiro profondamente ed espiro ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Posso ripetere dentro di me parole come "pace" o "rilassati" ... respiro profondamente lasciandomi penetrare dal senso di pace con ogni inspirazione ed espellendo la tensione nell'espiazione ... La musica, la voce guida, l'ambiente calmo mi aiuteranno a rilassarmi ... Adesso lascio da parte tutte le preoccupazioni, le tensioni, resto in posizione comoda con gli occhi chiusi, li tengo immobili e rilassati sotto le palpebre ...

Una volta che il mio corpo è sistemato in modo comodo e privo di tensioni inizio ad ascoltare i rumori che giungono dall'ambiente o dall'esterno rispetto alla stanza in cui mi trovo. Fisso la mia attenzione su di essi; ascolto i suoni, così, senza fretta né obiettivi, per alcuni minuti; ora restringo il campo di percezione della coscienza alla dimensione della stanza; non apro gli occhi, ma cerco di percepire le pareti, il soffitto, il pavimento, gli oggetti presenti vicini; ora focalizzo la mia attenzione su me stesso. Percepisco me stesso, in meditazione, il mio corpo, la mia esistenza fisica; mi deconcentro e mi lascio pervadere dalla calma e dalla serenità; noterò adesso che il respiro si è fatto più lento, ma al tempo stesso anche più evidente; ora, con dolcezza, convoglio l'attenzione sul mio respiro:

la mia attenzione è rivolta completamente ad esso,

sono perfettamente cosciente del mio essere, nel presente, nel qui ed ora;

quello che sto sperimentando è uno stato di coscienza, uno stato dell'essere. Ho preso dimora nella mia coscienza e ci resterò, con naturalezza e piacere, fino a che mi sarà possibile;

se qualche pensiero si presenta, lo osservo pure; ma da lontano, non mi lascio coinvolgere;

mi alleno al distacco, guardo la mia mente dall'esterno, non mi faccio coinvolgere dalle emozioni.

Devitalizzo i pensieri semplicemente spogliandoli del loro aspetto emotivo. In questo modo rimarranno utili nella mia memoria solo come una esperienza, non mi disturberanno più.

Quando decido di terminare la meditazione devo farlo gradualmente, compiendo il percorso opposto rispetto all'inizio, muovendo con calma la concentrazione dal centro del mio essere alla periferia, fino a che non riprenderò coscienza del mio corpo fisico e dei suoni che mi giungono dall'esterno.

Adesso faccio un profondo respiro e lascio che la mia consapevolezza corporea aumenti,

percepisco la posizione che ho assunto, la pressione del mio corpo contro il suo sostegno, il movimento del petto e dell'addome mentre inspiro profondamente ed espiro ...

L'effetto di queste parole non finisce con l'esercizio perché, con gli occhi della mente, mi accorgo di osservare la mia esistenza in modo diverso: con la calma più assoluta.

Ogni volta che ripenserò a queste cose, le vivrò con la stessa calma, con la stessa serenità, con la stessa sicurezza che ho vissuto qui ... Adesso, mentre faccio un profondo respiro, immagino l'acqua, l'acqua che scorre e porta via i miei problemi, che mi libera dalle ansie ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Riprendo ora la vita attiva: muovo ripetutamente le dita delle mani, fletto le braccia più volte, faccio un profondo respiro e tutta la tensione si è dissolta dal mio corpo come nuvole nel vento ...

Riapro gli occhi, mi sento sereno e riposato ... e quando ne ho voglia mi muovo liberamente, ma lentamente ...

16. In riva al lago

Lentamente chiudo gli occhi ... Trovo la posizione più confortevole, possibilmente senza incrociare le mani e i piedi per evitare ogni senso di costrizione, fino a raggiungere l'immobilità ...

Adesso faccio un profondo respiro e mi abbandono alle parole che sento: sono comodamente sistemato in questo ambiente calmo e gradevole e mi riservo il tempo di questo esercizio tutto per me ...

Prendo consapevolezza del respiro e del movimento dell'addome e del petto mentre inspiro profondamente ed espiro ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ...

Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo...

Posso ripetere dentro di me parole come "pace" o "rilassati" ... respiro profondamente lasciandomi penetrare dal senso di pace con ogni inspirazione

ed espellendo la tensione nell'espiazione ...

La musica, la voce guida, l'ambiente calmo mi aiuteranno a rilassarmi ...

Ora inizio a osservare mentalmente il mio corpo, sento la sua posizione,

il salire e lo scendere dell'addome ... il cuore che batte a ritmo ...

i muscoli che si rilassano ...

Libero la mente dalle scorie negative, mi concentro sui lati belli della vita ...

Inspiro col naso ed espiro con la bocca, lentamente, profondamente ...

Adesso con gli occhi della mia mente immagino di passeggiare

Su un sentiero in mezzo a dei verdi prati ... raccolgo fiori ... osservo la natura attorno a me ...

C'è un cielo azzurro ... sento dei profumi nell'aria ... mi muovo lentamente e dolcemente

In questo paesaggio che mi rilassa tutto ... E, camminando, giungo in riva a un lago:

ne osservo la bellezza, la calma del suo specchio luminoso, i colori del paesaggio che lo circonda ...

Respirando naturalmente, guardo l'acqua del lago e fisso un punto all'orizzonte

E mi rilasso sempre di più in questo paesaggio calmo e tranquillo ...

Inspiro col naso ed espiro con la bocca, facendo uscire lentamente l'aria ...

Adesso mi concentro di nuovo sull'immagine del mio corpo

e la osservo con calma, con piacere, con comprensione: sono io, sono qui,

sto bene con me stesso ... Mi immagino qui rilassato e tranquillo ...

Faccio entrare la mia immagine dentro di me, mi approprio della mia immagine

e trovo l'armonia tra il mio corpo e la mia immagine ...

Inspiro ed espiro naturalmente, inspiro col naso ed espiro con la bocca

facendo uscire l'aria come se soffiassi su una candela cercando di tenerla accesa:

ripeto alcune volte questa operazione ...

Adesso faccio un profondo respiro e lascio che la mia consapevolezza corporea aumenti,

percepisco la posizione che ho assunto, la pressione del mio corpo contro il suo sostegno,

il movimento del petto e dell'addome mentre inspiro profondamente ed espiro ...

L'effetto di queste parole non finisce con l'esercizio perché, con gli occhi della mente,

mi accorgo di osservare la mia esistenza in modo diverso: con la calma più assoluta.

Ogni volta che ripenserò a queste cose, le vivrò con la stessa calma, con la stessa serenità,

con la stessa sicurezza che ho vissuto qui ... Adesso, mentre faccio un profondo respiro, immagino

l'acqua, l'acqua che scorre e porta via i miei problemi, che mi libera dalle ansie ... Se posso

inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro

con il naso ed espiro con la bocca ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i

vasi linfatici ... Respiro lentamente e profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio

corpo...

Riprendo ora la vita attiva: muovo ripetutamente le dita delle mani, fletto le braccia

più volte, faccio un profondo respiro e tutta la tensione si è dissolta dal mio corpo

come nuvole nel vento ...

Riapro gli occhi, mi sento sereno e riposato ... e quando ne ho voglia mi muovo liberamente,

ma lentamente ...

17.FLUTTUA NEL MIO COLORE

Mi assesto nella posizione più comoda per il mio rilassamento fino a raggiungere l'immobilità ... Lentamente chiudo gli occhi, faccio un profondo respiro e mi abbandono alle parole che sento: mi calmo, mi rilasso, mi distendo ... Mi raccolgo in me stesso, allontano da me ogni pensiero, inspiro ed espiro lentamente, profondamente ... Se posso inspiro col naso ed espiro con la bocca ... Faccio respirare tutto il mio corpo ... Inspiro e massaggio il fegato ... Espiro e stimolo i vasi linfatici ... Faccio respiri lunghi e profondi e, ad ogni respirazione, la calma si fa sempre più profonda ... Mi concentro sul mio corpo: il viso, le spalle, le braccia, il tronco, le gambe ... tutto è rilassato, pesante, caldo, morbido ... Il mio respiro è calmo e regolare, il mio corpo mi respira ... Ora tutto il mio corpo è calmo, rilassato e disteso, piacevolmente rilassato e disteso ... La mente è serena, limpida, chiara. Dentro di me c'è tanta calma, tanta pace, tanta serenità ... Adesso agli occhi della mia mente appare il mio colore preferito, un colore dalla tonalità calda ... Mi abbandono all'immagine di questo colore, vi fluttuo dentro fino a quando il colore diventa tepore e attenua la sua intensità. Il mio sangue scorre nel petto, nel ventre, nelle braccia, nelle gambe. Dico "eccomi" alle cellule, "bevete e nutritevi del mio amore". Sto bene, mi sento a mio agio, respiro liberamente e profondamente riappropriandomi del mio corpo, della mia vita, mi sento calmo, sereno, realizzato ... Respiro bene, mi concentro sul mio respiro, inspiro ed espiro profondamente e disinfianno tutto l'organismo del mio corpo ... Adesso, mentre faccio un profondo respiro, immagino l'acqua, l'acqua che scorre e porta via i miei problemi, che mi libera dalle ansie ...

Riprendo ora la vita attiva: muovo ripetutamente le dita delle mani, fletto le braccia

più volte, faccio un profondo respiro e tutta la tensione si è dissolta dal mio corpo

come nuvole nel vento ...

Riapro gli occhi, mi sento sereno e riposato ... e quando ne ho voglia mi muovo liberamente,

ma lentamente ...

