

# Corso Professionale di **Counseling Spirituale** ®



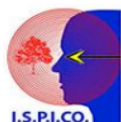
## **Il bambino interiore: ricerca dell'archetipo, riconoscimento, accettazione e cura.**

Relatori

**Federica Zini**  
**Emidio De Berardinis**

Elaborato di

**Patrizia Giorgini**  
N. Registro ASPIN: FORM-1480-OL



**Centro di Ricerca Erba Sacra APS**  
*Formazione Professionale, Conoscenza e Crescita Personale*



**Anno 2023/2024**

# Indice

Indice .....	1
Abstract .....	2
Premessa .....	6
Capitolo 1 .....	10
Il bambino interiore: custode della natura originaria umana.....	10
Capitolo 2 .....	15
Il lavoro interiore, strumento di ricerca dell'archetipo sopito. ....	15
Capitolo 3 .....	20
Un necessario cambio di prospettiva .....	20
Capitolo 4 .....	26
La più ardua impresa umana: la conquista della libertà.....	26
Capitolo 5 .....	40
Nuovi scenari .....	40
Capitolo 6 .....	46
La saggezza del bambino .....	46
Capitolo 7 .....	59
Il Fanciullo nel Counseling Spirituale.....	59
CONCLUSIONE.....	66

## **Abstract**

Ho scelto questo argomento perché credo che ogni essere umano dovrebbe, nel rispetto dei propri tempi evolutivi, volgere lo sguardo all'interno di se stesso, per comprendere il senso della propria esistenza, recuperando così, con responsabilità e impegno, la propria verità originaria, libera da qualsiasi condizionamento o struttura e gelosamente custodita dal bambino che si è stati nella primissima infanzia.

Si tratta di un bambino spesso dimenticato e rimosso "a forza", dalla necessità di integrarsi all'interno di un sistema che, con gli anni, si rivela, spesso, del tutto disfunzionale alla vera evoluzione umana. Il lavoro su di sé implica la capacità di mantenere costantemente il focus sui movimenti interiori (fisici, emotivi e mentali) di ogni esperienza vissuta nel mondo fenomenico: il fine è quello di contattare parti rimosse e dimenticate (volontariamente o meno), che sono divenute "automatismi" e dietro ai quali sono presenti informazioni preziosissime per poter comprendere, al meglio, la propria vera natura. Si tratta di un lavoro estremamente impegnativo che permette di riattivare moti interiori di varia natura, intimamente connessi ad esperienze vissute nei primi anni d'età e dietro ai quali si celano le vere cause del proprio "carattere" o di particolari "predisposizioni" individuali. Attraverso le memorie, la

coscienza umana riesce a ri-contattare attimi di tenerezza e di apertura, che mostrano come si siano consolidati, negli anni, le modalità di pensiero atte a divenire "grandi" e, ancor più, *integrabili* all'interno del sistema precostituito al quale ci si deve necessariamente conformare. Dal momento in cui il bambino scopre di doversi uniformare a ciò che alcune figure per lui fondamentali (genitori, educatori, autorità ...) propongono, inizia ad intraprendere il limitante viaggio che lo costringerà ad accantonare il suo "sentire" per divenire esattamente ciò che gli altri si aspettano da lui. Nell'esplorare e approfondire questo delicato tema, mi sono lasciata ispirare anche da un'attenta ed accurata analisi di alcune dispense fornite dai docenti della *Scuola di Counseling Spirituale*, da qualche passo dei Vangeli canonici ed altre fonti molto attendibili del mondo olistico e spirituale. Di seguito, ho poi confrontato le mie esperienze personali con quanto mi è arrivato in termini di Insegnamento e di visioni accreditate sforzandomi, però, di rimanere sempre obiettiva, onesta e attenta, senza mai scivolare in sterili giudizi o conclusioni affrettate.

Il mio intento è di mostrare, con questo elaborato, la ricchezza a cui può attingere chi, attraverso il viaggio introspettivo, riesce a recuperare la consapevolezza della propria irripetibile unicità con relativi talenti e peculiarità che, peraltro, una volta portati in luce,



permettono di conoscersi profondamente, dando senso anche a molti eventi e situazioni vissute. Io per prima, attraverso questa ricerca teorica e pratica, offro piena testimonianza della loro efficacia: sono decisamente cambiata, migliorando la mia auto-coscienza e la comprensione del mondo in cui vivo. Ritrovare “quel bambino” addormentato, nascosto dietro tante aspettative, conoscenze, sicurezze, dogmi, credenze, esperienze, interpretazioni (e molto altro ancora), mi ha dato la possibilità di riconoscere che tutti gli anni vissuti, mi hanno fatto perdere di vista, purtroppo, chi sono realmente. Oggi, il mio bambino interiore, è diventato il mio più prezioso alleato, perché nessuno conosce meglio la mia Essenza Originaria e la giusta via da imboccare per poter realizzare il progetto di vita che, a suo tempo, mi ero riproposta per l'attuale incarnazione. Una ricerca seria e disciplinata, quindi, mi ha permesso di ricontattare, anche se solo in parte, quell'aspetto di me che avevo completamente dimenticato, recuperando con esso anche la curiosità, lo stupore, la capacità di ridere e di riconoscere le prove che l'esistenza, sempre molto generosamente, elargisce come doni preziosi. Attraverso tali doni, mi concedo la possibilità di crescere, perfezionando nuove consapevolezza e nuovi talenti. Inoltre, ho ritrovato il valore della leggerezza e dell'affidamento che rendono le mie giornate molto più armoniche, anche nei momenti di maggiore difficoltà; sono

decisamente più riflessiva, meno abitudinaria, e credo anche di essere riuscita a percepire, a tratti, la straordinarietà della vita in ogni sua manifestazione, che mi stimola e mi impegna a dare sempre il meglio di me. Prendendo coscienza di chi sono veramente, so di poter *fare la differenza* ... non solo per me, ma anche per l'intera umanità a cui appartengo.

## Premessa

Matteo 18,1-5

*1 In quel momento i discepoli si avvicinarono a Gesù dicendo: «Chi dunque è il più grande nel regno dei cieli?». 2 Allora Gesù chiamò a sé un bambino, lo pose in mezzo a loro e disse: 3 «In verità vi dico: se non vi convertirete e non diventerete come i bambini, non entrerete nel regno dei cieli. 4 Perciò chiunque diventerà piccolo come questo bambino, sarà il più grande nel regno dei cieli. 5 E chi accoglie anche uno solo di questi bambini in nome mio, accoglie me.*

Gesù, nel Vangelo, ci invita a tornare come bambini per poter entrare nel Regno dei Cieli. Questa parabola è stata la scintilla che mi ha acceso interiormente, facendomi innamorare del mio bambino interiore. L'argomento della tesi è *“la ricerca del bambino interiore, attraverso la ricerca del archetipo, il riconoscimento, l'accettazione e la cura”*. La ragione, per cui ho scelto questo argomento, parte dall'aver sentito e compreso che il bambino interiore è il custode della verità di ogni uomo, un archetipo che permetterà allo stesso di comprendere il proprio viaggio terreno, attraverso un lavoro interiore impegnativo e costante sul piano delle emozioni e non solo. Mi sono cimentata in un'attenta e accurata

analisi di alcune dispense fornite dalla Scuola, oltre che di alcuni passi del Vangelo, piuttosto che altri testi e libri, immagini e vocali audio. Ho confrontato le mie esperienze personali con quanto mi è stato insegnato o letto, cercando di essere obiettiva, senza cadere nel giudizio e rispettando il pensiero altrui. Ho fatto tutto ciò, entrando il più possibile nella mia interiorità e richiamando la mia parte più profonda, per riportare alla luce i miei talenti e la mia unicità. Questa ricerca mi ha profondamente cambiata: ho ritrovato “quel bambino” nascosto tra tanti veli, riconoscendo la mia personale responsabilità di averlo lasciato “dormire” per tanto tempo. Ho visto in lui il prezioso alleato che mi avrebbe permesso di imboccare la giusta Via, perché grazie a lui ho ritrovato la curiosità, la meraviglia, la capacità di ridere e di riconoscere le varie prove che si incontrano lungo il cammino come un dono, adottando soluzioni non scontate e proseguendo il mio viaggio in leggerezza. L’elaborato in cui sostengo le mie argomentazioni, si articola attraverso l’esame di questi passaggi:

- Il significato del bambino: chi è e perché è importante;
- Comprenderne l’esistenza: accettare l’io bambino;
- Ricerca del bambino: dove e come affrontare un percorso di ricerca;
- Riconoscimento e accettazione del bambino: trovare il

bambino interiore e prendere coscienza dell'aiuto di cui ha bisogno;

- Un prezioso alleato: accettare l'alleanza del bambino e dell'aiuto che può trasmettere;
- Relazione di aiuto: utilizzo della ricerca del bambino interiore come aiuto delle difficoltà del cliente.

*Tutti i grandi sono stati bambini, una volta,  
ma pochi di essi se ne ricordano.  
(Antoine De Saint-Exupery)*

## **Capitolo 1**

### **Il bambino interiore: custode della natura originaria umana.**

Il bambino interiore è il custode della Scintilla Divina dell'uomo, ovvero, l'anima incarnata nella densità che vive le esperienze necessarie per sviluppare l'autocoscienza. Egli è, pertanto, il depositario di antichi e misteriosi tesori che, una volta riscoperti, attiveranno il ponte di connessione fra il piano della personalità e l'Anima. Inoltre, essendo simbolo di purezza, innocenza e massima sacralità, il bambino interiore è in grado di attivare quei processi creativi per ristabilire l'equilibrio perduto. Il bambino, infatti, nasce puro, custode attento del prezioso ruolo affidatogli di aiutare la creatura umana a riscoprire la verità interiore. La sua evoluzione contempla una serie di perdite e sacrifici che comportano crisi, traumi e sofferenze. Il bambino incarnato trascorre la propria esistenza sperimentando magistralmente l'eterno presente, sempre impegnato ad esplorare, osservare, giocare e soddisfare i propri bisogni naturali nel "qui e ora". Intorno ai 4/5 anni, i bambini al loro risveglio mattutino, pensano solo a sperimentare con naturalezza e in pienezza un nuovo giorno, qualsiasi sia l'esperienza offerta dalla vita, purché sia nuova. Scendono dal letto colmi del desiderio di potersi godere l'inedito, supportati da occhi

ricolmi di meraviglia e stupore: giocano sempre, in ogni contesto e con qualsiasi condizione climatica. Non fanno caso al caldo, al freddo, alla pioggia, al vento e alla tempesta: sono così presi e presenti a sé stessi in tutto ciò che fanno che si dimenticano persino dei fisiologici bisogni primari. Il loro stato naturale è la *spontaneità*, che si manifesta in tutto ciò che vivono. Per i bambini non vi è nulla di “giusto” o “sbagliato”: non avendo maschere, in quanto, privi ancora di condizionamenti e strutture mentali, non vivono la dualità sotto il dominio degli influssi delle contaminazioni esteriori; questo atteggiamento innocente e spontaneo li libera da qualsivoglia forma di giudizio. Il bambino è ingenuo e puro, fa ciò che gli piace fare e che più gli risuona profondamente. Ama e si sente amato in modo incondizionato. Anche le più antiche tradizioni spirituali confermano che il pensiero semplice ed innocente sia molto più vicino alle verità superiori dell’approccio intellettuale.

La sotto menzionata poesia di Rumi è la perfetta espressione del bambino interiore umano:

*Sei nato con un potenziale.*

*Sei nato con la bontà e con la fiducia.*

*Sei nato con ideali e sogni.*

*Sei nato con la grandezza.*



*Sei nato con le ali.*

*Non sei stato concepito per strisciare, quindi non farlo.*

*Hai le ali. Impara ad usarle.*

Chi conosce veramente se stesso è colui che ha imparato a volgere lo sguardo al suo interno, con gli occhi limpidi e chiari del fanciullo. L'uomo oggi non conosce la propria vera natura e, in buona sostanza, non sa chi egli sia realmente, in quanto può conoscere solo ciò che è diventato attraverso tutti i condizionamenti e gli influssi subiti dal "mondo inferiore". Da questa riflessione dovrebbe nascere, in ogni essere umano, lo slancio incontenibile verso la scoperta di cosa si nasconda dietro tutte le menzogne accumulate nel corso degli anni trascorsi, per poi partire alla ricerca di quel bambino interiore che, una volta lo farà innamorare perdutamente!



Figura n. 1 - Immagine scaricata dal web

Ti ricordi di lei? È ancora nascosta nelle profondità umane e attende pazientemente che la coscienza adulta si ricordi di lei e vada a prenderla. Anche se la persona è cresciuta, il bambino interiore è sempre presente. Alcune persone sono costantemente in contatto con il proprio bambino interiore, lo hanno accolto e accudito nel tempo, dandogli voce e portando a galla sensazioni, pensieri e vissuti, poi rielaborati, modificati e accettati che, una volta integrati, hanno portato luce e chiarezza nelle proprie profondità. Altri, invece e purtroppo si tratta della maggioranza, vivono spesso in balia delle loro sensazioni, emozioni e istinti e preferiscono metterle a tacere, senza cercare di comprendere la loro natura e, quindi, senza ascoltare i bisogni e le necessità del fanciullo interiore. Al fine di recuperare la tanto agognata armonia interiore, l'uomo dovrebbe riprendere l'abitudine di sognare anche ad occhi aperti, credere nell'impossibile, creare situazioni nuove, stupirsi, emozionarsi, divertirsi, ridere di se stessi e imparare a prendersi in giro sviluppando l'autoironia. Con il proprio potere immaginativo, è possibile creare qualsiasi cosa. Infatti, usare l'immaginazione implica mettere a tacere la mente razionale e, proprio per questo, prima di tutto, è necessario scoprire tutti gli automatismi che, come pesanti catene, tengono il proprio bambino intrappolato e impossibilitato ad esprimersi. All'inizio del viaggio di ricerca interiore, nello spazio esistente tra l'anima e la coscienza, si

incontra il deserto. L'impresa è impegnativa, ma con il supporto prezioso dalla facoltà immaginativa del bambino, ogni ostacolo viene superato, poiché "nel qui e ora", il problema non esiste mai. L'uomo moderno dovrebbe imparare a muoversi nel mondo fenomenico come i bambini che entrano nel gioco, senza preoccuparsi di conoscerne le regole, accettando e vivendo l'esperienza così come si presenta. L'influenza del bambino interiore permette di dimenticare tutto il conosciuto, anche quando rimosso e segregato nell'inconscio, restituendo all'individuo l'opportunità di aprirsi al nuovo, recuperando la forza dello sguardo pieno di meraviglia che non si lascia condizionare dalla mente inferiore. Questo bambino è in grado di rafforzare la volontà, primo motore del nuovo io.

*"Smettiamo di convincerci di non riuscire nell'intento, ma affermiamo con forza di non essere ancora stati in grado di farlo, fino ad ora, senza mai perdere la fiducia necessaria a credere che prima o poi riusciremo!"* (Insegnamento di Federica Zini e Emidio De Berardinis).

## Capitolo 2

### **Il lavoro interiore, strumento di ricerca dell'archetipo sopito.**

Le persone hanno dentro di sé un bambino spettacolare e possono fare cose altrettanto spettacolari. A conferma di ciò, si porta l'esempio del nonno di un caro amico di chi scrive che, quando non vuole fare una cosa, si finge morto e anche se non ne è affatto consapevole, in realtà, quel *modus operandi* è ispirato dal suo fanciullo interiore. Tale principio archetipale ha bisogno di ridere, di cantare a squarciagola, di lanciare la palla contro al muro, di danzare, di cimentarsi in capriole, di dispensare sorrisi in ogni luogo, di fare, insomma, tutto ciò che gli viene in mente per vivere in leggerezza ... ed è proprio con quell'atteggiamento che i problemi si trasformano magicamente in un trampolino di lancio verso una più rapida evoluzione. Il bambino interiore è in grado di stupirsi e di meravigliarsi, di commuoversi guardando un film, sensibile a qualunque tipo di percezione venga a contatto. Del resto, osservando un cucciolo di pochi mesi, lo si può osservare mentre osserva per ore le sue mani e sicuramente, se potesse dar voce alle sue riflessioni, esprimerebbe con entusiasmo: *“lo con le mie mani posso fare qualsiasi cosa.”* Con uno sguardo puro, aperto e sincero, associato allo stupore di un'anima candida dice, con

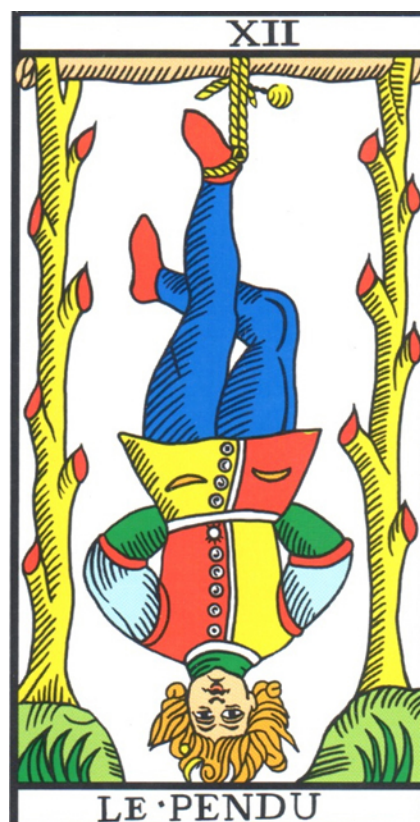
limpida coscienza di sé: *“Io ho un corpo e posso usarlo, ho occhi e posso vedere, ho la bocca e posso parlare, ho orecchie e posso udire”*. Questo stupore integrato alla forza vitale originaria che pulsa nelle sue interiorità è la più pura e vibrante manifestazione dello Spirito. Ma una volta adulto, l'uomo, purtroppo, dimentica la sua originaria natura e sposta l'attenzione dalle tendenze innate risonanti con la propria missione animica per conformarsi al sistema in cui vive. Le potenzialità straordinarie insite nel suo Essere vengono plasmate dall'educazione e dall'esperienza, privandosi tristemente dell'entusiasmo e del potere creativo. Solo attraverso un disciplinato, serio e costante lavoro interiore potrà, anche da adulto, ritrovare il proprio bambino interiore. Quindi, ricontattando la sua grandezza, l'espressione della sua meraviglia e l'entusiasmante spinta originaria alla scoperta di sé, può persino giungere a ricordare il vero senso della sua incarnazione! Si tratta di un viaggio interiore faticoso, se non estenuante, ma è il solo che può permettere all'uomo di maturare la saggezza necessaria per giungere alla vera Libertà e al Risveglio della coscienza. Molto spesso, le persone preferiscono dimenticare il proprio bambino interiore, influenzate da memorie poco piacevoli riguardo la loro infanzia. Associano la storia del bambino all'archetipo a cui si fa riferimento, pensando che non possa essere sopravvissuto alle ferite, alle aspettative disattese, alla violenza subita e soprattutto al

dolore. A tal proposito, Milton Erickson (1901-1980) psichiatra, psicoterapeuta e ipnoterapeuta statunitense, afferma: *“Non è mai troppo tardi per avere un’infanzia felice”* restituendo il potere perduto con le convinzioni all’essere umano divenuto adulto. Offrirsi la possibilità di recuperare quella delicata presenza sepolta sotto pesanti macerie, assicura processi di risanamento e consapevolizzazione assai efficaci e funzionali a consolidare la propria autostima. Inoltre, tornare bambini non significa necessariamente fare cose folli, inconsulte e non avere limiti di sorta: recuperare la leggerezza non significa diventare superficiali e irresponsabili. Il bambino interiore può essere associato alla figura simbolica del *guardiano dell’astrale*, messo a tacere e rinnegato dall’adulto, per dovere, etica, vergogna, pudore. Il sistema educativo familiare, sociale e a volte persino quello religioso, tende ad esaltare e sollecitare lo sviluppo di alcuni talenti eticamente riconosciuti corretti dalla morale collettiva, dimenticandone altri, forse, ancor più importanti (se non addirittura fondamentali) per assicurare all’uomo un’esistenza equilibrata ed armoniosa. La personale autenticità e quindi, la natura originaria dell’individuo, invece, andrebbe onorata e valorizzata in toto, tenendo presente che per giungere alla formazione completa di un essere umano che possa realmente definirsi tale, è necessario imboccare con responsabilità e fervido impegno, un preciso

cammino educativo che permetta di costruire responsabilmente se stessi, integrando conoscenze ed esperienza. L'uomo, infatti, cresce, evolve ed espande la coscienza di sé attraverso il confronto offerto dalle molteplici relazioni umane: l'ascolto, la curiosità, il confronto, l'interesse per alcune tematiche piuttosto che altre, l'educazione e il rispetto per la diversità (ma l'elenco potrebbe essere infinito) vengono stimolati e perfezionati nel rapporto con l'esterno. Ma gli scambi esteriori devono essere integrati perfettamente con quelli interiori, altrettanto essenziali per lo sviluppo della capacità di discernimento. Con lo stesso *Fuoco del desiderio* con cui si vive l'esistenza nel confronto con l'alterità è possibile contattare anche la propria Scintilla Divina! È necessaria una sana curiosità per esplorare e andare oltre l'ordinario, lasciando alle proprie spalle tutti i condizionamenti, le regole, le maschere e i ruoli appresi nel tempo. Il bambino, ingenua creatura, si è adeguato al volere dell'autorità di turno (solitamente priva di una sana e piena coscienza risvegliata al Vero) che si è arrogata il diritto di stabilire quali fossero, per lui, i doveri e le regole a cui attenersi per poter essere considerato meritevole di adeguato riconoscimento e Amore. Il bambino, quindi, si è visto costretto ad allontanarsi forzatamente dalla propria Verità interiore, smettendo di fare ciò che lo richiamava e risuonava nel profondo di se stesso, imparando a rinunciare sommessamente alla sua inimitabile

unicità. Il focalizzato intento dell'individuo proiettato insieme al forte desiderio di scoprire il proprio fanciullo interiore, stimola lo spostamento dell'attenzione da fuori a dentro, apprendendo così la sacra arte dell'imparare a muoversi con estrema cautela, come impavidi esploratori e nella piena libertà dal giudizio, nei propri mondi interiori, generalmente lasciati in balia delle proprie oscurità. E più ci si inoltra in quel mirabolante e sorprendente viaggio, più la curiosità di scoprirsi aumenta, perché ogni passo compiuto in quella direzione riporterà in superficie visioni e percezioni dimenticate, lasciando spazio a consapevolezze mai maturate prima. In questo senso, la persona potrebbe trovare un grande sostegno nel cambio di prospettiva che propone l'Arcano n. XII dei Tarocchi, l'Appeso, richiamato anche nelle dispense ricevute nel corso di questi tre anni formativi, come qui a lato.

Figura n. 2 - Lama XII Arcano Maggiore "l'Appeso" dei Tarocchi di Marsiglia





## Capitolo 3

### Un necessario cambio di prospettiva

A conferma di ciò, anche nell'opera "La via dell'Appeso" di Federica Zini e Emidio De Berardinis, è precisato quanto segue:

*"L'Appeso, la cui visione alternativa può rivoluzionare il modo di percepire la realtà, stimola la ricerca della Verità oltre le illusorie forme".*

Tale arcano, non a caso, rimanda alle 12 fatiche di Ercole, ai 12 paladini di Carlo Magno, ai 12 cavalieri della Tavola rotonda, simboli della forza acquisita nel corso dell'esistenza che inizia ad essere investita nelle maestose gesta eroiche dell'uomo desideroso di scoprire la propria vera Essenza. Per trovare altri nessi simbolici e, in particolare, traendo ispirazione dalla Numerologia, si evince che il numero 12, riducibile a 3, esprime una creatività associabile al principio Trinitario ben noto in tutte le tradizioni spirituali (Padre, Figlio e Spirito Santo; Brahma, Shiva e Vishnu; Sattva, Rajas e Tamas ...) riconducibile al ripristino dell'Unità Originaria e, anche per questo, è considerato il numero perfetto. L'essere umano dovrebbe recuperare il piacere della ricerca e la curiosità perduta, attraverso diverse sollecitazioni atte

a mettere in discussione tutto ciò che è considerato banale e scontato. Scoprire, per esempio, la propria storia familiare, il proprio albero genealogico e le caratteristiche o i racconti di chi lo ha preceduto, potrebbe aiutarlo a dare senso a molte sue peculiarità. Si tenga presente che proprio la curiosità e il desiderio di non accontentarsi semplicemente del conosciuto è stato il movente che ha permesso, anche nel passato, di mettere a frutto l'ingegno umano, portando a grandi scoperte e invenzioni che hanno migliorato notevolmente la qualità di vita dell'intera umanità. La voglia di conoscere e conoscersi, di mettersi in discussione, di imparare e di tentare, insieme al coraggio, all'anticonformismo e all'aspirazione che supera ogni limite di sorta, permettono all'evoluzione di procedere inesorabilmente. Solo così, l'uomo, ricontattando la propria energia vitale e i propri potenziali inespressi, grazie al lavoro interiore che libera dai retaggi dei limiti egoici, può finalmente aprirsi alle infinite possibilità, manifestando se stesso nel Vero. È fondamentale nutrire e prendersi l'impegno di appagare la curiosità del bambino interiore per scoprire le meraviglie che Dio serba per l'uomo, celate sotto il velo del mondo fenomenico; quindi, mai smettere di cercare, ma mantenere saldamente tale proposito senza stancarsi e usando, a volontà, la forza del pensiero, poiché là dove è portata l'attenzione focalizzata, va pure l'energia creativa della persona. Dimenticando il proprio

bambino interiore, invece, si finisce col credere, di essere “un solo piccolo io”, quando in realtà, all’interno di ogni essere umano esiste solo un “io frammentato” risultato di situazioni, condizionamenti subiti e contesti vissuti nel corso degli anni. E questo è un grandissimo problema da cui si origina il sonno della coscienza e il disordine interiore ed esteriore. L’individuo cambia maschera anche cento volte al giorno, trasformandosi come fanno i camaleonti: riveste ruoli adeguati ai vari contesti in cui si esprime, viene governato dalle emozioni e da pensieri di cui, spesso, non ha nemmeno coscienza, che lo mettono nelle condizioni di esprimersi in modalità anche molto diverse fra loro. Inevitabilmente, il caos interiore la fa’ da padrone. L’essere umano tende a considerarsi “uno” ma, di fatto, in lui risiedono moltissimi “io”, tanti quanti sono i ruoli da lui incarnati e che si palesano in modalità differenti secondo le condizioni in cui egli si trova. Praticamente ciascun individuo ha, cuciti addosso, tutti questi “frammenti di io”, funzionali ad ogni differente contesto sociale che si manifestano senza rispetto e senza regole, in modalità splendidamente descritta dal filosofo Georges Ivanovič Gurdjieff (1866-1949) nella metafora della casa senza padrone, dove dilaga il caos e le parti sono sempre in combutta fra loro. Si riportano, a seguire, alcuni stralci tratti dall’opera di P. D. Ouspensky “Frammenti di un insegnamento sconosciuto”.

*"Gli insegnamenti orientali contengono varie immagini allegoriche che cercano di ritrarre la natura dell'essere umano da questo punto di vista."*

*"Secondo uno di essi, l'uomo è paragonato a una casa senza Padrone né sovrintendente, occupata da una moltitudine di servitori che hanno interamente dimenticato i loro doveri: nessuno vuole fare ciò che deve; ognuno cerca di essere il padrone, non fosse che per un momento, e, in questa specie di anarchia, la casa è minacciata dai più gravi pericoli. La sola speranza di salvezza è che un gruppo di servitori più sensati si riuniscano ed eleggano un sovrintendente temporaneo, cioè un sovrintendente delegato. Questo sovrintendente delegato può allora mettere gli altri servitori al loro posto, e costringere ognuno a fare il proprio lavoro: la cuoca in cucina, il cocchiere nella scuderia, il giardiniere in giardino, e così via. In questo modo, la 'casa' può essere pronta per l'arrivo del vero sovrintendente, il quale a sua volta preparerà l'arrivo del vero Padrone".*

*"Il paragone dell'uomo con una casa che aspetta l'arrivo del padrone è frequente negli insegnamenti orientali che hanno conservato tracce dell'antica conoscenza e, come sapete, questa idea appare sotto varie forme, anche in molte parabole dei Vangeli".*

*"Ma anche se l'uomo comprendesse nel modo più chiaro le sue possibilità, questo non lo farebbe progredire di un solo passo verso la loro realizzazione. Per essere in grado di realizzare queste possibilità, deve avere un desiderio di liberazione molto forte, deve essere pronto a sacrificare tutto, a rischiare tutto per la propria liberazione".*

Da questi stralci possono nascere profonde riflessioni riguardo la condizione in cui versa l'uomo, che sembrerebbe essere privo di un'anima individuale, tristemente sostituita da un gruppo di operazioni mentali mutevoli, sommarie e distorte. Secondo l'insegnamento di gurdjieffiana memoria, l'uomo non possiede un io, pertanto egli deve impegnarsi massimamente a costruirlo: questo dovrebbe essere il suo prioritario obiettivo, costruirlo stabilmente per poter accedere alla stabilità dell'essere e conseguire l'immortalità. L'uomo, però, come sopra accennato, di per sé, non possiede un unico e centralizzato "io", ma una moltitudine di piccoli 'io' tirannici ed egoistici, che prendono sempre decisioni avventate e dominano la coscienza della persona, generando solo sconforto e caos. Come non trovare spunti di riflessione a riguardo, anche in numerose opere letterarie del passato? Per esempio *"Uno, nessuno e centomila"* di Luigi Pirandello, e ancora *"La coscienza di Zeno"* di Italo Svevo offrono

visioni illuminanti a riguardo. Da qui la necessità di uscire con determinazione e slancio dall'illusione di essere ciò che l'apparato psicofisico esprime, misera vittima dei ritagli e dei soprusi messi in atto dalle infinite parti di un "io", che reclama l'urgenza di essere unificato e consolidato al centro della coscienza umana. E per realizzare un così grande e ambizioso obiettivo, liberandosi dall'inganno divenuto prigionia, occorre scegliere di intraprendere responsabilmente un adeguato lavoro interiore, pronti a sacrificare tutte le sicurezze e i convincimenti consolidati nel tempo. Come suggeriva il Maestro Franco Battiato, in una sua splendida e famosa creazione, bisogna imparare a mantenere il focus solo sulla necessità di dover creare al più presto un proprio stabile e consolidato "centro interiore".



Figura n.3 - Immagine scaricata dal sito web di TGCOM24

## Capitolo 4

### La più ardua impresa umana: la conquista della libertà.

Inevitabilmente, durante il viaggio, arriva il tragico momento della *grande crisi*, quando si scopre che molte delle proprie credenze, dogmi, regole e assunti ... sui quali è stata strutturata la propria esistenza, si rivelano inattendibili e persino errati, nonostante la buona fede di chi, a suo tempo, li ha trasferiti. Ovviamente, ogni genitore desidera il meglio per i propri figli, sia a livello professionale che affettivo. Spesso, però, sono proprio le figure genitoriali che, utilizzando (coscientemente o meno) dinamiche relazionali più o meno subdole, operano per convincere i propri figli che, ad esempio, il miglior modo per assicurarsi stabilità, rispetto e soddisfazione nella vita, sia quello di trovare un lavoro sicuro, dignitoso e redditizio, di sposarsi e procreare. Tale messaggio viene recepito dai figli, a livello inconscio, in questi termini: *“Se voglio essere amato e rispettato dai miei genitori, devo aderire alle loro credenze e aspettative, quindi anche se preferirei realizzarmi in altro modo, scelgo di rinnegare il mio sentire, per accontentare mamma e papà”*. Crescendo, questo modo di relazionarsi, si traduce in creazione di banalissime copie, ovvero, riflessi sbiaditi delle alterità di turno. Purtroppo, alcuni condizionamenti portano ad

un vero e proprio assopimento del bambino interiore: si tratta di interferenze, educazione e regole trasmesse dalla società, atte ad uniformare e stabilizzare le coscienze umane all'interno di un sistema in cui la dimensione spirituale non è mai contemplata. L'uomo viene sollecitato a portare tutta l'attenzione sulla propria dimensione umana, transitoria e fallace, togliendo energia, tempo e spazio a quella più vera, di natura spirituale. Gli effetti che queste discutibili e diffusissime dinamiche familiari e sociali comportano sono purtroppo numerose e a volte devastanti! I genitori, spesso, si arrogano il diritto di sapere cosa sia meglio per i figli anche se, nella maggior parte dei casi, sono proprio gli unici a non conoscere la Verità in essi custodita e che tenderà a manifestarsi più chiaramente, laddove è permessa una maggior libertà espressiva. Quando i genitori stabiliscono cosa sia meglio per i figli, inconsapevolmente, agiscono a livello sottile nutrendo solo il proprio ego per assicurare, *in primis* a se stessi, pace e appagamento. I figli spesso, pur di non deludere o far soffrire le figure di riferimento più amate, finiscono con il sacrificare se stessi, disonorando il proprio sentire e rassegnandosi a rimanere nella rassicurante e limitata propria "zona di comfort", pur di assecondare i bisogni e i desideri di mamma e papà (o chi per essi). Inoltre, non sviluppando l'auto-determinazione che consolida la forza di affermarsi, tenderanno sempre a vivere "sotto tono", incapaci di



farsi valere, osare e assumersi delle responsabilità. Crescendo, questi figli faticeranno a liberarsi completamente dalle influenze dei genitori e, tale rapporto, evidentemente tossico, potrebbe ripercuotersi in effetti malsani anche su tutte le altre relazioni affettive, professionali e sociali in genere. Le relazioni familiari sono spesso la causa principale delle inibizioni dell'individuo e della sua libertà d'espressione; infatti, piuttosto che discutere, l'uomo impara a mentire, tacere e subire. L'amore, che dovrebbe contraddistinguere i rapporti affettivi familiari basato sulla libertà, diventa estremamente "condizionato", snaturato, distorto, con inevitabili conseguenze in ogni ambito esistenziale di tutte le parti in causa. Ci sono condizionamenti che non hanno nulla a che fare con l'anima individuale, come per esempio i segreti di famiglia, di cui spesso si ignora persino l'esistenza, ma che agiscono a livello sottile influenzando notevolmente l'inconscio delle persone. Questi limiti, insieme a molte altre strutture mentali apprese, devono essere rimosse completamente.

Si immagini, per esempio, una mamma e il suo bimbo che passeggiano all'aperto. Il piccolo vede qualcosa dall'altra parte della strada e, senza dire nulla, inizia a correre attraversandola senza verificare che non stiano transitando mezzi. La mamma, appena capisce cosa stia succedendo, lo rincorre e, una volta messo al sicuro il figlio, lo sgrida o addirittura lo sculaccia. La

reazione della mamma sarà più o meno forte in base al rischio che il bambino ha corso: se la strada era sgombra la reazione sarà molto moderata, al contrario, in caso di traffico e disordine provocato dal bambino che ha costretto alcune auto a frenare bruscamente per non investirlo, la reazione sarà sicuramente più brusca e traumatizzante. L'intensità della reazione della mamma dipende, quindi, dallo spavento subito e la sua reazione sarà maggiore proporzionalmente alla paura provata. Da quell'esperienza entrambi rimarranno irrimediabilmente "segnati" tanto che, ogni volta che passeranno vicino alla strada, la mamma aumenterà il suo stato d'allerta per paura che il bambino si lanci nella strada rischiando la propria stessa vita, d'altro canto, il bambino che ha subito le urla e le sculacciate di mamma per via della superficialità con cui, precedentemente, ha attraversato la strada, potrebbe non sentirsi più al sicuro laddove transitano le automobili, e rinunciare alla libertà di muoversi liberamente all'esterno.

Da questo semplice evento si evince che, da una semplice situazione come quella descritta, i condizionamenti che possono nascere dalle esperienze vissute vanno sempre a generare sinapsi condizionanti, che limitano la libertà espressiva delle parti coinvolte nell'evento.

La mamma reagisce all'evento non solo in risposta alla tutela del bambino, ma anche per sé; infatti, la sola idea della sofferenza che proverebbe, se perdesse il suo bimbo, la terrorizza a tal punto da avere una reazione anche violenta. Mentre il bambino, dalla violenza con cui la mamma esprime il suo spavento, inizia a sentire su di sé il peso della responsabilità perché da lui dipende il benessere della mamma.

Tutto ciò che nell'essere umano suscita emozioni, siano esse positive che negative, viene tradotto dallo stesso, come provocazioni dell'alterità mentre, in realtà, non sono altro che lo specchio terso di una parte di se stesso.

Tra le varie domande che l'individuo dovrebbe iniziare a porsi, una fra le più importanti è la seguente: *“Prima di nascere in questa dimensione terrena, dove e cosa ero?”*

Questo genere di domande, l'autore del presente elaborato si poneva già intorno all'età di circa otto anni, rivolgendosi anche alle persone adulte che le erano accanto, senza mai ricevere risposte esaurienti e rassicuranti, quindi, come forse la maggior parte delle persone, ha smesso di formularle. Da qui nasce la consapevolezza che non esiste ancora un'educazione che stimoli la ricerca interiore e l'atteggiamento propositivo nel porsi, durante il corso dell'esistenza, domande profonde sul vero senso della vita. È di

fondamentale importanza, tener sempre ben presente che già dal primo giorno del concepimento e per i successivi nove mesi, un corpo femminile si fa custode del piccolo che entra in incarnazione, il quale, dal grembo materno, riceve costantemente infinite sollecitazioni: è la sua primissima culla, oltre che il primo essenziale contatto con la dimensione terrena. A livello sensoriale, già lo stesso embrione è permeato, istante dopo istante, dalle energie materne le cui emozioni, pensieri e sensazioni incideranno inevitabilmente sulla sua evoluzione psichica, neurofisiologica e mentale. Tale influenza si svilupperà anche nel periodo prenatale, estendendosi lungo tutta la propria crescita e, quindi, per tutta la durata della sua esistenza. Il temperamento della persona, pertanto, inizia a formarsi nel primo periodo della sua esistenza attivando coerentemente i ruoli conformi agli *imprinting* ricevuti. Come non riconoscere che l'essere umano, una volta entrato in incarnazione, è destinato a dimenticare il senso della sua venuta e persino le sue stesse peculiarità individuali, come effetto delle numerosissime influenze esteriori? Ogni bambino è destinato a snaturarsi e subire le influenze della materia, per adattarsi, più o meno coerentemente al sistema preesistente in cui si deve inserire.

Le molteplici esperienze vissute dell'individuo lo costringono ad abituarsi alla *resa* di fronte all'evidenza dei fatti: ogni personalità vive esclusivamente di desideri, ambizioni e progetti che mirano a

realizzare ciò che la mente, condizionata dal passato e dall'esterno, stabilisce "essere cosa buona e giusta" e da quella zona di comfort (che comfort non è) in cui si sente rassicurato dal conosciuto, si sposta solo in risposta a sproni molto destabilizzanti, come eventi inaspettati e, solitamente, molto dolorosi. L'uomo incarna ruoli per dimostrare a se stesso e agli altri il proprio valore e, nel farlo, va a consolidare, senza averne alcuna consapevolezza, il sadico meccanismo egoico che lo spinge a diventare esattamente ciò che gli viene richiesto dall'alterità, snaturandosi e tradendo la propria verità interiore. Egli non si rende conto di quanto dolore si auto-infligga aderendo a questa assurda e malata dinamica, che si attiva automaticamente senza il sostegno di una libera volontà individuale. È fondamentale imparare a fidarsi di se stessi senza temere, in alcun modo, il giudizio altrui; questo atteggiamento fa sì che lo spazio occupato dalla paura si svuoti, riempiendosi di meraviglia e gratitudine per il dono ricevuto con l'opportunità di incarnarsi su questo meraviglioso pianeta.

La Legge di Risonanza asserisce che ogni essere umano è un sistema vibratorio che entra in risonanza con frequenze simili alle proprie (secondo un principio simile a quello che regola le trasmissioni radio). Ogni individuo attira a sé chi risuona della sua stessa frequenza e, in questo modo, si influenzano a vicenda arricchendo la loro esperienza esistenziale (più o meno

consapevolmente). Queste dinamiche si attivano sia per gli aspetti positivi che per quelli negativi. In particolare, le onde mentali della persona possono creare o nutrire egregore con le proprie vibrazioni, diventando una cassa di risonanza per chi si allinea a quei richiami. Proprio grazie alla Legge di Risonanza e alla Legge di Attrazione, l'uomo attrae a sé situazioni e persone che fanno da specchio a ciò che egli è e lo possono sostenere nell'evoluzione.

*“La legge di Attrazione dice che ogni persona che incontriamo e ogni evento che viviamo, sono in qualche modo attratti da noi, nella nostra vita. In pratica, in ogni istante della nostra vita, ci accade esattamente ciò che noi, inconsciamente, vogliamo per la nostra crescita interiore, anche quando non ne comprendiamo il senso”.*

(Salvatore Brizzi)

Attraverso questa Legge, le onde di energia combinano il loro effetto a beneficio proprio, cioè qualsiasi evento positivo (o negativo) può essere attratto dall'uomo attraverso i pensieri, che diventano realtà. Altrettanto importante e da tenere bene in mente, è la *legge dello Specchio* sopra menzionata, che agisce principalmente in tre modi:

1) Ci dà fastidio ciò che siamo: *“Tutto ciò che entra a far parte della tua Vita e che suscita in Te emozioni, sta rispecchiando una parte di Te che non vuoi vedere.”*

2) Ci dà fastidio ciò che vorremmo essere: *“Tutto ciò che entra a far parte della tua Vita e che suscita in Te emozioni, sta rispecchiando una parte di Te che non vedi.”*

3) Ci dà fastidio ciò che non abbiamo potuto avere o che ci è stato sottratto. *“Tutto ciò che fai lo fai solo e soltanto per te stesso”.*

Del resto, Salvatore Brizzi con l'efficacia straordinaria che lo contraddistingue, riguardo La Legge dello Specchio recita: *«La realtà è un nostro specchio».*



Figura n. 4 - Immagine scaricata dal web - La legge dello specchio

La persona che sceglie di lavorare con solerzia su se stessa, spesso ha difficoltà ad accettare questo principio, tuttavia accoglierlo risulta essere estremamente importante alla luce di una crescita onesta ed edificante. Peraltro, un'attenzione particolare deve essere posta a ciò che brilla per assenza, senza soffermarsi solo alla superficie, esaminando solo ciò che si palesa chiaramente. Infine, la Legge dello Specchio, dice la sua anche riguardo il perché, talvolta, l'uomo attrae situazioni che gli procurano fastidio e rabbia: si attrae solo quello che si è profondamente, perché si proiettano solo situazioni che riflettono l'inconscio dell'individuo stesso, ma che spesso egli stesso rifiuta di vedere e riconoscere. La Legge dello Specchio, infatti, recita anche: *«Quando qualcosa procura fastidio all'uomo dall'esterno, significa che quella cosa è nascosta nella sua interiorità»*. Certo è che tale assunto può fare molto male all'orgoglio personale, ma d'altronde, se quello stesso attrito viene rifiutato pur di non accettarne l'evidenza, nessun lavoro di crescita interiore potrà avere successo nel lungo termine. Di fatto, il lavoro su di sé necessario per ristabilire un contatto con il proprio fanciullo interiore (e quindi con la propria anima), è tutt'altro che semplice e scontato: non si può mai considerare concluso e necessita di costanza e ritmica, per tener sotto controllo l'ego e lasciar esprimere la voce dell'Anima attraverso il Cuore.



*L'Anima sostiene l'amore, l'umiltà, il perdono e tutte le emozioni superiori, mentre l'ego ha bisogno di essere appagato nei suoi desideri e aspettative. (Cit. tratta dalla dispensa n. 8 della Scuola di Counseling Spirituale)*

L'ego è molto astuto, cresce in scaltrezza nella stessa misura in cui l'uomo espande la propria consapevolezza, tentando di utilizzare le sue "qualità" per fini personali. L'uomo ordinario sottovaluta l'importanza della psicologia in generale e, nondimeno, in modo particolare il concetto di *inconscio*. La realtà non è creata dal proprio volere cosciente, bensì da ciò che si nasconde all'interno dell'inconscio stesso, fin dalla gestazione. L'invisibile influenza l'uomo decisamente più del visibile; la realtà gli fa da specchio, proprio perché riflette il contenuto del suo inconscio e, più qualcosa è nascosto nelle sue profondità, ovvero, meno egli ne è consapevole, e più gli procura fastidio quando lo vede manifestarsi nell'alterità. Sembra quasi che l'Universo sia stato creato in modo tale da mostrare all'uomo ciò che egli non riesce o non vuole vedere di se stesso; di conseguenza, il mondo che lo circonda risponde ad un suo mero riflesso. Quindi, solo modificando se stesso, con impegno e lavoro costante, egli può cambiarlo, come splendidamente affermava la grande anima di Gandhi con:

*"Sii il cambiamento che vuoi vedere avvenire nel mondo".*

Le persone con cui il singolo interagisce diventano attori inconsapevoli che portano in scena un aspetto/comportamento, affinché possa essere osservato nell'alterità, allo scopo di riconoscerlo più facilmente. Le persone e gli eventi sono specchi tersi che aiutano l'uomo a guardarsi dentro, per indicargli cosa è necessario modificare di se stesso e su cosa è utile focalizzarsi per elevare le proprie energie. Tali persone possono essere considerate come semplici comedianti, ovviamente inconsapevoli: riflettono un lato dell'individuo stesso, che non riesce o non vuole vedere. Lo stesso servizio è offerto da ogni essere umano che riflette particolari aspetti di tutte le persone con cui si relaziona, ma ai fini del lavoro interiore poco importa, poiché ognuno può impegnarsi solo per se stesso. Per capire bene come funziona la spietata ed efficacissima "Legge dello Specchio" si utilizza l'esempio sotto descritto.

Un individuo si trova coinvolto in una discussione con un collega di lavoro (assolutamente inconsapevole del suo "compito esoterico", ovvero di mostrare all'altro un particolare aspetto o atteggiamento su cui dovrà lavorare). Il personaggio in questione percepisce le azioni o le parole del collega secondo i suoi personali filtri, da cui si attiva, inevitabilmente, un'emozione frutto della sua interpretazione dell'evento. È molto importante tener presente che l'essere umano è caratterizzato da una natura tendenzialmente molto egoista che

lo spinge, subdolamente, a sentirsi anche buono e altruista anche quando, sotto sotto, è mosso semplicemente dal proprio tornaconto personale. L'ego è assai ambiguo ed ingannevole, sempre pronto ad attivare strategie per sentirsi migliore, nobile, meritevole e spesso anche per eludere, semplicemente, la paura. Inoltre, non si deve mai perdere di vista il fatto che ogni uomo, come già spiegato precedentemente, è frutto di una serie di programmazioni conscie ed inconscie che vanno a generare al suo interno una struttura attraverso cui viene filtrata la realtà. Anche se queste conoscenze possono essere difficili da "digerire", una volta accolte come plausibili, con una seria ricerca interiore ed esteriore (supportata da una attenta osservazione), è possibile giungere alla sicurezza che si tratti di assoluta verità di cui, solo attraverso il lavoro interiore, ci si può liberare. Naturalmente questa dinamica vale per sé e pure per l'alterità: in buona sostanza, non c'è nessuno là fuori che fa qualcosa pro o contro di noi. Colui che denigra, critica, disprezza, un altro essere umano, dimostra quanto si senta inferiore rispetto a chi indirizza tali giudizi. Il ché non significa che lo sia veramente, bensì tale atteggiamento mostra quanto il giudizio, verso se stesso, glielo faccia credere. L'ego funziona proprio così. Una visione libera da condizionamenti, identificazioni e problematiche egoiche ecc. permette all'uomo curioso di vedere e percepire altro dal proprio meccanico vissuto canonico. L'essere umano, infatti, crede

erroneamente che tutto ciò che vede e che vive sia l'unica realtà esistente, mentre ciò che non vede e non vive non esiste, ma ciò non corrisponde al Vero. La scienza stessa asserisce che l'uomo medio è in grado di percepire poco meno dell'1% dello scibile, senza riconoscere il rimanente, ma questo ovviamente non significa che non esista. L'esempio storico forse più eclatante che esprime quanto sopra esposto, riguarda le caravelle di Colombo che riuscì a sbarcare nelle Americhe, perché gli autoctoni non conoscevano le imbarcazioni e quindi non le ritenevano una minaccia. Quanta realtà non è percepita dall'uomo perché non dispone dei sensi adatti a percepirla?



Figura n. 5 - "Le tre caravelle in vista del nuovo mondo" di Gianluigi Coppola (1928-2015)

## **Capitolo 5**

### **Nuovi scenari**

Tornando al bambino interiore, protagonista indiscusso della presente trattazione, come si comporterebbe di fronte ad una qualsiasi situazione difficile? Spesso, senza rendersene conto, l'uomo spreca tanto tempo ed energia a difesa delle proprie idee, come fossero l'unica verità in essere, non tenendo in considerazione, però, che l'oggettività non esiste, in quanto ogni uomo è il solo ed unico creatore della propria personalissima realtà. Purtroppo ognuno vive all'interno della personale bolla di realtà, distogliendo lo sguardo dalla propria interiorità per direzionando all'esterno, e questo modus operandi è la principale causa delle sue problematiche. Oggigiorno gli esseri umani sono fortemente identificati con il proprio ego e peccano d'orgoglio. Ciò fa sì che la loro bolla diventi sempre più spessa e che gli attaccamenti condizionino eccessivamente la loro esistenza portandoli, inevitabilmente, a vivere numerose crisi. Chi riesce con umiltà e tanta volontà a guardarsi nello specchio senza veli è in grado anche di riconoscere, in verità, il proprio errore di rotta. La creatura umana, entrando nella propria interiorità, può finalmente ascoltare i suggerimenti della sua coscienza, abbandonando così tutte quelle

inutili scuse ipocrite, che la distolgono dal lavorare su se stessa. L'individuo, operando il cambiamento interiore, vedrà inevitabilmente, tale cambiamento, riflesso anche all'esterno e, mano a mano che espanderà tale consapevolezza, l'armonia, dentro e fuori di lui, non tarderà ad arrivare. Un inappuntabile lavoro interiore accantonerà tutti gli sterili giudizi e non verrà più perso tempo prezioso in discussioni bellicose e inutili. Quando, anche solo se per pochissimi istanti, l'uomo fa un'esperienza diretta della propria manifestazione animica, quell'*imprinting* rimarrà scolpito per sempre nella profondità del suo essere: il senso di Gioia, di Bellezza e d'Amore lasciato da tale consapevolezza vissuta, diventerà lo stimolo costante del Sé ad andare oltre l'ordinario, per ricontattare finalmente lo stato paradisiaco perduto. Naturalmente tali esperienze non sono programmabili. Il lavoro interiore costante e disciplinato sarà l'unica via che porterà a conquistare la Libertà e, con essa, il Vero. Per poter acquisire consapevolezza di sé, e del proprio bambino interiore, è importantissimo mettere in atto una buona dose di umiltà e, soprattutto, la ferrea volontà di rimettersi in gioco. Questi elementi, una volta recepiti, aiutano l'essere umano a far cadere tutti i veli che coprono il proprio fanciullo interiore sopito, fino a liberarsi dalla meccanicità e dal ruolo di vittima che lo costringono a subire passivamente gli eventi della vita. L'uomo arriva finalmente ad assumersi la piena responsabilità della propria

esistenza, senza più sottrarsi al suo meraviglioso viaggio interiore. Del resto, l'Appeso ricorda che si tratta semplicemente di un cambio di prospettiva e questo splendido viaggio, che nasce dalla ricerca del proprio bambino interiore, in realtà è più semplice e piacevole di quanto si possa immaginare: ecco che finalmente l'individuo può sentirsi vivo, pieno del proprio potere, sereno e in pace con se stesso e "l'alterità". Tale viaggio contempla, invero, l'incontro, nel buio più profondo del proprio intimo, con tutte le paure e ferite in sospenso che, portate in superficie, cesseranno di essere ombre, ma diverranno grandi opportunità per stimolare una guarigione consapevole. L'uomo moderno, completamente schiavo del proprio ego, è portato a mantenere l'attenzione all'esterno, quindi, viene completamente inghiottito dagli infiniti e seducenti richiami di Matrix che lo costringono ad adeguarsi, inconsapevolmente, alle sue regole. È talmente soggiogato dai condizionamenti esteriori che lo invitano a conformarsi alla massa, che arriva a non dare più credito a se stesso, svalutando la propria reale, unica e irripetibile Essenza. Vivere nello sconforto è ormai considerato, per la maggior parte degli esseri umani, la normalità: come un burattino manipolato dal Mangiafuoco del momento si lascia condurre come ipnotizzato. Si tende a lasciarsi sedurre dai numerosi richiami della dimensione materiale, con tanta superficialità e poca voglia di crescere spiritualmente: perfino nel

disagio si riesce a trovare uno stato di comfort a cui risulta sempre difficile rinunciare. L'anima, tuttavia, non demorde e lancia i suoi continui richiami, perché vuole entrare in relazione con la coscienza umana, anche se essa non sembra affatto interessata a lei. Non riesce a contemplare, nella sua misera esistenza limitata alla dimensione inferiore che, per esempio, anche una banale caduta dalla bicicletta, piuttosto che una ruota forata (apparentemente cause di ritardi e perdite di tempo), possono, invece, salvare la persona da un incidente mortale! L'Anima agisce sempre in modalità sorprendentemente efficaci e, a differenza dell'ego, non necessita di riconoscimenti in pompa magna, quindi, preferisce muoversi in sordina. Gli esseri umani hanno immagazzinato moltissime informazioni e accumulato tante esperienze credendo che tutto provenga dall'esterno, ma non è così. L'amore e la felicità, vivono dentro la creatura umana, come del resto anche la rabbia e la paura. L'alterità funge da specchio nel bene e nel male e non è possibile dare meriti o colpe a nessuno, perché ognuno è responsabile di se stesso. Quando la vita non appaga e si ha la sensazione che nulla doni vera gioia, non serve a nulla cambiare lavoro, partner, amici, sport se non ci si ferma a riflettere indagando nella propria profondità più intima e segreta fino a carpire l'inganno in cui si è caduti. Le situazioni, se non analizzate e risolte, si ripresenteranno continuamente all'infinito, facendo sprofondare



sempre di più l'uomo nelle sabbie mobili della propria stagnazione. È necessario avere fiducia e non perdere mai la speranza di procedere verso l'evoluzione, per evitare di rimanere incastrati nella ruota del criceto. E se è necessario compiere un atto di volontà e non-giudizio nei confronti dell'esterno, lo stesso vale anche per se stessi. È tempo che l'uomo impari a non portare sempre tutto a sé, ripetendo costantemente "io, io": insomma, non c'è solo l'io! Ogni essere umano ha i suoi problemi cuciti addosso come una seconda pelle e tali disagi gli servono proprio per crescere in coscienza. Di fronte alle prove bisognerebbe ringraziare la propria anima per ciò che generosamente ed amorevolmente elargisce, riconoscendone l'incredibile perfezione. Il Padre Celeste non dà mai ai suoi figli prove più grandi di quelle che possono sostenere: crede nell'uomo anche se, spesso, l'uomo non crede in Lui. È interessante notare come gli esseri umani tendano sempre a focalizzarsi sul male piuttosto che sul bene. Ad esempio, ricordando la morte di Gesù, essi si rattristano, perché portano l'attenzione sulla sua sofferenza, anziché gioire per la Sua Resurrezione. Questa riflessione porta a riconoscere quanto la coscienza umana sia inibita da catene mentali ed emotive che la imbrigliano: continua a non darsi pace e non realizza che Gesù, per rinascere, doveva necessariamente morire. Ma come predicava il grande Maestro più di duemila anni fa, l'uomo non ha occhi per

vedere e questa sua cecità e mancanza di fede, lo imprigiona nella sofferenza che, a sua volta, nutre l'ego, fin quando la coscienza non si risveglierà al Vero.

**- Esperienza Personale -**

Se, per esempio, quando vedo mia zia piangere e disperarsi per la morte di sua figlia Caterina, mi mettessi anche io a piangere e disperarmi, per via dell'affetto che nutro per lei, il dolore si amplificherebbe, trascinandosi dietro altri simili e tutto, inesorabilmente, precipiterebbe nello sconforto generale. Al contrario, se mentre lei piange io, con garbo e tanto tatto, la porto a "vedere" e sentire che Caterina non c'è fisicamente, ma è con noi sotto un'altra forma, il suo dolore svanirebbe, lasciando spazio ad una gioia indescrivibile.

## Capitolo 6

### La saggezza del bambino

Gli uomini, da sempre, giudicano esclusivamente in conformità a ciò che è da loro percepito attraverso i 5 sensi e, di solito, tali conclusioni si rivelano parziali, sommarie e, ovviamente, tutt'altro che attendibili.

Un grande maestro, circa 2000 anni orsono, come riporta Matteo nel Vangelo 7 dal 1-4 disse: *«Non giudicate, per non essere giudicati; 2 perché col giudizio con cui giudicate sarete giudicati, e con la misura con la quale misurate sarete misurati. 3 Perché osservi la pagliuzza nell'occhio del tuo fratello, mentre non ti accorgi della trave che hai nel tuo occhio? 4 O come potrai dire al tuo fratello: permetti che tolga la pagliuzza dal tuo occhio, mentre nell'occhio tuo c'è la trave.»*

Quando si giudica qualcuno può accadere di sentirsi in colpa: si avverte un senso di inadeguatezza e le aspettative deluse aprono a scenari drammatici che attivano, inevitabilmente, le emozioni di bassa frequenza: il malessere coinvolge tutti i tre piani inferiori dell'uomo, fisico, emotivo e mentale. Se si rammentasse che ognuno analizza le situazioni con i propri filtri e, quindi, vede la realtà a suo modo (riconoscendogli il diritto di farlo) e che non esiste

la realtà oggettiva, che senso avrebbe pretendere di vedere necessariamente tutti lo stesso scenario? Ogni parola, simbolo, musica, emozione, canto, evento ... assume significati diversi nelle varie bolle individuali. Quanta pace si potrebbe realizzare se ogni uomo tenesse presente questo assunto! E quante inutili discussioni e relativo dispendio energetico, si potrebbero evitare! È tempo di rinunciare al delirante ego che pretende sempre riconoscimenti e massima attenzione, per imparare invece a dar voce alla saggezza custodita dal bambino interiore, troppo spesso ignorato se non, addirittura, maltrattato. Come farlo? Imparando a fidarsi di lui e credendo ai contenuti che offre.



Figura n. 6 - Immagine scaricata dal web

*Hai mai pensato al motivo per cui ti senti sempre fuori posto e inadeguato? Ti sei mai chiesto cosa ti manca per riuscire in qualcosa o superare un determinato problema? Forse sei inconsapevole che le redini della tua vita sono tenute dalle mani del tuo bambino interiore ferito e dimenticato.*

Occorre prendersi più tempo per riflettere, mettendo in campo la visione alternativa dell'Appeso, per imparare ad uscire dalla razionalità e dal mero pensiero orizzontale che impedisce di contattare la voce del fanciullo. Per esempio, se ci sono persone che hanno un basso stipendio e faticano ad arrivare a fine mese per via delle troppe spese, non è forse per dare la possibilità a chi ha più disponibilità di sviluppare la generosità e donare a chi è meno fortunato? Allo stesso tempo, chi necessita di sostegno economico, non è forse possibile che si trovi in quella situazione per superare la vergogna nel chiedere aiuto e imparare ad accogliere ciò che gli viene donato, senza sentirsi in colpa? Questo è uno dei modi per vivere "in apertura di cuore", riconoscere il sottile filo che unisce ogni singolo individuo sulla terra e sviluppare il Servizio vicendevole che assicura a tutti evoluzione e crescita. Se non esistesse la miseria in tutte le sue declinazioni, si potrebbe sviluppare la generosità? La regola vale per tutte le prove. Come potrebbe svilupparsi il perdono, senza mai aver subito un'offesa?

*Solamente chi è forte è capace di perdonare. Il debole non sa né perdonare né punire. (Gandhi)*

L'aforisma sopra menzionato può essere di grande ispirazione perché invita a debellare gli impulsi negativi, incoraggiando il perdono di sé e dell'altro facendo leva sulla vera forza che si trova nel cuore dell'uomo. L'umanità sta affrontando tempi delicati e complessi che chiedono urgentemente di portare consapevolezza nella vita di ogni singolo individuo, affinché non rimanga prigioniero di un ego malato. Ogni esperienza va affrontata con leggerezza, gioia e apertura di cuore, altrimenti ogni giorno si potrebbe trasformare potenzialmente in un inferno. A volte basterebbe fare un urlo liberatorio, una corsetta veloce in un prato, cambiare strada o indirizzare il pensiero alla ricerca del bello, proprio come farebbe un bambino, per ritrovare ottimismo ed entusiasmo. Nel caos lo Spirito non può manifestarsi, ma con l'aiuto del silenzio mentale si può arrivare ad avvertire la voce interiore del bambino che invita a lasciar andare ogni fastidio per dare nutrimento a ciò che fa sorridere il cuore. Ma il silenzio è una condizione molto rara in questo mondo e va cercato con pazienza e senza stancarsi mai; si deve agire con volontà per bloccare il frenetico turbinio dei pensieri, acquietando altresì, emozioni, desideri e sentimenti. Per contattare la leggerezza è possibile, per esempio, avvicinarsi ad un fiume e

guardare lo scorrere dell'acqua. In questo stato si può percepire incredibilmente un grande sollievo e, anche senza averne coscienza, si possono attivare importanti processi di purificazione astrale. Anche prendere l'abitudine di bagnarsi sotto la pioggia, proprio come fanno i bambini, è un toccasana per le energie sottili dell'uomo. Occorre affidarsi (avere fede) al proprio bambino interiore che, con il supporto della fantasia e dell'immaginazione, saprà creare dimensioni di realtà "magiche" di grande impatto energetico. Se, malauguratamente, si percepiscono dissonanze interiori prendere il sopravvento, bisogna sforzarsi di indirizzare il pensiero nel presente, senza permettere alla mente di vagare nell'illusione del passato o del futuro: un solo tempo esiste, ed è adesso. Del resto, come riescono i bambini a vivere dimensioni parallele pur rimanendo all'interno della famiglia o di altri sistemi? Creandole mentalmente nel qui e ora. Sono davvero grandi maestri! Se è vero che l'espansione della coscienza e la liberazione dalla schiavitù delle strutture apprese richiede tanto lavoro interiore, perché allora non chiedere sostegno a quel fanciullo interiore che conosce meglio di qualsiasi adulto come usare la mente immaginativa per creare nuove vie di liberazione? Ecco allora che ci si può immaginare forti e ingegnosi come i supereroi dei fumetti e di fronte ad un muro invalicabile, ci si potrà improvvisare trivellatori, come i mangia-terra. Il tempo stringe,

quindi, sarà meglio perfezionare gli strumenti necessari per andare oltre quei limiti egoici e fare spazio all'Anima. Si tratta di un passaggio importantissimo che permette di rompere schemi e sgretolare il falso-io, rendendo decisamente meno coriacee le illusorie certezze consolidate nel tempo. Naturalmente, non devono mai mancare grandi dosi di volontà e fede, anche se, in verità, il bambino di fronte ai problemi e alle difficoltà si annoia, quindi, preferisce strategicamente cercare altro, cambiando metodo e spostando l'attenzione altrove.

**- Esperienza Personale -**

Ricordo che, quando ero bambina e la mia mamma mi accompagnava a letto, mi augurava buona notte e mi invitava a recitare una preghierina. Io nel farlo, chiedevo sempre a Gesù: *“Per favore, da grande, fa che non mi annoio”*.

Sarebbe interessante domandarsi per quale ragione l'uomo si crei spesso una realtà complessa e distorta, rinunciando al ruolo di vittima e assumendosi tutta la responsabilità necessaria. È importante sviluppare la forza per smetterla di nascondersi dietro parole e atteggiamenti altrui, usandoli come scudo. Non ci si deve preoccupare dell'esterno, ma sondando le proprie interiorità, ci si deve mettere alla ricerca dei potenziali talenti ancora silenti che chiedono di essere perfezionati per essere messi in campo nelle



situazioni da affrontare. Inoltre, si deve prestare sempre grande attenzione alle emozioni che si attivano in ogni contesto della vita, prendendo coscienza dei meccanismi e dei detonatori che fanno perdere il centro, disperdendo preziose energie. In particolare vanno esaminate con distacco e senza giudizio le aree in cui si palesa l'attrito, perché è espressione di qualcosa che non si riesce a vedere, ma che va corretto (è il riflesso nel proprio ostacolo interiore, non altrui). Imparando ad integrare queste piccole indicazioni nel quotidiano, sarà molto più naturale aprirsi al nuovo, senza lasciarsi spaventare ma con il supporto del desiderio di ricerca e scoperta. Il bambino non offrirà mai soluzioni ai problemi, ma saprà mettere a disposizione strumenti atti a superare le difficoltà. Il Buddha saggiamente afferma:

*“Il cambiamento non è mai doloroso, solo la resistenza al cambiamento lo è”.* (Buddha)

Quando ci si trova nella sofferenza e la si nutre mentalmente, portando l'attenzione in *loop* di pensiero disfunzionali, potrebbe essere opportuno mettere in campo la saggezza del bambino interiore che elimina rapidamente ogni sofferenza con un atto psico-magico, che consiste nello spostare l'attenzione su altro. È necessario ascoltare ciò che si muove accogliendo ogni disagio, ma sforzandosi di intuire il messaggio nascosto dietro l'emozione,

mettendo in campo calma interiore e lucidità mentale. Si tratta di una scelta consapevole che toglie potere alla pesantezza destinata, per mancanza di nutrimento, lentamente a dissolversi. Infatti, come ben mostrato dal Buddha, ogni forma di sofferenza si manifesta principalmente come risposta alla non accettazione degli eventi, in quanto essa non è dotata di autonomia propria. Peraltro, l'ascolto attento delle disarmonie, con percezione di cause ed effetti, può stimolare la nascita di un nuovo paradigma e di un mondo migliore. Se con un profondo lavoro interiore si risveglia il proprio bambino, come per miracolo, i segni e le pieghe dell'invecchiamento sul volto delle persone diventerebbero meno evidenti, fino quasi a scomparire, in barba a tutte le case farmaceutiche e cosmetiche. La scelta cosciente di voler rimanere in compagnia di questo prezioso alleato anche con l'avanzare degli anni, porterebbe a grandi vantaggi non solo interiori, ma anche visibili all'esterno: nessuno sentirebbe più il bisogno di ricorrere all'aiuto chimico per sconfiggere i segni dell'età, anche perché l'aspetto esteriore rivestirebbe un ruolo molto marginale: ci si è mai preoccupati di sorridere quando non c'erano i denti? Lo psichiatra e teosofo italiano Assagioli Roberto (1888-1974) afferma che i bambini sono sempre sorridenti e sorridono persino con gli occhi. I bambini hanno un cuore caldo, sempre ardente, contrariamente a chi ha un cuore chiuso, arido e freddo come un pezzo di ghiaccio:

non a caso il sommo Poeta Dante Alighieri descrive il cerchio più profondo dell'inferno come il gelo.

**- Narrazione Personale -**

Come si suol dire, da piccola, vivevo proprio in un altro mondo, rapita dalla neve, dal ghiaccio, dal calore del sole che riscaldava l'acqua in un mastello e che si trasformava in una piscina. Mi inventavo di essere una rana e di esplorare il fondale del fiume in cerca di amici: pesci, girini e un piccolo buco diventava per me una caverna piena di esseri colorati, di mille forme. Ero rapita dai colori dell'erba, dei fiori e immaginavo di farmi un vestito vaporoso e leggero con petali e foglie. Sentivo che non mi mancava nulla: la natura mi offriva tutto ciò che mi serviva in ogni momento. Passavo ore ad ammirare il cielo e immaginavo che le nuvole fossero il riflesso della terra, come gli alberi, gli animali, i fiori e, quando vedevo che cambiavano forma, dicevo a me stessa che erano esseri liberi e che si potevano trasformare a piacimento. Stessa cosa avveniva quando osservavo gli uccelli volare liberi nel cielo e dicevo: "Se avessi le ali potrei spaziare e andare ovunque senza dipendere dagli adulti, anche solo per andare dalla mia amica del cuore e condividere con lei un bel viaggetto."

Quando ho letto i libri di Ami (la trilogia) di Enrique Barrios sono tornata in un battito di ciglia alla mia infanzia, al ricordo di un

inverno in cui lavoravo usando materiali diversi come stoffe, vaschette, legnetti, nastri e spago per la costruzione di piccole imbarcazioni che in primavera lasciavo scivolare sul fiume, immaginando di essere quelle barchette e arrivare al mare.

Lo stesso Gesù afferma in più occasioni, che l'uomo non si deve preoccupare del proprio futuro, perché dispone sempre di ciò che gli necessita per garantirsi la sopravvivenza.

Vangelo di Matteo, cap. 6 25-34

*“Osservate come crescono i gigli del campo: non faticano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. Ora, se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani si getta nel forno, non farà molto di più per voi, gente di poca fede? **25** Perciò vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito? **26** Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono, né ammassano nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non contate voi forse più di loro? **27** E chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita? **28** E perché vi affannate per il vestito? Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. **29** Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria,*

*vestiva come uno di loro. **30** Ora se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non farà assai più per voi, gente di poca fede? **31** Non affannatevi dunque dicendo: Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo? **32** Di tutte queste cose si preoccupano i pagani; il Padre vostro celeste infatti sa che ne avete bisogno. **33** Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. **34** Non affannatevi dunque per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena”.*

Se l'uomo fosse in grado di vivere con il proprio bambino interiore sempre sveglio, rifletterebbe costantemente sul proprio Stato Spirituale e la Luce al suo interno si espanderebbe tutta attorno, trasformando questa Terra in un lampo. Il fanciullo che si è incarnato è libero da condizionamenti ed è sempre vivo nelle profondità dell'adulto che deve imparare a divenire il suo genitore perfetto per prendersene, finalmente, cura al meglio, come nessun altro ha mai fatto. Il valore di ogni uomo si mostra quando impara ad amare se stesso, proiettando all'esterno il proprio stato interiore, come un faro. Nessuno può colmare i suoi vuoti se non lui stesso; illusoriamente ha creduto, per troppo tempo, che gli altri potessero farlo per lui, ma si tratta di un'illusione. Ognuno può sentirsi colmo d'Amore, autonomo e libero, anche da solo: coltivando la presenza nel qui e ora, con intenso sentimento verso sé stessi è possibile

realizzare un senso di completezza infinito. Raggiunta la consapevolezza che ognuno può bastare a se stesso, l'uomo potrà sentirsi colmo di amore ed energia e chiunque si avvicini vibrerà della sua stessa frequenza armonica: ci si sentirà uniti, anche se apparentemente divisi. Ecco perché occorre alimentare il coraggio necessario per conquistare, ognuno, la propria libertà. La fermezza d'intenti serve anche per vedere tutte quelle parti che sono state soffocate e tutte le paure vissute. Durante il primo approccio nella ricerca, si percepirà un grande vuoto che separa l'anima dalla coscienza umana, ma non si deve temere alcunché perché l'anima, oltre il tempo e lo spazio, attende sempre pazientemente. L'importante è impegnarsi quotidianamente a ricordarsi di lei, assicurandole nutrimento e attenzioni sempre crescenti. L'esterno è il bacino di ricerca per il bisogno di attenzioni che devono, invece, essere riversate a favore del bambino interiore, custode dell'Anima. L'uomo deve imparare il dialogo interiore, fra sé e Sé per non perdersi ed assicurarsi, così, l'immortalità.

*L'evoluzione interiore del sé si rafforza con l'aiuto dell'osservatore esterno, entità distaccata che osserva senza giudizio l'operato dell'apparato psico-fisico. L'osservatore non interviene, si limita ad osservare con distacco e smascherando i meccanismi radicati e imbrigliati nell'inconscio, a cui non si può accedere con la mente logico-razionale. Guardando le cose, se ne trasforma le qualità,*

*perché si porta luce nel buio: non serve cambiare, ma accogliere.  
Questa è la vera saggezza, che riconosce la perfezione in tutto.*

Riflettendo sul cerchio della vita è possibile riconoscere che si nasce bambini, si diventa adulti e, nella vecchiaia, si torna bambini ma con la consapevolezza dell'adulto ... quindi il bambino è il fedele compagno di tutta la vita. A volte, guardando le persone anziane, sembra che non siamo mai diventate "adulte": giocano con i bambini come se fossero loro pari.

#### **- Riflessione Personale -**

Ricordo la mia maestra Fernanda. Era una persona solare e gioiosa di circa 30 anni quando ho iniziato a frequentare le elementari. Negli ultimi tempi, con i suoi 90 anni suonati, tutte le persone del paese dicevano: "E' sempre stata così, come da bambina, spensierata. Non è mai cresciuta". L'ho sempre considerata come un esempio e, crescendo, non l'ho mai dimenticata. È importante ricordarsi che il nostro bambino non invecchia mai, perché invecchia solo il corpo fisico. La bellezza non deve essere esteriore, ma interiore, ed è nelle interiorità che va cercata, nutrita e affermata. Il bambino ha bisogno di un centro.

*“La società gliene dà uno e il bambino, a poco a poco, si convince che quello sia il suo vero centro o ego.... L’ego è sempre agitato, è sempre in cerca di alimento, in cerca di qualcuno che gli faccia delle lodi. È per questo motivo che chiedete continuamente attenzione. Noi prendiamo dagli altri l’idea di chi siamo. Essi danno forma al nostro centro”. (Osho)*

## **Capitolo 7**

### **Il Fanciullo nel Counseling Spirituale**

Dovrebbe essere ormai chiaro che l’essere umano è piegato da tantissime strutture interiori che ne condizionano l’esistenza. In una seduta di *Counseling Spirituale* accade spesso che il cliente porti eventi destabilizzanti che lo hanno portato a ricontattare vecchie ferite d’infanzia, causate prevalentemente dai genitori o dall’autorità di turno, quindi, occorre sostenerlo per trovare nuove strategie evolutive di superamento dei traumi. Il cliente non è consapevole e non ha minimamente una coscienza attiva: quelle memorie lo portano a stare male, perché le sue ferite non sono mai state guarite, bensì, sono state coperte e relegate nelle profondità,



covano come braci sotto la cenere. Le ferite sono come buchi dai quali esce energia vitale, che si disperde dietro ogni sollecitazione che riattiva il dolore. Ci si rassegna, ci si sente colpevoli, ci si arrabbia, si prova paura, ci si deprime, non si vive serenamente ... il bambino dimenticato, pur di farsi sentire, porterà in manifestazione situazioni che, fino allo sfinimento, provocheranno crisi, tanto che così, una buona volta, ci si troverà costretti a fermarsi e a riflettere un po' più profondamente. Il Counselor, nella relazione di aiuto, deve riuscire a mostrare come quelle sinapsi mentali costringono il cliente a vedere solo il conosciuto e lo portano a definire qualsiasi problema irrisolvibile, sentendosi come se tutto ciò fosse solo un delirio. L'ego governa gli individui a suo piacimento ed essi, come burattini, si lasciano manipolare senza fine. Anche quando il cliente esordisce dicendo: *“Sono io sbagliato, è per questo che gli altri si comportano così con me”* da voce ad un ego delirante che gli fa credere che i comportamenti degli altri sono l'effetto inevitabile dal suo essere sbagliato. Spesso ci si sente responsabili di rabbia, silenzio, tristezza e ogni disagio manifestato dalle persone circostanti, soprattutto nei confronti dei propri cari, a cui si è legati affettivamente. La riflessione che deve fungere come punto di partenza è: *“lo posso anche sbagliare, ma certamente non è attribuibile a me la colpa delle tue emozioni e dei tuoi comportamenti discutibili, come mostrarti offensivo, rabbioso e*

*maleducato.*” Tutti i sentimenti che si provano per qualcuno non appartengono all’altro, ma sono propri del diretto interessato: ciò che si prova è sempre dentro, anche se il detonatore è all’esterno. Quindi, allo stesso identico modo, se l’altro si arrabbia, la rabbia è sua. Viceversa, se ci arrabbiamo, la rabbia è nostra, l’altro fa solo da detonatore. Purtroppo, però, i condizionamenti ricevuti costringono la persona a non considerare questa ineludibile verità. L’essere umano, soprattutto da bambino, è altamente influenzabile e viene plasmato e manipolato molto facilmente; gli effetti di tutti i condizionamenti ricevuti si manifestano negli anni e sono sempre spaventosi. L’impressione ricevuta nel passato, come il negativo di una pellicola fotografica, resta impressa nella memoria cellulare della persona e, ogni volta che nella vita si presenta una situazione analoga a quella già vissuta e da cui sono nate le “convinzioni”, inevitabilmente vengono attivati gli stessi processi adattivi. Per esempio, se da piccoli abbiamo avuto paura di un uomo con il cappello, tutte le volte che incontriamo un uomo con il cappello proveremo la stessa paura.

Dal negativo non si riesce a togliere nessuna immagine impressa, nemmeno con la luce. Come agire, quindi, in questi casi? Cosa fare? Semplicemente osservare ciò che emerge come fosse una fotografia, per rendersi conto che la foto non è la realtà. Si realizzerà, in questo modo, che non tutti gli uomini con il cappello

sono cattivi e creando nuove sinapsi, si potrà uscire dalla gabbia dove ogni uomo è carceriere di se stesso. La parte più bella e più vera dell'uomo è quella riconducibile al suo bambino interiore, ingenuo, puro, semplice e più vulnerabile: si avvicina molto al modello che ci portano tutti i Maestri e che va realizzato per poter compiere un buon cammino. Come deve comportarsi, quindi, un bravo Counselor quando nel cliente si attiva una ferita del bambino? Mettere nelle condizioni l'adulto di fare una sorta di guarigione nel campo mentale perché, in realtà, è da quel punto che parte tutto: il senso di disagio, paura e qualsivoglia emozione. La paura nasconde sempre un desiderio che, per poter sciogliere la paura, va contattato e accolto. Usando il metodo della duplicazione dell'evento, quando si crea una dissonanza, l'immaginazione diventa realtà. La mente umana, infatti, non distingue il concreto dall'immaginario, proprio come nel sonno: quando si sogna sembra di vivere concretamente, come nello stato di veglia. Può capitare, infatti, che quando ci si sveglia al mattino, si faticano persino a distinguere il confine dei due piani di realtà. Ecco allora che, in seduta, conducendo bene il viaggio immaginativo e coinvolgendo i tre aspetti di personalità in modo che il cliente riesca a vedersi bambino, lo si invita a toccarlo, vederlo e ascoltarlo. Lo si sollecita, poi, allo scambio verbale, chiedendo: *“Cosa pensi? Come*

*vedi il tuo fanciullo interiore? Cosa ti sta dicendo? Quale sensazione avverti?"*

Alle volte il bambino arriva con una coscienza ingabbiata dentro ad una sorta di voliera, come un uccello che non riesce a prendere il volo; oppure lo si vede in un angolo, spesso chiuso, rannicchiato su se stesso; piuttosto che al buio, in fondo ad un corridoio e sembra quasi impossibile avvicinarlo, poiché pare irraggiungibile. Il cliente farà delle associazioni che magari il Counselor potrebbe anche non comprendere, ma è importante che gli dia voce. Per aiutare il cliente ad attivare la facoltà immaginativa, occorre far leva sulla sua personale capacità ricettiva e, siccome possono essere diverse, è compito del Counselor individuare ed utilizzare quella più consona. Quando le impressioni passano dagli occhi, la percezione visiva stimola, appunto, la visione; ma nel caso in cui non funzionasse occorre mettere in campo la percezione uditiva, stimolando il cliente a percepire cosa dice il suo bambino o chiedendo di formulare domande da rivolgergli, funzionali a comprendere meglio il senso dell'esperienza. Se anche questa modalità non producesse effetti, occorre intervenire nel campo cinestesico portando il focus sulle percezioni tattili, oppure sulle sensazioni interiori. Non necessariamente deve palesarsi qualcosa di tangibile. Per esempio, il cliente può riferire che si sente più leggero o più triste e queste sensazioni si possono riferire sia allo

stato fisico, che emotivo e mentale. Una tecnica non esclude l'altra, e a volte bisogna provarle tutte e tre, soprattutto quando non si conosce ancora bene la persona. Dovrà essere la sua coscienza a scegliere in che modalità esprimersi e il compito del Counselor è accompagnarla nel viaggio. È molto importante, mentre si parla con il cliente, osservarlo nella fisicità e nella mimica; sondare le emozioni, i pensieri e come si sente fisicamente. A seconda di quello che emerge si può consigliare, se necessario, un compito. Per esempio, lo si può invitare, tutti i giorni, a prendersi un po' di tempo da dedicare al suo bambino, parlare con lui, abbracciarlo, rassicurarlo, fare un gioco, dargli voce, chiedere se ha un desiderio e fare anche da mamma e papà a questo bambino, per troppo tempo dimenticato. In questo modo si creeranno nuove sinapsi che con il tempo offriranno nuove modalità interpretative delle esperienze. Tali *giunzioni sinaptiche*, infatti, sono come punti di raccordo che permettono la trasmissione di informazioni sotto forma di segnali elettrici, che andranno a rendere inoffensive quelle distorte. Il Counselor, poi, deve indicare al cliente come porsi nuovi obiettivi e traguardi per ripartire da lì, verso la realizzazione di nuovi obiettivi e nuovi traguardi, senza mai fermarsi. Allo stesso tempo, il Counselor non deve mai dimenticarsi di sé, sondando attentamente le proprie interiorità per rintracciare, eventualmente, il proprio bambino ferito e prendersi cura di lui. È necessario parlare al

proprio bambino con parole semplici, ascoltare la parte sofferente e accoglierla. Quando il Counselor cerca di fare contattare al proprio cliente il bambino interiore, anche lui, per rendere più efficace la seduta, dovrà fare lo stesso. Una pratica che è molto apprezzata nel *Counseling Spirituale* passa attraverso l'ascolto di brani musicali che possono sigillare e dare senso all'esperienza portata in seduta. Per quanto riguarda il lavoro sul bambino interiore, è possibile anche consigliare al cliente di ascoltare musica e cantare assieme a lui, al fine di consolidare la relazione intima, rassicurarlo e dargli la sicurezza di cui necessita: sentirsi amato e protetto sempre. Una canzone molto profonda che offre importanti spunti di riflessione a riguardo è "La cura" di Franco Battiato: in essa, sono presenti tutte le parole che ogni uomo o donna dovrebbe donare al proprio fanciullo interiore.

*Ti proteggerò,*

*Ti solleverò,*

*Avrò cura di te,*

*Ti porterò,*

*Tesserò,*

*Supererò,*

*Ti salverò,*

*(Conclude) Perché sei un essere speciale!*

Speciale è il nostro bambino interiore.



Figura n. 7 - Immagine scaricata dal web - iltuozen.com

## CONCLUSIONE

Questo corso mi ha permesso di comprendere che esiste una fisicità imprescindibile, ma soprattutto che è possibile affrontare un percorso spirituale al fine di guidare l'anima verso la crescita in

ottave superiori. Mi ha insegnato a creare un silenzio interiore, non sempre perfetto, ma sufficiente per comprendere che esiste un bambino interiore, il mio bambino interiore che stava gridando aiuto. L'empatia che è in me e che ho coltivato con queste lezioni, mi ha dimostrato che anche coloro che mi circondano hanno spesso la necessità di ritrovare quel silenzio e quel bambino. Tale richiesta d'aiuto parte da questa voce interiore, a volte pur muta, ed è un'affermazione della presenza di questa interiorità, da comprendere e aiutare.

*Vangelo (Gv 1, 1-18) **In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio. Egli era, in principio, presso Dio: tutto è stato fatto per mezzo di lui e senza di lui nulla è stato fatto di ciò che esiste.***

È importante scegliere l'ascolto profondo di sé e rileggere se stessi come un libro nuovo. L'approccio del Counselor racchiude una prospettiva a 360°, nella quale l'uomo e il mondo vengono visti nell'insieme e non separati. Questo permette di aprire nuovi orizzonti e analizzare gli eventi e noi stessi con altri occhi, dandoci la possibilità di mettere in pratica l'armonia mente-corpo-spirito. Ascolto, crescita spirituale e conciliazione con l'io interiore, al fine di approfondire gli insegnamenti e le relazioni, sono i compiti su cui



riflettere, e non in superficie come un velista, ma in profondità come un sub, anche controcorrente, affrontando il percorso con calma.

*“E tutti cercano di fare del loro meglio con le conoscenze e le nozioni che hanno in questo spazio e in questo tempo. (...) Deve esserci una risposta che porta alla guarigione. Non importa che lingua parli. L’amore comunica con tutti noi a partire dal cuore. (...) Apri il tuo cuore. Lascia fluire l’amore. Senti che sei una cosa sola con il Potere che ti ha creato”.*

Meditazione per guarire la tua vita – L.Hay

Tutti questi insegnamenti ora fanno parte di me, lezione dopo lezione, compito dopo compito, sono stati assimilati, almeno mentalmente. Mi rendo conto che sono solo all’inizio del percorso ma, nonostante tutto, sono consapevole di aver già intrapreso la via del cambiamento, che è irreversibile. Vedo con più chiarezza in me e negli altri, sono connessa alla vita e capisco che ognuno di noi ha uno scopo e una missione da realizzare, ma forse, ancor più da scoprire. Probabilmente la mia passa anche dal comprendere (e aiutare gli altri a comprendere) che si può entrare in contatto con il proprio bambino interiore, farlo sentire amato e al sicuro, in modo da rendere l’adulto perfetto, integro e completo. Sono altresì consapevole di essere una goccia nell’oceano, ma continuerò ad

ascoltare le richieste d'aiuto e cercherò di essere un piccolo salvagente per coloro che rischiano di annegare.

Vorrei ringraziare i miei insegnanti Federica Zini ed Emidio De Berardinis, perché ogni loro compito e/o azione mi ha insegnato a prendere in mano le redini della mia vita.

Anche una cara amica è nei miei pensieri, perché mi ha aiutato in questo percorso.

Vorrei donare ad ogni mio compagno di questo viaggio, che mai terminerà, la certezza che ricorderò il loro sorriso e il loro viso, perché sono certa che la luce del loro animo non si spegnerà mai, ma continuerà a brillare attraverso veri gesti di amore e gentilezza.