



Corso Professionale per

Operatore Olistico

Indirizzo **Crescita Umana**

**Cantare la Madre:
Archetipo, mito e fiaba
Strumenti di Risveglio della Coscienza**

Elaborato finale di

Maria Angela Rita Caserta

N. Registro Scuola: FORM-1845-OP

Relatore: Sebastiano Arena

Giugno 2025



Centro di Ricerca Erba Sacra APS

*Associazione di Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

www.erasacra.com



Per tutte le figlie intelligenti, ignare, erranti, saccenti...
per le figlie che corrono su un rettilineo o procedono a sbalzi...
per quelle che stanno imparando di nuovo a piangere...
per quelle che stanno imparando a ridere di gusto...[...]

per tutte le figlie che hanno udito casualmente parole di saggezza destinate ad altre orecchie,
ma quelle parole giuste al momento giusto hanno acceso una scintilla che da allora ha
illuminato il loro mondo...

per tutte le figlie che hanno sentito la saggezza, non l'hanno compresa, l'hanno riposta per il
giorno in cui avrebbero capito...

**per le figlie che rimangono da sole e per necessità hanno dovuto scegliere le loro
anziane donne in libri preziosi**, in immagini illuminanti create dal cinema, dalla pittura, dalla
scultura, dalla musica e dalla danza... [...]

per le figlie che stanno imparando ad ascoltare la vecchia donna saggia della psiche,
l'irreale senso interiore di limpidezza, ascolto, percezione e interpretazione intuitiva...

per le figlie che sanno che questa fonte di saggezza è come la ciotola magica di porridge
della favola, che **non si esaurisce mai qualunque quantità ne sia versata...**

Per loro...

Benedette siano tutte le loro bellezze,
sofferenze e ricerche;
possano ricordare sempre che le domande
non trovano risposta
finché non si esplorano entrambi i modi
di vedere: lineare e interiore.

Per loro...

per noi tutti,

Grande **Madre**, Grande **Padre**,
Grande **Figlio** e Grande **Figlia**
allo stesso modo...

Possiamo tutti essere più profondi e fiorire,
creare dalle ceneri, proteggere quelle arti, idee e speranze
cui non possiamo permettere di scomparire
dalla faccia di questa terra.

Per tutto questo, possiamo vivere a lungo e

amarci l'un l'altro,

giovani da vecchi

e vecchi da giovani per sempre.

Amen!

"La Danza delle Grandi Madri" di Clarissa Pinkola Estés.

INDICE GENERALE

INDICE.....	1
PREFAZIONE	3
INTRODUZIONE	5
STRUTTURA DELL'OPERA.....	6
PARTE PRIMA	
.....	8
LA GRANDE MADRE: CONTENITORE PSICHICO UNIVERSALE	8
CAPITOLO 1.....	9
Archetipi e livelli di coscienza.....	9
Il concetto di archetipo.....	9
Io conscio.....	10
Inconscio.....	12
Superconscio.....	14
Subconscio.....	15
CAPITOLO 2.....	17
L'archetipo della Madre nella Psicologia del Profondo.....	17
Carl Gustav Jung: la Madre e il processo di individuazione.....	17
Erich Neumann: la Madre nel cammino evolutivo della coscienza.....	20
Jung e Neumann a confronto: due visioni per un'unica Madre.....	24
Bert Hellinger: prendere la Madre per prendere la Vita.....	26
Il dono della vita.....	30
I segreti dell'amore.....	31
Primo viaggio - nostra madre.....	31
PARTE SECONDA	35
LE STORIE CHE GUARISCONO.....	35
LA MADRE NEI MITI, NEI RACCONTI E NELLE TRADIZIONI.....	35
CAPITOLO 3.....	40
Incontro con Persefone: ciclicità, discesa e risalita.....	40
Il mito di Demetra e di Persefone.....	43
Il principio di Persefone.....	48
CAPITOLO 4	49
Incontro con la Selkie: il diritto al ritorno a sé.....	49
Pelle di foca, Pelle d'anima.....	52
Il principio della Selkie.....	57
CAPITOLO 5.....	59
Incontro con la Donna Cantastorie: parola, memoria e guarigione.....	59
Donna Cantastorie la madre del sesto ciclo lunare.....	61
Il principio della Donna Cantastorie del Sesto Ciclo Lunare.....	70
CAPITOLO 6	72
Laboratorio di Cerchio di lettura e meditazione.....	72
Il tempo del racconto, il tempo dell'anima: leggere per trasformare	72
Lavorare con gli archetipi: fondamenti teorici e approcci esperienziali.....	74
CONCLUSIONE.....	78
RINGRAZIAMENTI.....	81
BIBLIOGRAFIA.....	82
SITOGRAFIA.....	83

GLOSSARIO.....	84
APPENDICE.....	88
SCHEDA 1.....	89
PERSEFONE.....	89
Meditazione guidata per incontrare Persefone.....	90
SCHEDA 2.....	93
LA SELKIE.....	93
Meditazione guidata per incontrare la Selkie.....	94
SCHEDA 3.....	98
CANTASTORIE. La Donna del Sesto Ciclo Lunare.....	98
Meditazione guidata per incontrare Donna Cantastorie del Sesto Ciclo Lunare.....	99
ALLEGATO.....	103

PREFAZIONE

Questa tesi nasce dalla mia esperienza, come un germoglio che ha atteso il suo tempo per spuntare dalla terra. È il racconto di un viaggio che si è fatto conoscenza, di un vissuto che si è fatto parola, di un dolore che si è fatto apertura.

La nascita dei miei figli, a distanza di sette anni l'uno dall'altro, con nel mezzo l'esperienza silenziosa e sacra di un aborto ritenuto, ha attivato dentro di me forze antiche, immagini profonde, voci interiori che non potevo più ignorare. Come in un rito di passaggio, ogni figlio è stato una soglia, ogni trasformazione un richiamo: a guardare, a sentire, a ricordare.

È stato in quel ciclo di vita, morte e rinascita che gli archetipi hanno cominciato a parlarmi. La Madre – nella sua luce e nella sua ombra – ha preso forma nei miei sogni, nei miei dolori, nelle mie intuizioni. E da lì ho compreso che non si trattava solo della mia storia, ma di una storia più grande, collettiva, radicata nel profondo dell'inconscio umano. Un intreccio antico di aspettative, miti, ferite e potenzialità, che chiedeva di essere ascoltato e trascritto.

Questa tesi è quindi, prima di tutto, un atto di restituzione.

Una mappa simbolica per chi sente che dentro di sé vive una Madre dimenticata o idealizzata, temuta o cercata. Un invito a riconoscere che l'archetipo materno non è solo una funzione biologica o un ruolo sociale, ma un principio vivente che ci attraversa tutti – donne e uomini – e che ci chiama, se ascoltato, a prenderci cura del nostro bambino interiore, della nostra capacità di creare, accogliere, trasformare.

La mia intenzione è quella di offrire un cammino, un tracciato interiore che unisca teoria e anima, simbolo e pratica, spiritualità e quotidianità.

Un viaggio nella memoria profonda, attraverso lo studio della psicologia del profondo e attraverso il potere curativo delle storie, dei riti, della condivisione tra anime.

Perché guarire la Madre in noi non è solo un compito personale. È un atto di amore verso il mondo.

Mentre vivevo quelle esperienze, sapevo poco – o quasi nulla – di archetipi, di inconscio collettivo, di dinamiche transgenerazionali. Ma sapevo che qualcosa si stava muovendo dentro di me, come un fiume sotterraneo che cercava la luce.

Il dolore, la gioia, la paura, la meraviglia... si mescolavano come acque sacre in un calderone alchemico.

Non avevo mappe concettuali, solo un'urgenza viva: trovare un senso, cercare un linguaggio, dare voce a ciò che non poteva più essere taciuto.

È stato questo bisogno di risposte, questo anelito di comprensione profonda, che mi ha portata fin qui.

Ogni lacrima, ogni intuizione, ogni parola trovata per nominare l'indicibile ha tracciato il sentiero che oggi si fa tesi, racconto, offerta.

Oggi, guardando indietro, comprendo che ciò che chiamavo "mancanza di conoscenza" era in realtà un'apertura all'ascolto. Che l'archetipo della Madre si stava già manifestando, in modo misterioso ma costante, nelle mie esperienze più intime. Che la mia storia personale era, in fondo, una soglia verso la memoria collettiva, verso qualcosa che ci unisce tutti, oltre il tempo e oltre le forme.

INTRODUZIONE

L'Archetipo della Madre: una via di ritorno all'anima

Nel grembo dell'inconscio collettivo, così come teorizzato da Carl Gustav Jung, dimorano immagini arcaiche, simboli primordiali, energie potenti che influenzano il nostro modo di pensare, di sentire e di essere nel mondo.

Tra questi archetipi, quello della Madre occupa un posto centrale e misterioso: essa è la soglia, il ponte fra il visibile e l'invisibile, la terra che accoglie e il grembo che trasforma, il nutrimento e l'abisso.

Eppure, questa figura, così sacra e universale, nella nostra cultura è stata avvolta da veli distorti e da credenze disfunzionali. Credenze tramandate per generazioni, che si sono fatte carne nei ruoli sociali imposti, nelle attese interiorizzate. Credenze che, apparentemente innocue, custodiscono dentro di sé un'intera narrazione: quella di una maternità sacrificale, immolata, svuotata di creatività individuale e ridotta a funzione.

Questa tesi nasce dalla necessità di interrogarsi su queste narrazioni.

Di osservarle, portarle alla luce, e riscriverle. Perché ciò che crediamo della Madre — dentro e fuori di noi — plasma la nostra capacità di amare, di creare, di prenderci cura di noi stessi e degli altri. Le immagini che abbiamo interiorizzato sul materno non riguardano solo le donne, o le madri biologiche, ma ogni essere umano: riguardano il nostro rapporto con il nutrimento, con il sentire, con la capacità di generare e proteggere la nostra autenticità.

Partendo da questo presupposto, questa tesi si sviluppa come un viaggio che attraversa tre dimensioni: psicologica, simbolica e spirituale.

STRUTTURA DELL'OPERA

Questa tesi si snoda in tre grandi movimenti, come un canto in tre tempi, ognuno dei quali affonda le sue radici nell'altro, fino a formare un tessuto vivo, fatto di teoria, memoria, simbolo ed esperienza,

Parte Prima -La Grande Madre: contenitore psichico universale

Archetipi e livelli di coscienza

Si comincia dal cuore invisibile della psiche. In questa sezione viene esplorato il concetto di archetipo secondo la psicologia del profondo, per poi delineare i livelli della coscienza – conscio, inconscio personale, inconscio collettivo, subconscio e superconscio – come territori interconnessi dove si muovono forze antiche e intelligenti, spesso dimenticate.

Qui si pongono le fondamenta per comprendere come l'archetipo della Madre agisca non solo come simbolo culturale, ma come realtà interiore viva e influente.

La Madre nella Psicologia del Profondo

In questa parte la figura della Madre viene analizzata attraverso lo sguardo di tre maestri della psiche: Carl Gustav Jung, che ne ha tracciato i confini archetipici; Erich Neumann, che ha esplorato il suo ruolo nell'evoluzione della coscienza; e Bert Hellinger, che attraverso il lavoro delle **Costellazioni Familiari** ha riportato alla luce il legame viscerale tra l'essere umano e la propria madre biologica.

Qui si indaga la Madre interiore, il processo del "prendere la madre", le ferite transgenerazionali, e la necessità di reintegrare questa figura per favorire la crescita individuale.

Parte Seconda-Le storie che guariscono

La Madre nei Miti, nei Racconti e nelle Tradizioni

Infine, il viaggio si apre alla dimensione simbolica e spirituale della Madre. Attraverso la lettura profonda di *Le 13 Madri Clan delle Origini* di Jamie Sams, *Donne che corrono coi lupi* di Clarissa Pinkola Estés, *Le dee* perdute dell'antica

Grecia di Charlene Spretnak, si è provato a svelare alcune tra le molteplici vesti della Madre nelle culture e nei secoli. Si passa dalle Dee greche alle Madri sciamaniche, fino alle fiabe della tradizione, esplorando il potere terapeutico delle storie e dei miti come strumenti di trasformazione e risveglio.

Laboratorio di Cerchio di lettura e meditazione

Una parte fondamentale di questa tesi è dedicata alla progettazione e alla descrizione di un laboratorio esperienziale centrato sull'incontro con tre figure simboliche femminili: Persefone, Selkie e la Donna Cantastorie.

Il laboratorio nasce con l'intento di integrare la riflessione teorica sull'archetipo della Grande Madre con una pratica trasformativa, in cui il mito diventa esperienza vissuta. Ogni incontro si sviluppa attraverso la lettura narrativa di un racconto simbolico e una successiva meditazione guidata che conduce i partecipanti all'incontro immaginale con la protagonista. In questo spazio, l'archetipo prende forma viva, favorendo processi di consapevolezza, riconnessione e rinascita interiore. Il laboratorio rappresenta dunque un'estensione concreta del percorso teorico, offrendo un modello olistico in cui la narrazione, la meditazione e l'immaginazione diventano strumenti di crescita e guarigione.

Mamma, solo per te la mia canzone vola,
mamma, sarai con me, tu non sarai più sola!

Quanto ti voglio bene!

Queste parole d'amore che ti sospira il mio cuore forse non s'usano più,

mamma, ma la canzone mia più bella sei tu!

Sei tu la vita e per la vita non ti lascio mai più!

Beniamino Gigli

PARTE PRIMA

LA GRANDE MADRE: CONTENITORE PSICHICO UNIVERSALE

CAPITOLO 1

Archetipi e livelli di coscienza

Il concetto di archetipo

In "L'uomo e i suoi simboli" si legge: "l'archetipo è la tendenza a formare singole rappresentazioni di uno stesso motivo che, pur nelle loro variazioni individuali anche sensibili, continuano a derivare dallo stesso motivo fondamentale ... la loro origine è ignota e si riproducono in ogni tempo e in qualunque parte del mondo, anche laddove bisogna escludere qualsiasi fattore di trasmissione ereditaria diretta o per incrocio".

Il concetto di archetipo occupa una posizione centrale nella psicologia analitica di Carl Gustav Jung e costituisce una delle sue principali originalità teoriche. Per Jung, gli archetipi sono forme primordiali della psiche umana, "immagini originarie" che non derivano dall'esperienza individuale, ma sono innate, universali e transpersonali, presenti in tutti gli esseri umani a prescindere dalla cultura o dall'epoca storica. Essi appartengono all'inconscio collettivo¹, una dimensione psichica profonda che costituisce una sorta di eredità psicologica comune dell'umanità.

Gli archetipi non sono immagini fisse o contenuti specifici, bensì strutture formali che si manifestano attraverso simboli, sogni, miti e comportamenti ricorrenti. In questo senso, rappresentano delle matrici psichiche che orientano il modo in cui l'essere umano percepisce, elabora e dà significato alla realtà. Tra gli archetipi fondamentali individuati da Jung vi sono la Madre, l'Ombra, il Vecchio Saggio, l'Eroe, l'Anima e l'Animus, ognuno dei quali incarna una particolare funzione psichica o esistenziale. Tali figure emergono sia nella produzione onirica individuale, sia nei racconti mitici e nelle tradizioni religiose di tutte le culture.

Jung sottolinea inoltre che gli archetipi "non sono idee ereditate, ma possibilità ereditate di rappresentazione". Essi si atualizzano attraverso l'esperienza, assumendo forme diverse a seconda del contesto culturale e personale, pur

1. Si veda il glossario pag. 84

mantenendo una struttura universale. L'archetipo, quindi, è un ponte tra l'individuale e il collettivo, tra il conscio e l'inconscio, tra il passato remoto dell'umanità e il presente soggettivo dell'individuo.

La funzione degli archetipi non è puramente simbolica, ma anche trasformativa, poiché attraverso il loro riconoscimento e integrazione l'individuo può compiere un processo di individuazione, cioè di realizzazione del proprio Sé autentico.

La mappa della coscienza: Io conscio, inconscio, subconscio superconscio.

L'essere umano è composto da quattro elementi psichici fondamentali:

1. **Io conscio** – pensiero razionale, consapevolezza di sé.
2. **Inconscio** – memorie, traumi, pulsioni, credenze limitanti.
3. **Subconscio** – tramite fondamentale per il dialogo tra l'Io e l'inconscio, e canale attraverso cui il Sé superiore si manifesta.
4. **Superconscio** – aspirazioni elevate, guida interiore, saggezza.

L'integrazione di queste parti è vista come lo scopo della vita e dell'evoluzione personale.

Io conscio

Nell'esplorazione della psiche umana, l'Io conscio rappresenta il centro della consapevolezza ordinaria, ovvero quella funzione interiore che permette all'individuo di percepire se stesso come agente attivo nel mondo. È attraverso l'Io conscio che si attivano il pensiero riflessivo, la volontà deliberata, la pianificazione razionale e la capacità di osservare gli eventi esterni e interni in modo strutturato. Si tratta di una facoltà che ci consente di orientarci nella realtà, di compiere scelte intenzionali, di costruire una narrazione coerente dell'identità personale.

Tuttavia, una prospettiva più ampia e integrativa rivela che l'Io conscio costituisce solo una parte, limitata e parziale, della totalità dell'essere. Esso opera in superficie, come punta emergente di un sistema psichico assai più complesso e profondo. Le neuroscienze, la psicologia del profondo e le

discipline contemplative convergono nel riconoscere che la maggior parte delle attività mentali e comportamentali avviene al di sotto della soglia della consapevolezza: emozioni, memorie, impulsi e intuizioni che l'Io conscio non elabora direttamente, ma che ne condizionano profondamente il funzionamento.

Nella psicologia analitica, l'Io non rappresenta il nucleo ultimo della personalità, bensì una funzione necessaria alla coscienza, incaricata di mediare tra la realtà esterna e le istanze interne della psiche. Nonostante la sua centralità nel vissuto quotidiano, esso non coincide con il Sé, che si configura come totalità psichica, sorgente archetipica che abbraccia sia le componenti cosce che quelle inconse.

Jung sottolinea che l'Io, pur essendo sede della consapevolezza, è spesso influenzato da dinamiche che sfuggono alla sua comprensione, come le proiezioni dell'Ombra o i contenuti archetipici dell'inconscio collettivo.

Allo stesso modo, nella psicosintesi, l'Io conscio viene riconosciuto come funzione percettiva e volitiva, il testimone e regista delle esperienze, ma non l'artefice ultimo della vita psichica. L'essere umano è visto come un campo di energie multiple, stratificate e in continua interazione. In tale visione, l'Io conscio funge da punto di equilibrio, chiamato a integrare le spinte inconse e le ispirazioni superiori che provengono dal superconscio, luogo simbolico del potenziale spirituale, delle intuizioni creative e dei valori profondi.

Questa funzione di integrazione non è automatica, ma richiede un lavoro interiore continuo: l'osservazione di sé, la disidentificazione dai pensieri automatici, la capacità di ascoltare le proprie emozioni e di riconoscere i condizionamenti interiori. Solo attraverso un processo di risveglio progressivo, l'Io conscio può trasformarsi da centro reattivo a punto di coscienza responsabile, capace di dirigere la volontà in armonia con la totalità dell'essere.

In un'ottica olistica, l'Io conscio è quindi il punto di partenza, ma non il fine del cammino interiore. Esso si configura come soglia tra mondi: interfaccia tra il visibile e l'invisibile, strumento di discernimento tra le voci del passato e le chiamate del futuro. Quando è supportato da una connessione viva con

l'inconscio e il superconscio, l'Io conscio diventa un ponte tra la personalità e il Sé, tra l'immanenza dell'esperienza quotidiana e la trascendenza dell'essere.

Conoscere l'Io conscio, nei suoi limiti e nelle sue possibilità, è dunque un atto di verità e di libertà. Significa riconoscere che la coscienza non è un possesso, ma un processo: una fiamma che va nutrita, coltivata e messa al servizio della nostra evoluzione interiore.

Inconscio

L'inconscio rappresenta una delle dimensioni più profonde e complesse della psiche umana, articolandosi come un campo vitale e dinamico che va oltre la mera accumulazione di contenuti rimossi o repressi. Nell'evoluzione del pensiero psicologico, dalla psicoanalisi freudiana ai modelli contemporanei olistici e transpersonali, si è progressivamente ampliata la comprensione dell'inconscio, concependolo non solo come sede di traumi e automatismi reattivi, ma anche come fonte di potenzialità creative, intuizioni e risorse interiori.

Secondo la Psicosintesi e le teorie integrative di Roberto Assagioli, l'inconscio si struttura su diversi livelli: un inconscio inferiore, che contiene istinti primari, reazioni automatiche e memorie traumatiche; un inconscio medio, che custodisce esperienze e processi psichici non immediatamente accessibili alla consapevolezza; e un inconscio superiore o supercosciente, da cui emergono ideali, intuizioni e ispirazioni spirituali. Tale articolazione dimostra come l'inconscio non sia una realtà oscura da temere o eliminare, bensì una risorsa fondamentale per il processo di individuazione e autorealizzazione.

In linea con questa visione, Antonio Origgi propone una concezione dell'inconscio come "mente autonoma" dotata di capacità computazionali e di gestione simultanea di una quantità straordinaria di informazioni. L'inconscio registra ogni esperienza, inclusi dati dimenticati o traumatici, e li rielabora sotto forma di reazioni automatiche o "programmi comportamentali". Questa interpretazione, influenzata dalle neuroscienze e dalla programmazione neuro-linguistica, evidenzia l'inconscio come un alleato da conoscere, integrare e

riprogrammare, piuttosto che un antagonista da dominare.

Da una prospettiva olistica, l'inconscio svolge tre funzioni principali: mnestica, emotiva e simbolica. La funzione mnestica consiste nell'immagazzinamento dettagliato di tutte le esperienze vissute, anche quelle non accessibili alla memoria conscia. La funzione emotiva si manifesta nella carica affettiva associata agli eventi passati, che influenza le decisioni e le reazioni presenti attraverso automatismi inconsci. La funzione simbolica, infine, si esprime tramite immagini, archetipi, sogni e visioni, costituendo un linguaggio essenziale per il dialogo tra conscio e inconscio e per l'integrazione della psiche.

Rifiutando la tradizionale concezione dell'inconscio come un mero "contenitore di rifiuti psichici", la visione integrativa lo definisce come un campo creativo e trasformativo che partecipa attivamente alla formazione della personalità e alla costruzione della realtà soggettiva. L'inconscio non distingue tra realtà e immaginazione, aprendo così la possibilità di utilizzare tecniche di visualizzazione, autosuggestione e riprogrammazione mentale come strumenti di crescita e guarigione, in linea con le intuizioni di Jung e la psicologia energetica.

Il lavoro di integrazione dell'inconscio rappresenta un passaggio cruciale nel percorso evolutivo dell'individuo. Non si tratta di reprimere o negare le dinamiche inconsce, bensì di riconoscerle, accettare le emozioni rimosse, elaborare i vissuti e trasformare i contenuti reattivi in risorse consapevoli. Questo processo richiede presenza, disidentificazione dai modelli inconsci limitanti e volontà di crescita. Come afferma Origgi, l'integrazione armoniosa tra inconscio, conscio e superconscio costituisce il fine ultimo dell'esistenza umana, un cammino non lineare ma essenziale per giungere a un sé autentico, libero dai condizionamenti e centrato nella verità interiore.

In conclusione, l'inconscio, nella prospettiva olistica e transpersonale, si configura come una dimensione sacra e viva della psiche, che racchiude insieme limiti e potenzialità dell'essere umano. Coltivare un rapporto consapevole con questa dimensione – comprenderla, rispettarla, ascoltarla e

integrarla – significa intraprendere un viaggio profondo di conoscenza di sé, condizione imprescindibile per ogni forma autentica di guarigione, trasformazione e realizzazione spirituale.

Superconscio

Nel contesto delle psicologie transpersonali e dei modelli olistici della coscienza, il superconscio assume un ruolo centrale nella comprensione della struttura psichica umana. Secondo la Psicosintesi di Roberto Assagioli, la coscienza si articola in livelli sovrapposti e dinamici, in cui il superconscio rappresenta una dimensione elevata, distinta sia dalla coscienza ordinaria sia dall'inconscio inferiore. Questo livello superiore della psiche è considerato il ricettacolo delle aspirazioni etiche, delle intuizioni profonde, delle esperienze estetiche e spirituali, nonché della capacità di accedere a stati mentali creativi che trascendono la razionalità ordinaria.

Il superconscio, pur spesso confuso con la dimensione spirituale assoluta, non coincide con il Sé autentico, che resta immutabile e stabile; piuttosto, costituisce una soglia dinamica e mutevole, attraverso cui la personalità può relazionarsi con la dimensione transpersonale. È la fonte di ispirazione, guida etica e tramite verso la trascendenza, manifestandosi tramite simboli interiori, visioni archetipiche e sogni luminosi che conducono al rinnovamento e all'integrazione interiore.

La coscienza si sviluppa in tre direzioni: verso il basso, integrando le pulsioni e le ombre dell'inconscio inferiore; orizzontalmente, attraverso l'empatia e il senso di interconnessione con il mondo; e verso l'alto, aprendo la porta al superconscio e infine al Sé. Quest'ultimo percorso richiede la maturazione di un Io centrato e consapevole, capace di sostenere e integrare le energie sottili provenienti dai livelli superiori, evitando così sia la chiusura che la dispersione identitaria.

Il superconscio si configura anche come dimensione della coscienza spirituale personale, non come assoluto metafisico, ma come spazio luminoso di sensibilità estetica, anelito alla verità e amore disinteressato. Le esperienze

che emergono da questa sfera, sebbene spesso transitorie, indicano il lavoro trasformativo del Sé all'interno della psiche, riflettendo una tensione verso l'unità e la purezza autocosciente.

In tale prospettiva, il superconscio rappresenta una funzione di mediazione spirituale essenziale, ponte tra la personalità e la dimensione trascendente, tra immanenza e trascendenza, scienza e spirito. Il suo riconoscimento e la sua integrazione sono fondamentali per superare la frammentazione e la disconnessione interiore dell'essere umano contemporaneo, promuovendo un'evoluzione integrale e armoniosa della coscienza.

Subconscio

Il subconscio si configura come una dimensione intermedia e dinamica della psiche, spesso fraintesa o marginalizzata nelle teorie psicologiche convenzionali, ma di centrale importanza nelle prospettive olistiche, immaginali e transpersonali. Esso non rappresenta una zona di scarto o semplice deposito mnemonico, bensì una membrana permeabile e vitale che media il passaggio e la trasformazione dei contenuti tra la coscienza ordinaria e le profondità inconse e spirituali dell'essere.

Secondo il modello stratificato elaborato da Roberto Assagioli nella Psicointegrazione, il subconscio può essere inteso come l'area di transito tra i diversi livelli dell'inconscio, un filtro e traduttore che rende accessibili all'Io intuizioni, immagini simboliche, memorie dimenticate e stimoli emotivi. Questa visione lo presenta come un ponte essenziale tra conscio, inconscio e superconscio, capace di raccogliere e rielaborare contenuti provenienti da ciascuno di questi livelli.

Antonio Origi contribuisce a questa comprensione definendo il subconscio come la parte dell'inconscio più prossima alla soglia della coscienza, custode di ricordi rimossi ma accessibili, traumi sommersi e credenze profonde che influenzano i comportamenti automatici. Attraverso il lavoro psicologico e simbolico, questi contenuti possono emergere, favorendo la trasformazione personale. Il subconscio è inoltre sede dei condizionamenti appresi durante

l'infanzia, spesso interiorizzati senza filtro critico, che continuano a modellare l'esperienza adulta. In quanto "mente autonoma" priva di distinzione tra realtà e immaginazione, il subconscio si presta efficacemente a tecniche di riprogrammazione attraverso visualizzazioni, affermazioni e simboli, strumenti ampiamente utilizzati nella psicologia energetica, nella PNL e nelle pratiche ipnotiche.

Nel percorso evolutivo della Psicodinamica, il subconscio assume un ruolo attivo e non meramente compensativo. Esso permette il dialogo tra l'Io e l'inconscio, facilitando l'emergere del Sé superiore che si manifesta tramite sogni, intuizioni e visioni. La permeabilità equilibrata del subconscio è fondamentale per elaborare traumi e attivare potenzialità latenti; eccessi di chiusura o apertura possono rispettivamente generare alienazione interiore o confusione tra sé e realtà spirituale. L'obiettivo è pertanto rafforzare un Io consapevole e responsabile, in grado di mantenere un dialogo equilibrato con questa dimensione.

In definitiva, il subconscio rappresenta un organo psichico vivo e interfaccia imprescindibile tra il visibile e l'invisibile, tra ciò che è noto e ciò che agisce silenziosamente nella nostra esperienza. La sua integrazione è essenziale per stabilire un ponte stabile e funzionale tra inconscio e superconscio, materia e spirito, e per favorire un autentico processo di guarigione, crescita e realizzazione del potenziale umano.

CAPITOLO 2

L'archetipo della Madre nella Psicologia del Profondo

Carl Gustav Jung: la Madre e il processo di individuazione

Nel pensiero di Carl Gustav Jung, l'archetipo della Madre occupa una posizione centrale nella struttura dell'inconscio collettivo e nel cammino di individuazione dell'essere umano. Lungi dall'essere ridotta alla figura concreta della madre biologica, essa si configura come una presenza psichica universale, espressione simbolica di forze archetipiche che trascendono l'esperienza personale e culturale. La Madre, in quanto archetipo, incarna la totalità delle esperienze legate all'origine, al nutrimento, alla protezione, ma anche alla distruzione e alla rigenerazione. La sua duplice natura la rende simbolo di un ciclo eterno in cui vita e morte, luce e ombra, creazione e dissoluzione si intrecciano in un processo di trasformazione interiore.

Jung individua nell'inconscio collettivo una dimensione condivisa da tutta l'umanità, in cui dimorano immagini primordiali che emergono spontaneamente nei sogni, nei miti, nelle religioni e nei simboli culturali. Tra questi archetipi, la Madre si rivela una delle figure più potenti e ambivalenti. Essa può manifestarsi in forme benevole e generative – come la Madre Terra, la Dea Iside, Demetra o la Vergine Maria – ma anche in immagini oscure e terrifiche – come Kali, Lilith, Medusa o la strega – che esprimono il lato distruttivo, divorante e controllante del materno. Questa ambivalenza non rappresenta una contraddizione, bensì un'espressione dell'interezza simbolica dell'archetipo, che racchiude in sé la totalità delle potenzialità psichiche legate all'esperienza del femminile primordiale.

Jung distingue accuratamente tra l'archetipo in sé, che è una struttura a priori dell'inconscio collettivo, e le sue manifestazioni personali, che assumono forma

nei cosiddetti "complessi archetipici". Il complesso materno rappresenta la concretizzazione soggettiva di questa forza archetipica, e può avere effetti profondi sullo sviluppo dell'identità, soprattutto quando non viene integrato in modo consapevole. In ambito clinico, Jung osserva che tale complesso può manifestarsi in modo differente a seconda del sesso dell'individuo: nell'uomo può alimentare una relazione ambivalente con l'Anima, inducendo dipendenza, passività o idealizzazione della figura femminile; nella donna può generare un'identificazione esagerata con il ruolo materno, una mancanza di autonomia o la proiezione della propria Ombra sulla madre esterna.

Il legame originario con la madre rappresenta per l'essere umano la prima relazione significativa, modello su cui si strutturano le dinamiche relazionali successive. In questa fase iniziale della vita, la madre viene percepita come un'entità totalizzante, dispensatrice di vita e sicurezza. Tuttavia, affinché l'individuo possa sviluppare una propria identità autonoma, è necessario un processo di separazione simbolica da questa figura originaria. Quando tale distacco non si compie in modo armonico, possono insorgere configurazioni psicopatologiche riconducibili a un complesso materno non integrato, con manifestazioni che spaziano dalla dipendenza affettiva alla difficoltà di radicamento nel mondo, fino a forme di rifiuto e conflitto con le energie psichiche interiori.

La forza dell'archetipo materno può esercitare una vera e propria attrazione regressiva sull'Io, che rischia di venire "inghiottito" da un ritorno simbolico nel grembo originario, perdendo la propria autonomia e differenziazione. Jung definisce questo rischio come inflazione dell'Io o stato di regressione archetipica, in cui la coscienza viene sopraffatta da contenuti inconsci non integrati. L'archetipo della Madre, in questo caso, si manifesta come una forza soffocante, iperprotettiva o distruttiva, che ostacola il processo di individuazione.

Nei sogni e nei miti, la Madre continua a presentarsi sotto spoglie molteplici, assumendo valenze sia protettive sia minacciose. In ambito onirico, può apparire come figura guida, sorgente di saggezza e guarigione, oppure come

presenza oppressiva e terrificante che segnala una resistenza al cambiamento. Nei racconti mitologici, la sua presenza è costante e simbolicamente pregnante: Iside riunisce le membra del figlio Osiride per restituirlo alla vita; Demetra piange la perdita di Persefone, generando la ciclicità stagionale; Kali, nel suo aspetto tremendo, dissolve l'illusione dell'ego per condurre l'anima verso una più profonda consapevolezza. Simboli archetipici come la grotta, il pozzo, l'albero, il vaso, l'acqua, il sangue, la luna e la terra stessa evocano costantemente la dimensione materna, intesa sia come grembo generativo sia come oscurità primordiale.

Nella prospettiva alchemica e religiosa, Jung esplora ulteriormente l'archetipo materno attraverso figure come la Vergine Maria, la Sophia e la Mater Ecclesia. Queste rappresentazioni sublimano l'archetipo in forme spirituali, offrendo immagini trasformate della Madre come principio di redenzione e guarigione. In particolare, la Vergine Maria, pur nella sua purezza e funzione protettiva, mantiene l'ambivalenza originaria: è al contempo madre del Salvatore e Regina dei cieli, ma anche figura del dolore e della compassione, portatrice della "notte oscura dell'anima".

Nel percorso di individuazione, che per Jung rappresenta il compimento del destino psichico dell'uomo, la Madre è tanto punto di partenza quanto soglia iniziatica. Simbolicamente, l'individuo nasce nel grembo della Madre, ovvero in una condizione di fusione inconscia, e da lì deve avviarsi verso la conquista della propria unicità. Questo processo richiede la capacità di separarsi senza rinnegare, di differenziarsi integrando. La Madre, in quanto simbolo di origine e totalità, va dapprima superata nella sua funzione protettiva per poi essere reintegrata come principio interiore di accoglienza, intuizione e rinascita.

L'integrazione consapevole dell'archetipo materno rappresenta un momento fondamentale nella costruzione di una psiche equilibrata. La sua energia, se riconosciuta e trasformata, può diventare fonte di rigenerazione, creatività e connessione con la dimensione archetipica dell'esistenza. Essa ci richiama alle nostre radici, non per imprigionarci in un eterno ritorno, ma per invitarci a riconoscere i ritmi ciclici della vita e della morte come tappe di un cammino di

crescita spirituale e psicologica.

La Madre, dunque, è guida e soglia, abisso e salvezza, nutrimento e prova. Nel suo volto multiforme si riflette la complessità dell'animo umano, e nell'incontro profondo con la sua energia archetipica si apre la possibilità di una trasformazione radicale. Non si tratta di un semplice superamento del materno, ma di una riconciliazione interiore con le forze che abitano l'inconscio, in un'ottica che riconosce nell'interrezza e nell'integrazione gli strumenti per accedere a una coscienza più ampia e completa.

Nel mito, nel sogno e nel vissuto interiore, la Grande Madre continua ad agire come principio che plasma e guida, come voce che invita al ritorno dentro di sé, dove ogni distruzione è premessa di rinascita, e ogni ombra può diventare luce. L'archetipo materno, nella sua profondità simbolica, resta così un perno imprescindibile per comprendere non solo la struttura della psiche, ma anche il mistero stesso della nostra umanità.

Ci avviciniamo ora al pensiero di Erich Neumann. Allievo e continuatore del pensiero junghiano, Neumann raccoglie l'eredità del maestro e la amplia, offrendo una visione più sistemica ed evolutiva della coscienza. Se in Jung l'archetipo della Madre si manifesta come simbolo e forza da integrare per accedere alla totalità del Sé, in Neumann la Madre assume un ruolo ancora più radicale: è il grembo da cui nasce la coscienza stessa, la matrice originaria che accompagna e sfida l'Io in ogni fase del suo sviluppo.

Ci addentreremo dunque in una prospettiva che, pur muovendosi nel solco della psicologia archetipica, ne approfondisce la dinamica temporale e trasformativa, conducendoci nel cuore del mistero psichico: la Madre come sorgente, prova e alleata dell'evoluzione interiore.

Erich Neumann: la Madre nel cammino evolutivo della coscienza

Nel pensiero di Erich Neumann, l'archetipo della Grande Madre occupa un ruolo cardine nella dinamica della coscienza umana. Non si tratta semplicemente della figura materna biologica, né di un'immagine personale, bensì di una matrice archetipica universale, emergente dall'inconscio collettivo, che agisce

come forza formativa primordiale nella psiche individuale e collettiva. Questo archetipo incarna la totalità della vita preindividuale e si manifesta come principio originario dove si fondono creazione e distruzione, nutrimento e annullamento, amore e potere.

La Grande Madre si presenta attraverso simboli, immagini e narrazioni che attraversano le culture e le civiltà, costituendo una costellazione psichica primordiale che precede la formazione dell'Io e accompagna l'evoluzione della coscienza. Nei miti esaminati da Neumann – da Demetra e Persefone nella cultura greca, a Inanna nella Mesopotamia, fino alle divinità madri egizie e indiane – si osserva la *coincidentia oppositorum* che essa incarna: è al contempo madre generatrice e terribile, sorgente di vita e di morte. Tale ambivalenza è una struttura fondamentale della realtà psichica: ogni forza creativa porta in sé il potenziale distruttivo, e ogni processo evolutivo implica crisi, morte simbolica e rinascita.

Neumann compie un'approfondita analisi comparativa delle diverse culture, mettendo in luce come l'archetipo della Grande Madre si esprima attraverso molteplici figure mitologiche e rituali. Queste non sono semplici racconti culturali, ma rappresentazioni simboliche di processi interiori universali, mappe archetipiche che guidano l'evoluzione psichica dell'individuo e della collettività.

Nella fase iniziale dello sviluppo psichico, l'individuo vive in uno stato di fusione indistinta con l'archetipo materno. Neumann rappresenta questo stato primordiale con il simbolo dell'uroboro, il serpente che si morde la coda, immagine della totalità indistinta e dell'eterno ritorno. Qui la coscienza individuale non è ancora emersa, e il soggetto è immerso in un'unità simbiotica senza confini tra sé e il mondo esterno. La progressiva separazione da questo stato di fusione è ciò che consente all'Io di costituirsi come polo autonomo, distinguendosi dal grembo materno dell'inconscio.

Questo processo di differenziazione è tuttavia ambivalente e complesso. L'Io può rimanere avvolto dalla potenza regressiva della Madre, oppure svilupparsi in opposizione a essa, generando scissioni e meccanismi difensivi. I miti di lotta dell'eroe contro la Madre terribile – spesso rappresentata da figure

femminili mostruose o divine – esprimono il dramma psicologico e simbolico della separazione dall'inconscio totalizzante. Questa battaglia mitica rappresenta l'esigenza di affrancarsi dal potere materno per affermare la coscienza e l'individualità.

Neumann dedica particolare attenzione al rapporto tra l'archetipo della Grande Madre e la dinamica dei principi maschili e femminili nella psiche. L'archetipo materno è connesso non solo alla femminilità ma anche all'esperienza maschile, in quanto la psiche maschile deve integrare e differenziare questo potente principio per sviluppare la propria identità. Tale integrazione implica spesso una complessa negoziazione tra il desiderio di fusione e la necessità di autonomia, tra accoglienza e rigetto, che si riflette nei conflitti legati all'identità sessuale e al rapporto con il femminile interiore. L'archetipo materno, dunque, non si esaurisce nella figura della madre personale, ma si proietta profondamente nella costruzione della mascolinità e della femminilità.

Neumann esplora inoltre come l'archetipo della Grande Madre abbia plasmato le strutture sociali e culturali. Le società tradizionali spesso fondano i propri miti di origine e le istituzioni religiose sulla figura materna come divinità generatrice e regolatrice dell'ordine cosmico e sociale. I rituali di passaggio, le pratiche di fertilità, i culti delle dee madri sono espressioni collettive dell'archetipo, che si manifesta nella storia come potere formativo e regolatore. L'archetipo materno è così alla base non solo della psiche individuale, ma anche del tessuto simbolico e organizzativo delle civiltà.

Neumann sottolinea inoltre il ruolo della Grande Madre come fonte inesauribile di ispirazione artistica e culturale. L'archetipo si riflette nelle opere d'arte, nella letteratura, nella musica, nei rituali estetici che incarnano le immagini archetipiche materne. Questa dimensione estetica e simbolica è parte integrante del processo evolutivo della coscienza, poiché l'arte permette di esprimere, elaborare e integrare le profondità dell'inconscio. L'archetipo materno, quindi, non è solo un contenuto psichico ma un principio creativo che alimenta la trasformazione personale e collettiva.

L'aspetto più oscuro dell'archetipo materno – la Madre terribile, divorante e

paralizzante – assume un significato centrale nei processi di crisi e trasformazione interiore. Questa figura incarna la potenza regressiva dell'inconscio, le pulsioni annientanti che minacciano l'Io e lo inducono a confrontarsi con i propri limiti. Il superamento simbolico della Madre terribile è quindi una tappa fondamentale del cammino di individuazione, un passaggio necessario per la maturazione della coscienza e la conquista dell'autonomia psichica. In questo senso, la crisi e la lotta con la Madre terribile non sono solo pericoli, ma anche opportunità di rinascita e crescita.

Oltre al suo ruolo simbolico e mitologico, l'archetipo della Grande Madre riveste una funzione terapeutica e spirituale nella psicologia analitica. Neumann, in dialogo con Jung, considera l'archetipo come una guida per l'integrazione degli opposti psichici e il superamento della frammentazione. Le immagini materne che emergono nei sogni, nelle fantasie e nei miti interiori rappresentano un ponte tra inconscio e coscienza, offrendo la possibilità di reintegrare aspetti rimossi e di ampliare la consapevolezza del Sé. In questo modo, l'archetipo materno diventa anche una porta verso dimensioni spirituali, una soglia sacra tra il visibile e l'invisibile, tra l'Io storico e la totalità transpersonale.

Quando l'archetipo materno non è riconosciuto nella sua totalità, può essere proiettato su figure reali o simboliche, generando dinamiche psicologiche complesse come dipendenza, paura dell'abbandono o rifiuto del femminile. Il percorso di individuazione implica il riconoscimento e la reintegrazione di queste proiezioni affinché la Madre non rimanga un'ombra opprimente ma si trasformi in una presenza consapevole, fonte di nutrimento simbolico e crescita interiore.

La Madre, in quanto archetipo, non è solo radice psichica, ma via di accesso a una dimensione più vasta dell'essere. La sua integrazione permette di riconnettersi con la totalità della vita, accogliere la ciclicità dell'esistenza e partecipare al mistero del divenire. Nel cammino evolutivo delineato da Neumann, la Madre rappresenta al contempo fondamento e compimento: è il grembo psichico dove l'Io nasce e si sviluppa, ma anche la forza cosmica che guida verso una coscienza più ampia, capace di abbracciare e integrare gli

opposti. Solo attraversandone il potere e onorandone la complessità è possibile compiere il viaggio verso il Sé autentico e ritrovare l'unità perduta nel cuore della molteplicità.

Jung e Neumann a confronto: due visioni per un'unica Madre

L'archetipo della Madre rappresenta una delle immagini primordiali più potenti e universali nella psiche umana, agendo come forza generativa, contenitiva e trasformativa all'interno del cammino evolutivo della coscienza. In Carl Gustav Jung ed Erich Neumann incontriamo due visioni profonde e complementari che, sebbene diverse nell'approccio, convergono nell'intento di esplorare il senso originario e simbolico di questa figura fondamentale.

Per Jung, la Madre è una manifestazione dell'inconscio collettivo, una presenza psichica che emerge in sogni, miti, religioni e visioni interiori. Essa incarna un principio ambivalente: è al contempo fonte di nutrimento e potenziale minaccia, luogo di protezione e possibile dissoluzione. Questa doppia valenza non è un difetto dell'archetipo, ma una sua qualità essenziale. La Madre non è riducibile a una funzione biologica o personale, ma appare come campo energetico arcaico in cui coesistono gli opposti. È la totalità pre-cosmica dalla quale l'Io si differenzia, e verso cui può ritornare nei momenti di crisi, rigenerazione o morte simbolica.

Neumann eredita e sviluppa questa visione, spingendosi oltre verso una lettura evolutiva della psiche. Nella sua opera sistemica, la Grande Madre non è solo una figura tra le molte, ma la matrice originaria da cui la coscienza sorge e in cui si radica. La sua analisi si dispiega come un vero e proprio mito della nascita dell'anima: dall'indifferenziazione iniziale al confronto con la Madre Terribile, fino all'integrazione di una nuova coscienza autonoma. In tale prospettiva, l'archetipo materno non è solo rappresentazione simbolica, ma dinamismo interno, processo vivente che plasma la soggettività in divenire.

Entrambi i pensatori riconoscono alla Madre una dimensione trasformativa. Il suo volto duplice – nutrice e divoratrice – si presenta come soglia iniziatica. In Neumann, questo passaggio si iscrive nella logica del viaggio dell'eroe:

l'attraversamento del caos primordiale rappresentato dalla Madre Uroborica e la successiva individuazione si configurano come tappe di un percorso necessario verso la realizzazione del Sé. Per Jung, tale movimento avviene attraverso l'attivazione di immagini simboliche che veicolano contenuti inconsci alla coscienza, favorendo un incontro diretto con la propria interiorità profonda. In entrambi i casi, la Madre opera come principio che unisce e trasforma, che dischiude l'accesso a una conoscenza più ampia, intima e universale.

Il simbolo, in questa dinamica, riveste un ruolo centrale. Figure come la grotta, l'acqua, l'albero, l'animale sacro, o la dea, non sono meri ornamenti mitologici, ma soglie viventi tra visibile e invisibile, strumenti di riconnessione tra coscienza e inconscio. Per Jung, essi rappresentano la lingua naturale dell'anima, portali attraverso cui si manifesta il Sé. Neumann li organizza in una struttura progressiva, dove ogni immagine archetipica si lega a una fase dello sviluppo psichico. In un'ottica olistica, questi simboli possono essere vissuti non solo come oggetti di analisi, ma come esperienze interiori attivabili tramite pratiche corporee, contemplative e creative. L'archetipo materno, in tal senso, cessa di essere idea e si fa presenza: guida interiore, energia curativa, campo generativo di consapevolezza.

La riflessione sulla Madre assume oggi una valenza urgente. In un'epoca segnata dalla frammentazione e dalla perdita del sacro, il recupero del principio materno appare come atto culturale e spirituale al tempo stesso. Non si tratta di un semplice ritorno al passato, ma di una reintegrazione profonda del femminile come forza simbolica, psichica e cosmica. La Madre diventa allora custode del corpo, del limite, della ciclicità, del tempo organico della trasformazione. Essa ci ricorda la necessità di abitare il mondo con cura, con ascolto, con sacralità. Lungi dall'essere solo una figura interiore, essa si manifesta come memoria del vivente, come alleanza originaria tra spirito e materia.

Il dialogo tra Jung e Neumann sul tema della Grande Madre offre così una chiave per riaprire la relazione tra la psiche individuale e il tutto di cui essa è parte. La Madre, nel suo linguaggio arcaico e universale, ci invita a un ritorno

all'origine non come regressione, ma come riconoscimento di una verità essenziale: la coscienza non nasce nel vuoto, ma in un grembo. E solo riconoscendo quel grembo – psichico, simbolico, cosmico – possiamo intraprendere un autentico cammino verso l'integrità dell'essere.

Nel passaggio da Jung a Neumann, si compie dunque un movimento dal simbolo alla struttura, dalla visione mitopoietica alla dinamica evolutiva. Ma la direzione è condivisa: entrambi ci indicano che per crescere interiormente è necessario confrontarsi con la Madre, attraversarne le ombre, e infine riceverne la benedizione. In questo senso, l'archetipo materno si rivela non solo principio psichico, ma via di guarigione, sorgente di rinnovamento, fondamento relazionale del vivere consapevole. Una Madre, dunque, che non appartiene al passato, ma che attende, silenziosa e potente, di essere riconosciuta nel presente di ciascuno di noi.

Bert Hellinger: prendere la Madre per prendere la Vita

Dopo aver esplorato le profonde e articolate visioni di Carl Gustav Jung ed Erich Neumann sull'archetipo della Madre, ci apprestiamo ora a incontrare un approccio che, pur muovendosi in continuità con la dimensione simbolica e psicologica, si sposta con forza verso la dimensione pratica e sistemica dell'esperienza umana. Bert Hellinger, con il suo lavoro sulle Costellazioni Familiari, ci offre una prospettiva che integra e al contempo amplia la comprensione della Madre, non più solo come immagine archetipica o simbolo interiore, ma come forza viva e attiva che si manifesta nei legami familiari, nel campo energetico e nella trasmissione della vita stessa.

Per trasmettere al lettore l'essenza del messaggio di Hellinger, lascerò che sia lo stesso autore a parlare, attraverso le sue parole tratte da due opere considerate forse minori ma per me, significative: "*Bert Hellinger, Costellazioni Familiari – Aneddoti e brevi racconti*" e "*Meditazioni – Il ruolo della meditazione nelle Costellazioni Familiari*". Questi testi, scritti con l'immediatezza e la profondità che contraddistinguono il suo stile, offrono non solo un insegnamento teorico, ma un'esperienza meditativa, un invito al silenzio, all'ascolto, alla resa.

Gli ordini fondamentali della vita. La base: la madre²

Dopo la nostra nascita, il prossimo evento decisivo è il movimento verso la madre – ora davanti a noi – che ci prende al suo seno e ci nutre. Con il suo latte prendiamo la vita all'esterno di lei.

Che cosa conduce al nostro successo e ci prepara ai prossimi successi nella nostra vita e nella nostra professione? Prendere lei – in quanto fonte della vita – con tutto ciò che fluisce da lei verso di noi. Con lei prendiamo la nostra vita. E questo prendere è attivo. Dobbiamo succhiare perché il suo latte fluisca. Dobbiamo chiamare perché lei venga. Dobbiamo gioire di ciò che lei ci dona. Con lei noi diventiamo ricchi.

Più tardi nella vita vediamo che chi è riuscito a prendere la madre in questo modo pieno, avrà successo e sarà felice. Perché come una persona si pone di fronte alla madre, così si pone di fronte alla vita e alla professione. Se rifiuta la madre, rifiuterà anche la vita, il lavoro e la professione. Come qualcuno gioisce della madre, così gioisce della vita e del proprio lavoro. Così come sua madre gli dà, gli dà sempre di più – se prende da lei con amore – così avrà successo nella vita e nel lavoro - allo stesso modo.

Chi ha riserve nei confronti della madre, ha riserve anche verso la vita e la felicità. Così come sua madre si ritira da lui e dal suo successo come conseguenza delle sue riserve e del suo rifiuto, anche la vita e il successo si ritirano.

Il movimento di avvicinamento alla madre.

Molti sono ostacolati da un'esperienza precoce nel prendere la madre. Hanno vissuto una separazione precoce dalla madre. Ad esempio se sono stati dati via per un certo tempo, o quando la madre era malata o doveva allontanarsi per recuperare oppure quando eravamo malati noi e lei non poteva venirci a trovare. Quest'esperienza produce un profondo cambiamento nel nostro comportamento successivo. Il dolore della separazione, la situazione di impotenza senza di lei, la disperazione di non poter andar da lei quando ne

² <https://www.hellinger.com/it/costellazioni-familiari/gli-ordini-fondamentali-della-vita/la-base-la-madre/#accordion-il-movimento-verso-il-successo>

avremmo avuto un disperato bisogno, porta ad una decisione interiore.

Ad esempio: "Io rinuncio a lei". „Io rimango solo.“ „Rimango a distanza da lei".
"Io mi allontano da lei".

Il movimento di avvicinamento interrotto – le conseguenze.

La precoce interruzione del movimento di avvicinamento verso la madre ha gravi conseguenze per la vita successiva e per il nostro successo.

Come si manifesta caso per caso?

Se questi figli nel corso della vita vogliono avvicinarsi a qualcuno, ad esempio ad un partner, il loro corpo rammenta il trauma della separazione precoce. Allora si fermano nel loro movimento di avvicinamento. Invece di andare verso il partner, aspettano che sia lui o lei ad avvicinarsi. Quando questi si avvicina veramente, spesso fanno fatica a sopportarne la vicinanza. Lo respingono in un modo o nell'altro invece di essere felici di dargli il benvenuto e di prenderlo. Ne soffrono e solo tentennando riescono ad aprirsi a lui, spesso per breve tempo. Simile è la situazione con il proprio figlio. Talvolta sopportano male anche la sua vicinanza.

Dietro quasi ogni trauma c'è una situazione in cui un movimento che sarebbe stato necessario, non è stato possibile, per cui ci fermiamo immobili come inchiodati o paralizzati.

Come viene sciolto un trauma del genere? Viene sciolto nei nostri sentimenti e nel nostro ricordo quando, nonostante la paura, ritorniamo in questa situazione e recuperiamo interiormente il movimento di avvicinamento a suo tempo impedito o interrotto.

Che cosa significa questo per un movimento di avvicinamento alla madre precocemente interrotto?

Ritorniamo indietro ancora una volta nella situazione di allora, diventiamo ancora un volta il bambino di allora e guardiamo nostra madre di allora e – nonostante l'emergere del dolore e della rabbia di allora – facciamo un piccolo passo verso di lei – con amore. Ci fermiamo, guardiamo nei suoi occhi e aspettiamo di percepire in noi la forza e il coraggio per il prossimo piccolo

passo. Ancora una volta ci fermiamo fino a riuscire a fare il prossimo piccolo passo e gli altri piccoli passi, e infine a cadere nelle braccia di nostra madre, fino a venir abbracciati e tenuti stretti da lei, finalmente di nuovo all'unisono e pieni d'amore con lei.

Poi proviamo – in un primo momento interiormente – se questo movimento di avvicinamento ci riesce anche con un partner amato. Guardiamo nei suoi occhi, e invece di aspettare che sia lui ad avvicinarsi, facciamo il primo piccolo passo verso di lui. Dopo un po' di tempo, quando abbiamo raccolto le forze, facciamo un secondo passo. E in questo modo continuiamo ad avvicinarci lentamente a lui, passo dopo passo, fino a prenderci in braccio reciprocamente, fino a tenerci stretti l'uno all'altro, felici e a lungo.

Il movimento verso il successo. Un movimento di avvicinamento verso la madre precocemente interrotto si rivela più tardi come ostacolo decisivo al successo nel nostro lavoro, nella nostra professione e nella nostra impresa. Anche qui si tratta di andare verso il successo invece di aspettare che il successo venga verso noi. Ad esempio quando aspettiamo lo stipendio senza aver fornito una prestazione corrispondente; quando mandiamo avanti altri invece di mettere mano noi stessi, e quando preferiamo ritirarci invece di andare con gioia verso qualcuno e verso un lavoro.

Ogni successo ha il volto della madre. Anche in questo caso quindi andiamo prima interiormente verso il nostro successo e verso altre persone, disposti a fare qualcosa per loro, a servire loro, invece di tentennare, di fermarci e di aspettare che siano loro a muoversi. Quindi andiamo verso di loro, andiamo verso il nostro successo, passo dopo passo, e ad ogni passo percepiamo nostra madre con il suo amore dietro di noi. Connessi con lei siamo attrezzati per il nostro successo che raggiungiamo così come abbiamo raggiunto nostra madre. Lei prima e il successo ora.

Il dono della vita³

Il dare dei genitori e il prendere dei figli, che è ciò che ci interessa, è dare e prendere la vita. Nel passare la vita, i genitori non danno una cosa che appartiene a loro. Per questo motivo non sono nella posizione di aggiungere, omettere o trattenere qualcosa dalla vita che stanno passando. Ciò significa che anche i figli non sono nella posizione di aggiungere, omettere o rifiutare una qualsiasi parte della vita che i genitori hanno dato loro.

L'ordine dell'amore richiede che un figlio accetti la propria vita nella sua totalità, come gli viene data dai genitori, e che accetti i genitori per quello che sono senza desiderare che siano diversi. Questa accettazione è un processo umile. Significa consenso alla vita e al destino all'interno dei limiti e delle opportunità definite attraverso i genitori, includendo irretimenti e colpe che sono il destino della famiglia.

Possiamo provare su di noi l'effetto di questa accettazione, immaginando di inginocchiarci di fronte a nostro padre e a nostra madre, inchinarci profondamente fino a quando la fronte tocca il pavimento, allungare le braccia in avanti con il palmo delle mani rivolto verso l'alto, e dire loro: "Vi onoro in quanto padre e madre", guardandoli e ringraziandoli per il dono della vita.

Possiamo indirizzare loro queste parole:

· Lettera al padre

*Caro padre,
accetto la mia vita anche da te,
come tu me l'hai trasmessa,
con tutto ciò che implica
e con la conoscenza di ciò che hai
pagato,
e del prezzo che io dovrò pagare.
Per onorarti e darti gioia,
ne farò qualcosa di buono.
Non sarà vana.
La custodirò e la nutrirò,
e se mi è permesso,
la trasmetterò
come hai fatto tu.*

· Lettera alla madre ·

*Cara madre,
accetto la mia vita da te
come tu me l'hai trasmessa,
con tutto ciò che implica
e con la conoscenza di ciò che hai
pagato,
e del prezzo che io dovrò pagare.
Per onorarti e darti gioia
ne farò qualcosa di buono.
Non sarà vana.
La custodirò e la nutrirò,
e se mi è permesso,
la trasmetterò
come hai fatto tu.*

3 Bert Hellinger, Costellazioni Familiari Aneddoti e brevi racconti

*Ti prendo come mio padre
e tu puoi avermi come tuo figlio.
Tu sei il padre giusto per me
e sono il figlio giusto per te.
Tu sei il grande e io sono il piccolo.
Tu dai e io prendo – caro padre.
Sono contento che tu abbia preso la
mamma.
Siete i genitori giusti per me.
Solo voi.*

*Ti prendo come mia madre
e tu puoi avermi come tuo figlio.
Tu sei la madre giusta per me
e io sono il figlio giusto per te.
Tu sei la grande e io sono il piccolo.
Tu dai e io prendo – cara madre.
Sono contento che tu abbia preso
papà.
Siete i genitori giusti per me.
Solo voi.*

Coloro che possono dire questo ai loro genitori sono in pace, e sanno di essere giusti e integri.

I segreti dell'amore

Primo viaggio - nostra madre⁴

Il tema di oggi si chiama "I segreti dell'amore".

Desideriamo sempre l'amore, ma conosciamo i segreti dell'amore, che ci aiutano a vivere l'amore in modo ampio e profondo?

L'AMORE INIZIA CON IL PRENDERE

I segreti sono molto semplici; non è affatto complicato perché appartengono alla vita piena. C'è un segreto che spesso dimentichiamo: dove e come inizia l'amore? L'amore inizia con il prendere. Nella Bibbia si dice che dare sarebbe più benedetto che prendere. Non è corretto. Ciò che dà, si sente benissimo. Quello che prendi, rimane sul pavimento. Tutta la vita è prendere, prendere, prendere, prendere, prendere. Cosa ostacola l'amore? Possiamo rifiutarci di prenderlo. Questo è strano. Dove comincia a prendere la nostra negazione? Con la persona più importante della nostra vita, dalla quale riceviamo la vita. Il rifiuto di prendere inizia con la madre. Questo è l'inizio del destino.

LE IMMAGINI INTERNE DI NOSTRA MADRE

Verificherò con te. Controlla nella tua anima quante immagini hai di tua madre. Quante immagini interne? E a quali sentimenti sono legate queste immagini? Sono belle immagini? Sono immagini dolorose? Sono forse immagini di fastidio? Forse anche immagini dove dal sentimento si augura la morte della

⁴ Bert Hellinger, Meditazioni Il ruolo della meditazione nelle Costellazioni Familiari

madre. Alcuni, non certo tutti. Senza dubbio, se ci sono stati eventi traumatici durante l'infanzia, sorge questa immagine: "Voglio che tu muoia".

ESEMPIO

Ho fatto un corso in Giappone. C'era una donna che ha detto che aveva paura di tornare a casa. Volevo scoprire perché avevo questa paura e impostarla. Ho messo un rappresentante per tua madre e davanti a te un rappresentante per lei. Il suo rappresentante strinse i pugni davanti a sua madre; Mi sono reso conto di avere una rabbia omicida contro di lei. Allora, a questa rappresentante ho lasciato che sua madre dicesse - perché non ho scrupoli che mi impediscano - "ti ammazzo". Era giusto. Allora ho messo lì la donna e le ho fatto notare che gli avevo detto: "Dillo anche a lui". Lei ha risposto: "No, non è giusto. Io non lo voglio. Ma vorrei che tu morisse. Non c'era una grande differenza tra le due frasi. Quindi, quindi, non ha preso nulla da sua madre. Quindi neanche a me è permesso fare niente. Devo lasciare che il destino faccia il suo corso. Ho interrotto la costellazione e, come faccio di solito quando voglio liberarmi da una situazione simile, me ne sono dimenticata. Me ne sono completamente dimenticato. Alla fine dell'ultimo giorno di corso si è avvicinata a me e mi ha detto che, in fondo, voleva ancora risolvere qualcosa. Ho provato la costellazione normale, ma non ha funzionato. Poi un amico che era dietro la telecamera mi ha detto:

"Fai una linea di antenati". Questo significa: mettere dietro la persona sua madre, poi sua madre, poi sua madre e così via. Così ne ho piazzati tredici, uno dopo l'altro.

Si può vedere che la madre della donna non poteva rivolgersi alla figlia. Poi l'ho rivolta a sua madre. Quella madre non poteva nemmeno rivolgersi a sua figlia. Così è andato avanti con il prossimo, e il successivo, e il successivo, fino all'ottava madre. L'ottava madre guardò il pavimento e strinse i pugni. Nelle Costellazioni Familiari sappiamo cosa significa, che contempla un morto. Ma non solo una persona morta, ma qualcuno che hanno ucciso. Potresti renderti conto che in un caso come questo, una Costellazione Familiare con te e me semplicemente non è abbastanza. Siamo legati a molte generazioni prima della nostra. Poi ho messo davanti a lei un uomo disteso, cioè la vittima di questa

madre. Nel seguito, la cliente si è inginocchiata e, così, si è trascinata insieme a tutte le madri fino a raggiungere il morto, che ha abbracciato con amore.

La madre di questo morto si allungò e lo prese tra le braccia. Ora gli esclusi di tante generazioni precedenti sono tornati ad essere integrati nella grande famiglia. Allora questa madre si rivolse a sua figlia con amore. Questa si voltò e, a sua volta, si rivolse alla figlia con amore; Il successivo fece lo stesso e così via finché non arrivò la donna che era costellata. Tornò in ginocchio da sua madre. Si abbracciò le ginocchia e da quella posizione alzò lo sguardo e disse: "Mamma".

Dov'è la soluzione?

Con la madre.

Tuttavia, non tutte le mamme possono raggiungerlo, perché era una bambina e, in questo senso, è legata ad un'altra dinamica. Quando è possibile prenderlo dalla madre, alla fine tutto trova il suo ordine. Ora farò una meditazione con te.

MEDITAZIONE

Chiudi gli occhi. Guardiamo nostra madre, com'è e com'era, se è già morta. Guardiamo oltre, in lontananza, alla forza creatrice da cui proviene tutta la vita così com'è. Quella forza ha determinato per noi quella madre. Non perché fosse buona, ma perché, ad immagine di Dio, era una donna. Ogni essere umano creato ad immagine di Dio non è né maschio né femmina. Ed entrambe le cose allo stesso tempo. Ed è incompleto. Tutto ciò che è stato creato da Dio è incompleto. Perché la creazione non ha posto fine alla nostra origine. Continua di momento in momento, in ogni momento e certamente ora, poiché questa forza creativa ti dispone ora in modo creativo. Non c'è immagine di noi che abbia il diritto di mettere in dubbio in alcun modo quest'opera della Creazione. Come se, per esempio, dicessimo: - Questa mamma non sta bene, non è perfetta. Ti sbagli su molte cose. Sarebbe stato diverso. Allora cosa succede in quel momento?

Ci mettiamo al posto di Dio e nella nostra mente vogliamo ricreare nostra madre a nostra immagine, totalmente opposta all'immagine di Dio. Allora cosa

ci succede? Siamo disconnessi in ogni modo da questa forza creativa. Alla fine, abbiamo perso sia nostra madre che, in larga misura, le nostre stesse vite. Dopo un po' si comincia col prendere, col prendere da nostra madre. Da bambina la guardavamo negli occhi, proprio come la guardavamo negli occhi quando ci teneva al seno. Abbiamo succhiato dal suo corpo la fonte nutritiva che dà la vita, il suo latte; e l'abbiamo guardata negli occhi. Proprio come allora abbiamo semplicemente bevuto, bevuto, bevuto, senza nemmeno sapere cosa stesse succedendo, così ora prendiamo questo cibo e nostra madre con esso - completamente, così com'è. Prendi semplicemente, prendi con amore, proprio come ci ha dato amorevolmente il suo latte materno. - Grazie, cara madre. Tanto che, grazie a te, è fluìto in me da quella forza eterna, affinché io potessi essere lì, così come sono, come tua figlia. Oh, che peccato averti riconosciuto così tardi!

Chi asciugava i pianti miei? Mamma buona era lei...
Chi in cucina cucinava? Mamma cuoca canticchiava...

Io la sera nel lettino, Mamma a nanna lì vicino...
La mia mano nella sua Mamma amica mia...!
Due più uno fanno tre, Mamma scuola accanto a me...

Mal di pancia, o starnutivo: Mamma medicina avevo...
Quando c'era il compleanno: Mamma festa ogni anno
e Mamma regalo, poi, non mancava mai!

Poi la grande delusione della prima passioncella
E arrivò Mamma sorella
Lei mi strinse sul suo cuore, io dimenticai il dolore
con Mamma consolazione...

Non sapevo ancora che quella mamma era per me
Tutto quel che al mondo c'è
e in un attimo imparai: Mamma Tutto è lei!
Mamma Tutto Testa- Broussol- Kluger

PARTE SECONDA

LE STORIE CHE GUARISCONO.

LA MADRE NEI MITI, NEI RACCONTI E NELLE TRADIZIONI

Nella prima parte di questa tesi ho approfondito il ruolo della Grande Madre come contenitore psichico universale, attingendo alle fondamenta della psicologia del profondo, nelle riflessioni di Carl Gustav Jung, Erich Neumann e Bert Hellinger. L'archetipo materno, nelle sue molteplici manifestazioni, emerge come una forza vitale e simbolica, capace di influenzare profondamente lo sviluppo dell'identità e il benessere psicologico dell'individuo.

La Madre, in questa prospettiva, non è solo la figura biologica, ma un vero e proprio principio, una forza ancestrale che abita la psiche collettiva e personale, raccontata attraverso miti, fiabe e tradizioni.

La seconda parte si propone di esplorare proprio queste narrazioni — storie che guariscono — in cui la Madre si rivela in forme molteplici, antiche e potenti. I tre testi che hanno fornito la traccia per questa indagine sono:

Donne che corrono coi lupi di Clarissa Pinkola Estés,

Le Tredici Madri Clan delle Origini di J. Sams e

Le Dee Perdute dell'antica Grecia di C. Spretnak

Ciascuna di queste opere integra un diverso approccio alla comprensione dell'archetipo materno per offrire una mappa ricca di significati e strumenti di crescita.

“Donne che corrono coi lupi” è un libro che chiede al lettore e alla lettrice tempo, concentrazione e volontà di addentrarsi senza pregiudizi nelle ombre e nella psiche femminile⁵.

Attingendo alle fiabe e ai miti delle più diverse tradizioni culturali, Clarissa Pinkola Estés fonda una psicanalisi del femminile attorno alla straordinaria intuizione della Donna Selvaggia, intesa come forza psichica potente, istintuale e creatrice, lupa ferina e al contempo materna, ma soffocata da paure, insicurezze e stereotipi.

Attraverso un lavoro di ricerca ventennale, l'autrice ha attinto alle fiabe e ai miti presenti nelle più diverse tradizioni culturali, per aiutare chi la legge a scoprire chi è veramente, a liberarsi dalle catene di un'esistenza non conforme

5 <https://paroleombra.com/2015/04/27/donne-che-corrono-coi-lupi/>

ai bisogni più autentici e a «correre» con il proprio Sé. Barbablù, La Piccola Fiammiferaia, Vassilissa, Il Brutto Anatroccolo... Fiabe udite durante l'infanzia e trasformate in magiche suggestioni per crescere interiormente.⁶

Da "Le Dee Perdute dell'antica Grecia" emerge una riflessione critica fondamentale sul modo in cui la figura della Dea è stata rappresentata e trasmessa all'interno della mitologia patriarcale. L'autrice sottolinea come molte di queste rappresentazioni non siano autentiche espressioni della natura femminile, ma piuttosto modelli di comportamento costruiti dagli uomini per descrivere, spesso in termini limitanti o stereotipati, le reazioni delle donne al dominio patriarcale. Questi miti, infatti, sono storie narrate da una prospettiva esterna, che riflette e rinforza il controllo maschile piuttosto che la complessità reale dell'essere femminile.

Il ritorno alla mitologia matriarcale, sebbene sembri un possibile recupero di una dimensione più autentica della Dea, non offre risposte semplici né immediate. Le manifestazioni di queste dee ancestrali sono difficili da cogliere pienamente, quasi intimidatorie nel loro potere e nella loro profondità. L'autrice invita così a una danza cauta e rispettosa intorno a queste energie archetipiche, riconoscendo la necessità di umiltà e consapevolezza di fronte alla loro vastità.

In questa linea di pensiero, si ricollega all'avvertimento di Jung riguardo alla nostra tendenza a voler spiegare e interpretare completamente i miti e gli archetipi. Jung ammonisce che i miti non possono essere esauriti da una sola interpretazione o lettura; piuttosto, essi continuano a "sognare", a vivere e a trasformarsi attraverso le diverse epoche e culture, ricevendo nuove forme che riflettono il nostro tempo e la nostra sensibilità. Questo significa che l'approccio alle dee perdute deve essere fluido e aperto, accettando che la comprensione sarà sempre parziale, ma comunque preziosa per entrare in contatto con l'archetipo materno nelle sue molteplici sfaccettature.

La storia delle *Tredici Madri Clan delle Origini*, fu trasmessa direttamente alla scrittrice da due Anziane kiowa che insieme alla loro tribù alla fine degli anni

⁶ <https://www.donnamadre.it/libri-gravidanza-maternita/donne-che-corrano-coi-lupi/>

1840, si erano rifiutati di essere schedati e vivere nelle riserve e si rifugiarono nelle montagne del Messico. Le Tradizioni che sono sopravvissute grazie al rifiuto di queste persone di rinunciare alla loro connessione con la Madre Terra, sono la base di queste storie.

“Questi insegnamenti, narrano che dopo la distruzione a opera del fuoco che concluse il Primo Mondo dell’Amore, furono create le Tredici Madri Clan delle Origini quali aspetti di guarigione di Nonna Luna e di Madre Terra. Tutte le altre forme esistenti di sorellanza e di onorare la Madre Terra sono derivati da queste Tredici Madri Clan delle Origini. Queste Tredici Madri rappresentano tutti gli aspetti femminili della Grande Madre. Ognuna rappresenta caratteristiche, doni, talenti differenti e detiene una parte della fondazione della verità all’interno della Tradizione Femminile. Questi talenti e abilità sono intessuti dai misteri nascosti di Nonna Luna e si riflettono attraverso Madre Terra nell’incarnazione fisica delle donne. Ogni aspetto delle Tredici Madri Clan contiene una parte della verità e corrisponde alle tredici lune dell’anno. Da questi cicli di verità le Tredici Madri Clan delle Origini forgiarono la Sorellanza e la Tradizione Femminile. Passano tredici Lune ogni volta che Madre Terra completa una rotazione intorno a Nonno Sole. Tredici è il numero della trasformazione. Quando un anno è completato, ha luogo un ciclo di trasformazione nella crescita e nel processo di guarigione dei figli della Madre Terra. Questi cicli di guarigione e illuminazione mostrano i potenti aspetti del principio femminile ogni volta che Nonna Luna si fa piena. La guarigione iniziò ad avere luogo sul Pianeta Terra attraverso il Consiglio delle Donne delle origini, che crearono la Tradizione Femminile e permisero a tutte le donne di identificare il loro ruolo nel processo di guarigione delle Figlie e dei Figli della Terra. L’opera di guarigione delle ferite della Tribù della Terra continuerà fino a quando il Sogno Originale di Madre Terra sarà restaurato nel mondo tangibile. Pace perfetta e armonia, rispetto per tutti gli esseri viventi, amore senza condizioni, la verità come guida ultime delle nostre vite, eguaglianza per tutti sono solo alcuni degli elementi del Sogno Originale di Pienezza.

A tutti noi, come Creature a Due Gambe sulla Terra, è richiesto di tornare

all'Antica Casa della Tartaruga che esiste nel cuore del Sé per scoprire e riscoprire i talenti che possediamo. La fertilità di Madre Terra e di tutte le Nostre Relazioni dipende da come curiamo noi stessi. E dopo che saremo guariti, è nostro compito usare l'energia per creare un mondo unito di pace. Solo quando la parola Terra coinciderà con la parola Cuore scopriremo l'essenza del vero desiderio di pace della nostra Madre”.

Cercare la connessione con le Tredici Madri Clan e con l'energia della Luna è soprattutto un atto di volontà che deve partire da dentro di noi. È un desiderio forte che spinge a richiamare questa connessione. È una spinta animica che porta a percorrere strade inaspettate, per ritrovare quel senso di appartenenza e di completamento che solo il rapporto intimo con la Grande Madre può dare. Tutti, uomini e donne, possono prendersi del tempo per se stessi ed entrare in connessione con queste energie ascoltandosi e aprendosi a ricevere. La connessione con ogni lunazione e con ogni Madre Clan, portano messaggi ed insegnamenti che possono essere applicati nel quotidiano. Ogni umano che apre il proprio cuore alla Grande Madre, porta grande arricchimento oltre che a se stesso, anche alla Terra tutta. Solo quando saremo riusciti a trasmettere questa “nuova” consapevolezza ad una buona parte dell'Umanità, la Terra potrà fare il suo prossimo salto evolutivo e far nascere così la nuova visione del Nuovo Mondo di pace e comunione col tutto⁷.

Questi tre testi, rappresentano quindi una ricca fonte di riflessione per chi, come noi, cerca di riconnettersi con i propri archetipi (non solo quello materno) per sanare ferite, ritrovare senso e compiere un cammino di individuazione e liberazione.

7 <https://www.istitutobioenergia.it/le-13-madri-clan-delle-origini/>

CAPITOLO 3

Incontro con Persefone: ciclicità, discesa e risalita

Avevo trentatré anni quando sono diventata madre per la prima volta. Un figlio desiderato, cercato, arrivato dopo anni di attese.

Il parto non è andato come avevo immaginato per tutti quegli anni: un travaglio senza complicazioni si è trasformato in un cesareo d'urgenza perchè il bimbo era andato in sofferenza.

È stato tutto molto veloce, dalla sala travaglio mi sono ritrovata in sala operatoria e anche quando, dopo un tempo che mi è sembrato interminabile e di cui ho un ricordo labile, ho finalmente stretto il mio bambino fra le braccia, ho sentito qualcosa che non mi aspettavo, una gioia immensa, sì, ma anche un'onda silenziosa di spaesamento, come se un pezzo di me fosse rimasto indietro.

Quella nascita mi ha portato una depressione post partum, una notte dell'anima da cui sono uscita trasformata.

Ma non è di questi eventi che voglio parlare, almeno non in dettaglio. Perché il vero cuore del mio racconto è il potere trasformativo di Persefone che mi stava accompagnando in quei momenti.

Nel momento più oscuro, mentre sfidavo la paura, anche se non ero in grado di riconoscere ancora la sua presenza, Persefone, Regina degli Inferi, era lì con me. Non con parole dolci o promesse rassicuranti, ma con una forza muta, terrena, una presenza che afferra per mano e accompagna nel buio.

Nel mito, Persefone discende nell'Ade ma ne riemerge ogni primavera, sovrana. Non torna più come fanciulla, torna trasformata, con negli occhi la memoria della notte e nelle mani il potere del ritorno.

Così anch'io ho imparato a scendere senza paura, a sostare dove nulla è certo, dove la morte (simbolica o reale) ha lasciato cicatrici. E proprio lì, nel cuore dell'ombra, ho trovato la mia autorità interiore.

Sopravvivere a quelle esperienze è stato come una rinascita iniziatica.

Non solo mio figlio è venuto alla luce, ma anche una parte di me che dormiva.

Persefone mi ha insegnato che il dolore non è il nemico: è la soglia.

La soglia del potere, della verità, della maturità spirituale.

Nel mondo di Persefone si muore a qualcosa per rinascere a se stessi.

È un regno in cui si apprende che la fragilità è forza che ha imparato a stare in piedi, che l'attesa può diventare saggezza e che il potere non è controllo, ma radicamento profondo.



Il mito di Demetra e di Persefone⁸

Un tempo l'inverno non esisteva. Foglie e rampicanti, fiori ed erbe crescevano fino alla completa maturazione, appassivano fino

alla decomposizione, quindi ricominciavano il ciclo in ritmi incessanti. Ogni uomo si riuniva con gli altri uomini del clan della

propria madre e compiva spedizioni nei boschi sempre verdeggianti alla ricerca di selvaggina. Le donne, seguite dai figli o dai

nipoti trotterellanti, esploravano la vegetazione che cresceva folta intorno alle loro case. Così giunsero finalmente a riconoscere le

piante che donavano frutta in grado di saziare la fame, quelle che donavano foglie e radici capaci di scacciare la malattia e la soffe-

renza, e quelle che esercitavano magia sull'occhio, sulla bocca e sulla testa.

La Dea Demetra osservò con affetto i mortali mentre imparavano a conoscere sempre meglio le sue erbe. Vedendo che le loro esistenze erano difficili e che le loro provviste di cibo erano sporadiche, volle offrire loro il dono del grano. Mostrò come piantare i semi, come coltivare, e infine come mietere il grano e macinarlo. I mortali affidarono sempre alle donne il processo essenziale di coltivare le piante per il nutrimento, nella speranza che la fecondità del loro grembo potesse trasferirsi ai campi per mezzo del loro tocco.

Demetra aveva una bellissima Figlia, Persefone, la quale vegliava sulle messi insieme alla Madre, ed era attratta in modo particolare dai novelli germogli di che spuntavano dal suolo con la delicata sfumatura di verde che era la sua preferita. Amava passeggiare fra le piante giovani, invitandole a crescere con i suoi cenni e accarezzandone i virgulti più deboli.

In seguito, quando le piante erano quasi mature, Persefone le lasciava alle cure della Madre e vagava sulle colline a raccogliere narcisi, giacinti e ghirlande di mirto per la chioma di Demetra. La stessa Persefone preferiva gli sgargianti papaveri rossi che spuntavano fra il grano. Non era insolito vedere Demetra e Persefone, adorne di fiori, danzare insieme per i campi aperti e le valli dai pendii gentili. Quando Demetra si sentiva molto felice e serena, piccoli germogli di orzo o di avena spuntavano dalle impronte che lasciava sulla terra.

Un giorno, sedute sul versante di un'alta collina, Madre e Figlia guardavano in molte direzioni i campi di grano di Demetra. Mentre Persefone giaceva sulla schiena, la Madre le accarezzava lentamente i lunghi capelli.

"Madre, talvolta nei miei vagabondaggi ho incontrato gli spiriti dei morti indugiare presso le loro dimore terrene, e talvolta i mortali possono vederli

8 C. Spretnak, Le dee perdute dell'antica Grecia

nell'oscurità della luna, alla luce persino dei fuochi e delle fiaccole.

Vi sono spiriti che vagano inquieti, sebbene non abbiano nessuna intenzione di nuocere.

Io parlo con loro, Madre. Sembrano confusi, e molti non sono neppure consapevoli della loro condizione. Non c'è nessuno nel mondo infero ad accogliere coloro che sono morti da poco?"

Demetra sospirò e dolcemente rispose: "Sono io ad avere sovranità sul mondo infero. Dalle profondità della terra, sotto la superficie, traggio le piante coltivabili e le piante selvatiche. E nelle fosse sotto la superficie della terra ho insegnato ai mortali a depositare i miei semi dalla mietitura fino alla semina, affinché il contatto con il mio mondo infero li fertilizzi. Sì, conosco molto bene il regno dei morti, tuttavia devo compiere qui la mia opera più importante. Devo nutrire i vivi."

Allora Persefone si girò sul ventre e pensò agli spiriti spettrali che aveva visto, ai loro volti contratti per la sofferenza e lo sgomento.

"I morti hanno bisogno di noi, Madre. Andrò da loro."

Di scatto Demetra si alzò a sedere, mentre un brivido freddo l'attraversava e frusciava nell'erba intorno a loro. Rimase muta per un momento, poi si affrettò a raccontare minuziosamente tutti i piaceri di cui godevano nel loro mondo di sole, di calore e di fiori fragranti. Disse alla Figlia della tetra oscurità del mondo infero e la implorò di riconsiderare la sua decisione.

Persefone si alzò a sedere e abbracciò forte la Madre, cullandola con lacrime silenziose. Per lungo tempo rimasero abbracciate, irradiando aure multicolori di amore e di protezione. Eppure la risposta di Persefone rimase immutata.

Si alzarono e s'incamminarono in silenzio giù per il pendio, verso i campi. Infine si fermarono, circondate dal grano di Demetra, e condivisero stanchi sorrisi.

"Benissimo. Tu sei colma di amore e di doni da dispensare, e non possiamo donare soltanto a noi stesse. Comprendo perché devi andare. Eppure, sei mia Figlia, e per ogni giorno che rimarrai nel mondo infero, piangerò la tua assenza."

Persefone raccolse tre papaveri e tre fasci di grano. Poi Demetra la guidò a un abisso lungo e profondo, e creò per lei una fiaccola da portare. Immobile, osservò la Figlia scendere sempre di più nelle profondità della terra.

Con un braccio Persefone teneva sul seno il grano della Madre e con l'altro teneva alta la fiaccola. Durante la discesa rimase sconcertata dal freddo, tuttavia non ebbe paura. Si addentrò sempre più in profondità nella

tenebra, camminando lentamente e con prudenza sul sentiero roccioso. Per molte ore fu circondata soltanto dal silenzio. Poi divenne consapevole di un flebile gemere, che a poco a poco crebbe in intensità, finché svoltò un angolo ed entrò in una caverna enorme, dove gli spiriti dei defunti, a migliaia, si aggiravano e si accalcavano senza scopo, abbracciandosi a vicenda, scuotendo le teste e gemendo nella disperazione.

Persefone proseguì il suo cammino attraverso quelle ombre fino a un masso grande e piatto, sul quale salì. Creò un sostegno la fiaccola, un vaso per il grano di Demetra, e una ciotola ampia e poco profonda, colma di semi di melagrana, nutrimento dei morti. Mentre stava in piedi dinanzi a loro, la sua aura divenne sempre più calda e sempre più luminosa.

"Io sono Persefone e sono giunta qui per essere vostra Regina. Ciascuno di voi ha lasciato il proprio corpo terreno e ora dimora nel regno dei defunti. Se verrete a me, io vi inizierò al vostro nuovo mondo."

Con un cenno chiamò i più vicini a salire sul masso e a entrare nella sua aura. Mentre ogni spirito le passava dinanzi, Persefone ne abbracciava la forma, poi indietreggiava e lo scrutava negli occhi. Prendeva alcuni semi di melagrana e li schiacciava fra le dita. Tingeva la fronte con un largo segno di succo rosso, simi-

le nella forma al grano falciato, e lentamente dichiarava: "Sei salito alla pienezza della vita e sei disceso nell'oscurità; possa tu essere rinnovato nella tranquillità e nella saggezza".

Per mesi Persefone accolse i defunti e ne rinnovò la vita senza mai riposare e senza mai stancarsi. Nel frattempo sua Madre, sempre sconsolata, vagò per la terra, nella speranza d'incontrare la Figlia quando fosse riemmersa da uno dei suoi segreti crepacci. Nel suo dolore riassorbì il proprio potere dai raccolti, dagli alberi, dalle piante.

Proibì a qualunque nuova crescita di coprire la terra. I campi rimasero sterili anche se i mortali vi piantarono i loro semi. Struggendosi di solitudine, Demetra finalmente sostò sopra il versante spoglio di una collina e fissò i propri occhi infossati sul nulla. Per giorni e notti, per settimane e mesi, rimase seduta ad attendere.

Un mattino, un anello di crochi purpurei spuntò silenziosamente dal suolo a circondare Demetra, la quale osservò con sorpresa i nuovi arrivati dal mondo sotterraneo e si rammaricò di essere troppo debole per infuriarsi davanti a quella trasgressione del

suo comando. Poi si chinò e li udì sussurrare nella brezza calda:

"Persefone ritorna! Persefone ritorna!".

Allora Demetra balzò in piedi e corse giù per la collina, attraverso le campagne, nella foresta. Agitando le braccia, gridò: "Persefone ritorna!". Ovunque la sua energia fremette, spinse, scoppiò in tenera vegetazione e pallidi petali novelli. Gli animali persero la vecchia pelliccia rotolandosi nell'erba fresca e pulita, mentre gli uccelli cantavano: "Persefone ritorna! Persefone ritorna!".

Quando Persefone emerse da un abisso tenebroso, là Demetra l'attendeva con un mantello fatto di croco bianco per Lei.

Allora corsero l'una incontro all'altra e si abbracciarono, e piansero, e risero, e si abbracciarono, e danzarono e danzarono e danzarono. I mortali videro ovunque i miracoli della felicità di Demetra e gioirono nella nuova vita di primavera. Ogni inverno partecipano all'attesa di Demetra attraverso la tetra e fredda stagione dell'assenza di sua Figlia. Ogni primavera sono rigenerati dagli annunci del ritorno di Persefone.

Nel mito di Demetra e Persefone si dischiude una narrazione archetipica che, al di là della superficie mitologica, rivela dinamiche più profonde. In questa storia, l'incontro tra madre e figlia non rappresenta semplicemente un legame affettivo, ma si configura come un dialogo simbolico tra due polarità del femminile: la madre nutriente e generativa, radicata nella terra, e la giovane figlia luminosa, attratta dall'ignoto e dalla trasformazione. Entrambe incarnano, ciascuna a suo modo, aspetti essenziali dell'anima.

Demetra, la Madre Terra, è il principio della fecondità, della ciclicità naturale, della cura e del sostegno. È la custode della crescita, ma anche la testimone del dolore quando la vita viene interrotta. Quando la figlia Persefone manifesta il desiderio di scendere nel regno dei morti per portare conforto alle anime smarrite, qualcosa di profondo si agita nel cuore della madre: un brivido di separazione, di perdita, di sgomento. Eppure, nonostante il dolore, Demetra comprende. È proprio in questa accettazione che il mito si apre a una visione complessa del femminile, che non è solo nutrimento, ma anche rinuncia, trasformazione e morte simbolica.

La scelta di Persefone di discendere negli inferi, in questa versione da me scelta, si discosta dalle narrazioni tradizionali del rapimento da parte di Ade. Qui non c'è violenza né costrizione, ma un gesto deliberato, compassionevole. La fanciulla non è vittima, bensì portatrice di una volontà profonda di servire

l'invisibile. Scendere nel buio non è un castigo: è un atto iniziatico. Secondo la psicologia analitica di Jung, questo movimento è il simbolo stesso del processo di individuazione: l'Io che si immerge nell'inconscio per riconoscere, redimere, integrare ciò che è stato rimosso o dimenticato.

Il mondo degli inferi descritto nel mito non è luogo di dannazione, ma di confusione e smarrimento. Gli spiriti che Persefone incontra non sono malvagi, ma inconsapevoli: camminano tra le nebbie della dimenticanza, privi di orientamento. Persefone, con la sua luce e con il gesto rituale del succo di melagrana sulla fronte, offre loro un passaggio simbolico. Non dona semplicemente conforto, ma attribuisce significato. Il frutto che in molte versioni è simbolo del vincolo con la morte, qui diventa strumento di iniziazione: marchio sacro che segna il passaggio da un'esistenza sospesa alla possibilità di un'esistenza interiore nuova.

Nel frattempo, Demetra soffre. La sua assenza di potere creativo, la sua sterilità, sono l'immagine esatta del lutto dell'anima che ha perso il contatto con la sua parte giovane e luminosa. Il mondo si spegne con lei. Nessuna pianta cresce, nessun frutto matura. Tutto si ferma. La terra stessa, specchio della psiche, entra in un lungo inverno. Questa sospensione vitale è un'esperienza comune in ogni grande trasformazione interiore: quando una parte di sé se ne va, o cambia radicalmente, ciò che resta in superficie sembra inerte, vuoto. È l'attesa del ritorno, l'intervallo che precede la rinascita.

Ma il mito, come l'inconscio, non si arresta nell'oscurità. Quando Persefone torna, la terra rifiorisce. E nel suo ritorno non c'è solo gioia, ma nuova conoscenza. Persefone non è più la fanciulla innocente: è una Regina, ha attraversato le tenebre, ha conosciuto il dolore altrui, ha servito un'umanità perduta. Riemerge trasfigurata, portando con sé non solo l'amore della madre, ma un sapere più profondo sul ciclo della vita e della morte. È la sintesi vivente tra luce e ombra, tra giovinezza e potere.

Il ricongiungimento tra Demetra e Persefone è allora molto più di una scena commovente: è il segno della reintegrazione psichica. L'anima che ha viaggiato nelle profondità dell'inconscio ritorna alla coscienza, e lo fa arricchita, capace

ora di fertilizzare di nuovo il mondo. La danza tra madre e figlia, la terra che rifiorisce, gli animali che mutano pelle, gli uccelli che cantano: tutto questo è metafora del Sé che si risveglia, della totalità che si riforma dopo la crisi. Non si tratta di un ritorno al punto di partenza, ma di una fioritura nuova, diversa, più consapevole.

In questo mito vive una verità antica e attuale: non si può essere pienamente vivi senza essere discesi nel buio. Non si può diventare interi senza aver riconosciuto e onorato i morti – reali o simbolici – che abitano il nostro paesaggio interiore. Persefone ci insegna che è possibile amare la luce e servire l'ombra, che si può portare calore anche nella caverna più fredda, e che solo così si torna davvero a casa, nella propria pienezza.

Il principio di Persefone

Persefone rappresenta il principio del passaggio, della trasformazione interiore e della ciclicità. È la custode dei momenti di transizione, delle soglie, dei mondi interiori. Incarna il viaggio tra luce e ombra, tra innocenza e consapevolezza, tra superficie e profondità. Persefone invita a scendere dentro di sé per rinascere rinnovati.

Qualità espresse da Persefone:

- Capacità di attraversare i cambiamenti interiori
- Contatto con l'inconscio e il mondo simbolico
- Potere trasformativo delle crisi
- Intuizione, ricettività profonda
- Accettazione del mistero e dei cicli di vita-morte-rinascita

CAPITOLO 4

Incontro con la Selkie: il diritto al ritorno a sé

Anche la seconda gravidanza si è fatta attendere tanto, sette anni.

Arrivavo a questa esperienza completamente trasformata. Sapevo che sarebbe andata diversamente. Avrei "goduto" e non solo sofferto!

Ho fortemente voluto una "buona nascita" che ha significato per noi la nascita Lotus Birth.

È la procedura in cui il cordone ombelicale non viene reciso e il neonato resta collegato alla sua placenta.

Sono riuscita a vivere un parto consapevole, ecologico e spirituale in sintonia con il mio nuovo stile di vita e con i miei pensieri!

Inoltre ho donato a me e a mia figlia un VBAC un *Vaginal Birth After Caesarean* il parto vaginale dopo un taglio cesareo.

La mia bimba mi offriva la possibilità di vedere la forza che Persefone aveva risvegliato in me!

Ricordo il momento in cui l'ho tenuta tra le braccia per la prima volta come uno di quelli che spaccano la vita in due: prima e dopo.

Per anni ho vissuto in una specie di apnea dolce. La dedizione, l'accudimento, l'amore totale per mia figlia mi hanno riscaldato e consumato insieme.

Non me ne sono accorta subito, ma stavo dimenticando la mia voce. Non quella con cui parlavo o cantavo la nanna. L'altra. Quella che racconta chi sei quando nessuno ti guarda.

Poi, non so dire né quando né come, qualcosa mi ha risvegliato!

È stato come se il mare dentro di me avesse ricominciato a muoversi.

Ho rivisto il volto della me che avevo lasciato indietro.

La donna che ama leggere, contemplare, ricercare le profondità e i significati della vita.

La donna che voleva conoscere dove abitava il suo sentire.

Ho cominciato a reclamare piccoli spazi miei, a partecipare ad eventi di crescita personale, prima solo qualche ora, poi qualche we e infine il corso biennale per diventare operatore olistico.

Ho iniziato a raccontarmi la mia storia, provando a farlo con onestà.

A concedermi di sentire, anche quando era scomodo. Anche quando era troppo.

La Selkie mi ha insegnato che si può amare immensamente e, insieme, non perdersi.

Che il ritorno a sé non è un atto egoista, ma un atto sacro.

Che la pelle dell'anima, se l'hai dimenticata, può essere ritrovata, spesso proprio quando pensavi di averla persa per sempre.

Ora ho quarantanove anni.

Non sono più la donna di prima.

Ma non voglio più esserlo.

Sono diventata madre due volte, ma sono tornata a essere mia madre interiore una volta sola: quando ho deciso di ascoltare quella voce sommersa che mi chiamava dalle profondità.



Pelle di foca, Pelle d'anima.⁹

In un tempo lontano lontano, perduto per sempre, che mai tornerà, i giorni sono di neve bianca... e in lontananza i minuscoli granelli sono persone o cani oppure orsi. Qui nulla fiorisce spontaneamente. I venti soffiano tanto forti che tutti devono di necessità indossare giacche a vento e "mamleks". Qui, all'aperto le parole si congelano, e intere frasi devono essere rotte sulle labbra di chi parla e disgelate accanto al fuoco, per vedere che cosa è stato detto. Qui la gente vive nella bianca e abbondante capigliatura della vecchia Annuluk, la vecchia nonna, la vecchia maga che è la Terra stessa. E in questa terra viveva un uomo... un uomo così solo che negli anni le lacrime avevano scavato abissi sulle sue guance.

Cercava di sorridere e di stare contento. Andava a caccia. Accalappiava, e dormiva bene. Ma desiderava tanto una compagnia umana. Talvolta, quando si avvicinava al suo kayak una foca, rammentava le antiche storie sulle foche ch'erano un tempo esseri umani, e a ricordare quel tempo restavano gli occhi, capaci di sguardi saggi, e amorosi, e selvaggi. E allora talvolta sentiva così dolorosamente la sua solitudine che le lacrime scorrevano lungo i crepacci del volto.

Una volta cacciò fino a notte fonda senza trovare nulla. Mentre la luna si levava alta nel cielo e il ghiaccio brillava, raggiunse un grande scoglio sul mare, e su quell'antico scoglio al suo sguardo penetrante apparve un movimento di grazia eccelsa.

Remò lentamente e silenziosamente per avvicinarsi, ed ecco che sullo scoglio possente danzavano delle donne, nude come il giorno in cui le madri le avevano partorite. Era un uomo solo, i suoi amici umani erano un ricordo soltanto, sicché rimase a guardare. Le donne parevano esseri fatti di latte di luna, con la pelle punteggiata d'argento come i salmoni in primavera, e piedi e mani sottili e leggiadri.

Tanto erano belle che l'uomo rimase sbalordito sulla sua imbarcazione, mentre le onde leggere la trasportavano sempre più vicino allo scoglio. Sentiva ora le magnifiche risa delle donne... quanto meno, pareva ridessero, o era forse l'acqua intorno allo scoglio che rideva? L'uomo era confuso, perché era abbagliato. La solitudine che gli era pesata sul petto come una pelle intrisa d'acqua era in qualche modo svanita, e senza riflettere, quasi così dovesse essere, saltò sullo scoglio e rubò una delle pelli di foca che vi giacevano. Si nascose dietro a uno spuntone e infilò la pelle di foca nel suo "qutnguq", la giacca di pelliccia.

⁹Clarissa Pinkola Estés – Donne che corrono coi lupi.

Ecco che subito una donna chiama con la più bella voce che mai avesse udito... come quella delle balene all'alba... oppure, forse più simile a quella dei lupacchiotti che ruzzolano a primavera... anzi, era ancora più bella, ma non importa... perché che cosa andavano ora facendo le donne?

Infilavano la loro pelle di foca, e una dopo l'altra le donne-foche scivolavano nel mare, urlando e uggiolando felici. Una no. La più alta cercava e cercava per ogni dove, ma non riusciva a trovare la sua pelle di foca. L'uomo prese coraggio, e neanche sapeva perché. Le si mostrò: "Donna... sii mia moglie. Io sono... un uomo... così solo".

"Oh, io non posso esserti moglie", rispose lei. "Io appartengo agli altri, quei che vivono "temeqvanek", di sotto."

"Sii ... mia moglie", insistette l'uomo. "Tra sette estati, ti restituirò la pelle di foca, e potrai restare o andartene, come tu vorrai."

La giovane donna-foca lo guardò a lungo in volto con quegli occhi che per le sue vere origini parevano umani. Riluttante disse: "Verrò con te. Tra sette estati si deciderà".

Ebbero un bambino, e lo chiamarono Ooruk. E il bambino era agile e grassoccio. In inverno la madre raccontò a Ooruk le storia delle creature che vivevano sotto al mare mentre il padre intagliava un orso o un lupo con il suo lungo coltello affilato. Quando la madre portava il piccolo Ooruk a letto, gli indicava attraverso l'apertura per il fumo le nuvole e tutte le loro forme. Solo che, invece di descrivere le forme di corvi e orsi e lupi, raccontava storie di trichechi, balene, foche e salmoni... perché erano quelle le creature che conosceva.

Ma col passare del tempo la sua carne prese a seccarsi. Prima si sfaldò, poi si incrinò. Cominciò a cadere la pelle delle palpebre. E caddero a terra anche i capelli. Diventò "naluaq", del più pallido bianco. Le sue rotondità presero ad avvizzire. Cercò di nascondere la sua debolezza. Di giorno in giorno, senza che lo volesse, i suoi occhi si offuscavano sempre più. Doveva camminare allungando il braccio, tastando con la mano, perché la vista le si faceva sempre più debole.

E così andarono le cose finché una notte il piccolo Ooruk fu svegliato da un urlo, e tutto insonnolito si levò a sedere sul e pelli del letto. Sentì come il ringhiare di un orso, che era suo padre che picchiava sua madre. Udì un pianto come di argento tintinnante sulla pietra, che era sua madre.

"Hai nascosto la mia pelle di foca sette lunghi anni or sono, ora giunge l'ottavo inverno. Voglio mi sia restituito ciò di cui sono fatta", gemeva la donna-foca.

"E tu, donna, mi lascerai se te la restituirò", urlava il marito. "Non so che cosa farò, so soltanto che devo avere ciò a cui appartengo."

"E tu mi lascerai senza moglie, e lascerai il bambino senza madre. Sei cattiva." E il marito strappò la porta leggera e scomparve nella notte.

Il bambino amava molto sua madre. Temeva di perderla e pianse fino a crollare nel sonno... per essere risvegliato dal vento. Un vento strano, che pareva chiamarlo: "Ooruk. Ooruk".

Saltò fuori dal letto, tanto in fretta che si infilò la giacca a rovescio e i "mukluk" solo a metà. Udendo ripetere il suo nome, si precipitò fuori nella notte stellata. "Ooruk"

Corse alla scogliera e in lontananza, sul mare agitato dal vento, scorse una grande foca argentea e irsuta... dalla testa enorme, con le vibrisse che scendevano fino al petto, gli occhi di un giallo scuro. "Ooooooruk."

Il bambino a fatica discese giù lungo la scogliera e in fondo incespicò su una pietra, no, un involto, rotolato giù da una fenditura della roccia. I capelli gli sferzavano il volto come fossero di ghiaccio. "Ooooooruk." Il bambino aprì l'involto e lo scosse, era la pelle di foca di sua madre. Oh, sentiva tutto il suo odore. E mentre stringeva tra le braccia la pelle di foca e se la portava al volto e ne aspirava la fragranza, l'anima della madre lo attraversò come un improvviso vento d'estate.

"Ohhh", esclamò con dolore e con gioia, e di nuovo si portò al volto la pelle e di nuovo l'anima della madre attraversò la sua. "Ohhh", esclamò di nuovo, perché era stato colmato dall'infinito amore di sua madre.

E la vecchia foca argentea... lentamente si immerse nelle acque profonde.

Il bambino si inerpicò su per la scogliera e corse con la pelle di foca che gli svolazzava dietro, e si precipitò in casa. Sua madre lo accarezzò, e accarezzò la pelle, e socchiuse gli occhi, grata perché entrambi erano salvi.

Infilò la sua pelle di foca. "Oh, madre, no!" urlò il bambino. Lei sollevò il piccolo, se lo mise sotto il braccio, e corse, di tanto in tanto inciampando, verso il mare ruggente.

"Oh, madre, non lasciarmi", implorò Ooruk.

Ed ecco, lei voleva, "voleva" proprio restare con il suo bambino, ma qualcosa la chiamava, qualcosa di più antico di lei, di più antico del tempo.

"Oh, madre, no, no, no" urlò il bambino. Si volse verso di lui con uno sguardo di terribile amore negli occhi. Prese il viso del bambino tra le mani, e soffiò il suo dolce respiro nei suoi polmoni, una volta, due volte, tre volte. Poi, tenendolo sotto il braccio come un involto prezioso, si tuffò in mare, sempre

più in fondo, e la donna-foca e il suo bambino respiravano agevolmente sott'acqua. E scesero nuotando sempre più in fondo, fino a raggiungere la grotta delle foche dove creature di ogni genere banchettavano, cantavano, danzavano e parlavano, e la grande foca argentea che aveva chiamato Ooruk nella notte abbracciò il bambino e lo chiamò nipote.

"Come sono andate le cose lassù, figlia?" domandò la grande foca argentea.

La donna-foca guardò in lontananza e disse: "Ho ferito un essere umano... un uomo che ha dato tutto per avermi. Ma non posso tornare da lui, perché se lo facessi resterei prigioniera".

"E il bambino?" domandò la vecchia foca. "Il mio nipotino?" Lo disse con tanto orgoglio che la voce le tremò.

"Lui deve tornare. Non può fermarsi. Non è ancora tempo che resti con noi". E pianse. E insieme piansero.

Passarono alcuni giorni e alcune notti, per l'esattezza sette, e in quel tempo gli occhi e i capelli della donna ritrovarono l'antica lucentezza. Diventò di un bel colore bruno, ritrovò la vista, il corpo ritrovò la sua rotondità, e poté nuotare a suo agio. E venne il tempo di restituire il bambino alla terra. Quella notte, la vecchia nonna foca e la bella madre del bambino nuotarono tenendolo in mezzo a loro. Risalirono, risalirono dalle profondità verso il mondo di sopra. Là, al chiarore della luna, delicatamente poggiarono Ooruk sulla riva petrosa. La madre lo rassicurò: "Sarò sempre con te. Tocca quel che ho toccato, i legnetti per accendere il fuoco, l'"ulu", il mio coltello, le incisioni che ho fatto sul a pietra di lontre e foche, e io soffierò nei tuoi polmoni un vento perché tu possa cantare le tue canzoni".

Più volte la vecchia foca argentea e la sua bella figlia baciaron il bambino. Infine, a fatica si allontanarono e al largo, con un ultimo sguardo al bambino, scomparvero sotto le onde. E Ooruk, siccome il suo tempo non era ancora venuto, rimase.

Passò il tempo, e diventò un grande suonatore di tamburo, cantore e artefice di storie, e si disse che tutto ciò accadde perché da piccolo era sopravvissuto ed era stato riportato dalle profondità del mare dagli spiriti delle foche.

Ora, nelle grigie brume del mattino, talvolta lo si vede ancora, con il suo kayak ancorato accanto, ripiegato in ginocchio su una certa roccia del mare, mentre pare parlare con una certa foca che spesso si avvicina alla riva. Molti hanno cercato di catturarla, ma nessuno c'è mai riuscito. E' nota come "Tanqigcaq", la brillante, la sacra, e si dice che sebbene sia una foca, i suoi occhi sono capaci di sguardi umani, saggi, selvaggi e amorosi.

La donna-foca emerge dal mare e danza sulla riva, viva, libera, immersa nel

piacere del proprio essere. Ma in quell'istante di gioia e incanto, un uomo solitario le ruba la pelle. È il momento in cui l'anima selvaggia viene catturata, dove la nostra natura profonda viene interrotta da qualcosa di esterno: un amore, un'aspettativa, un sistema, un dovere.

Questa è un'esperienza comune. Uomini e donne vengono separati da ciò che li rende autentici — il contatto con il proprio centro. Il furto della pelle è simbolo di tutte le volte in cui tradiamo noi stessi, spesso senza accorgercene, per sopravvivere o per compiacere. "Lo sviluppo della conoscenza comincia con la sofferenza. Questa deriva dall'iniziale inconsapevolezza, seguita da un inganno e poi dalla scoperta del modo per riconquistare il potere."¹⁰

La donna vive con l'uomo, cresce un figlio, sembra adattarsi. Ma dentro, qualcosa si spegne. Anche se ha una famiglia, una casa, un ruolo, è come se non fosse più viva. "La pelle-anima svanisce quando non prestiamo attenzione a quel che veramente stiamo facendo e in particolare a quanto ci costa."¹¹ È questo lo stato dell'anima esiliata, quando si continua a funzionare ma si è perduto il senso profondo.

Molti uomini vivono qui, così come molte donne. Si rimane impantanati in identità costruite sull'Io, sull'efficienza, sul fare. Ma il prezzo è alto: si perde la gioia, l'intuizione, la creatività. La pelle è lontana, nascosta, e senza di essa si sopravvive, ma non si vive.

Un giorno, la donna comprende che se non ritorna a casa perirà. Una voce antica la invita a tornare. È la nostra voce interiore, quella che non tace mai del tutto, anche quando sembra sepolta sotto anni di abitudini e rinunce. È il sogno, l'intuizione, la stanchezza profonda che grida "basta".

Questo richiamo è la svolta: uomini e donne che ascoltano quella voce iniziano un cammino di ritorno. La consapevolezza prende forma. Si comincia a cercare la pelle.

Sarà il figlio, nato dall'unione tra Io e Anima, a ritrovare la pelle nascosta. Questo spirito bambino rappresenta la parte viva e nuova che nasce anche

¹⁰Clarissa Pinkola Estés – Donne che corrono coi lupi pag. 279

¹¹Clarissa Pinkola Estés – Donne che corrono coi lupi pag. 280

nelle condizioni più aride, e che sa attraversare i mondi.

"Che un bambino siffatto, capace di attraversare due mondi diversissimi, possa venire da una donna senza pelle e sposata a qualcosa in se stessa o nel mondo esterno tanto solitario e non fiorito, è uno dei costanti miracoli della psiche.¹²"

Questo figlio interiore è il ponte tra il mondo visibile e quello profondo, è la nostra possibilità di guarigione.

È il miracolo che accade quando, anche nella sofferenza, qualcosa dentro di noi resta fedele alla verità. Il figlio guida la madre verso il mare.

Nella psiche maschile, questo può essere l'emergere del sentire, del corpo, dell'intuizione, che guida l'uomo fuori dalla sua solitudine dell'Io. Nella donna, è il riemergere della forza creativa, della connessione con la natura profonda.

Quando la donna torna al mare, rientra nel ciclo della vita vera. La pelle è di nuovo sua, l'anima può respirare. È il momento della rinascita, del rientro nella pienezza dell'essere. Ma è anche il momento in cui si lascia andare ciò che non appartiene più.

Questo ritorno non significa fuggire dal mondo, ma vivere finalmente nel mondo a partire dal centro. È la maturità spirituale, quella in cui l'Io cede il posto all'Anima come guida.

Il principio della Selkie

La Selkie, figura mitica delle acque del Nord, incarna il principio dell'autenticità emotiva e della riconnessione con la propria "pelle dell'anima". È colei che insegna a riconoscere il valore del sentire, della vulnerabilità e della propria verità interiore. La Selkie guida verso il ritorno alla propria natura originaria, libera da condizionamenti esterni.

Qualità espresse dalla Selkie:

- Connessione profonda con il corpo emotivo
- Capacità di ascolto sensibile e intuitivo
- Autenticità e integrità personale

¹²Clarissa Pinkola Estés – Donne che corrono coi lupi pag. 288

- Desiderio di casa interiore, di appartenenza
- Ritmo fluido, adattabilità, introspezione

CAPITOLO 5

Incontro con la Donna Cantastorie: parola, memoria e guarigione

Oggi sto scrivendo la mia tesi.

Questo lavoro, apparentemente accademico, si sta rivelando un passaggio simbolico e trasformativo: un vero e proprio momento di attivazione archetipica.

È proprio in questo contesto che mi accorgo di aver attivato, forse per la prima volta in modo consapevole, l'archetipo della Donna Cantastorie. Non è un archetipo che arriva dall'alto, ma nasce dal basso, dall'esperienza, dall'ascolto, dalla necessità di mettere ordine tra vissuto personale, sapere teorico e trasmissione.

La scelta di questo argomento non è casuale. Mi sono accorta che le storie che mi hanno accompagnata – Persefone, la Selkie e ora la Cantastorie – avevano bisogno di essere condivise.

Non solo per essere comprese, ma per diventare strumento. Strumento di ascolto, di connessione, di trasformazione.

Per questo motivo, alla parte teorica della tesi ho voluto affiancare un laboratorio esperienziale.

Durante gli incontri ho letto ad alta voce le tre storie a un piccolo gruppo di persone. Dopo ogni racconto, ho guidato una meditazione, usando la mia voce come strumento per facilitare un contatto interiore con le tre figure simboliche protagoniste: Persefone, la Selkie e la Cantastorie.

È stato in quel contesto, durante il confronto di gruppo a seguito della lettura di Donna Cantastorie che ho riconosciuto in me l'attivazione dell'archetipo. Leggere, trasmettere, guidare – non per spiegare, ma per accompagnare – ha fatto emergere una parte della mia identità che forse era rimasta in ombra fino a questo momento.

La Donna Cantastorie, per me, è quella che tiene insieme le parole e il silenzio, il sapere e il sentire, il racconto e la cura.

Non racconta per mettersi al centro, ma per aprire uno spazio. Per creare un ponte.

Oggi sento che questa voce ha preso forma. Non è più solo scritta o pensata. È una voce che si assume la responsabilità di trasmettere, di facilitare, di accompagnare altri e altre nel proprio viaggio simbolico.

Questa tesi, quindi, non rappresenta solo un elaborato finale. È un momento di passaggio, in cui le competenze acquisite si incontrano con una vocazione più profonda: quella di usare la parola come strumento del Cuore.



Donna Cantastorie la madre del sesto ciclo lunare¹³

Cantastorie guardò i volti dei bambini che si erano riuniti intorno a lei per ascoltare le storie che avrebbe condiviso con il Consiglio della tribù del Popolo dei Piccolissimi. Il fuoco si rifletteva nei visi in attesa dei piccoli, regalando al Cantastorie un pubblico di estasiati ammiratori. Il loro amore per Cantastorie derivava dal modo rispettoso con cui la Madre Clan li trattava. Cantastorie aveva insegnato alle generazioni precedenti di molti Clan e Tribù che i bambini sono spiriti compiuti in piccoli corpi e da questo era nato il Consiglio dei Piccolissimi.

La notte era senza luna e si potevano vedere migliaia di stelle. Iniziava il nuovo ciclo lunare del raccolto. La Coppa di Medicina delle Stelle nel cielo notturno creava la sensazione che stesse per accadere qualcosa di straordinario. La brezza trasportava il dolce profumo dei fiori di Mimosa che pendevano dai rami del popolo degli alberi attorno alla capanna della Madre del Clan. Le lucciole danzavano a zigzag nell'aria vicino alle alte canne, alle piante di menta selvatica e al ruscello fiancheggiato da trifoglio rosso che serpeggiava lungo il campo. A tratti la luce delle lucciole quizzava e balenava nella tiepida notte estiva.

Cantastorie decise che era il momento perfetto per condividere la storia di come la Lucciola ottenne la sua luce lampeggiante. Le bambine e i bambini che componevano il Consiglio del Popolo dei Piccolissimi stavano come incantati davanti alla Madre del Clan, alle stelle e alle Lucciole danzanti, senza riuscire a decidersi su cosa fosse più interessante per le loro menti curiose.

"Naweh Swennio, grazie perchè siamo in buona salute", esordì la Cantastorie con il tradizionale saluto che riportò su di lei l'attenzione dispersa dei bambini. I più piccoli sapevano che questo saluto era il segno ufficiale che era giunto il momento per loro di sedersi per terra, stare in silenzio e ascoltare senza interrompere. Cantastorie raccontava solo storie brevi al Consiglio del popolo dei Piccolissimi perché i più piccoli, che avevano appena tre anni, avevano una capacità di attenzione molto più breve rispetto ai più grandi che facevano parte anch'essi del Consiglio. Quando avrebbero superato l'undicesima estate, i ragazzi sarebbero andati al Consiglio dei Giovani Guerrieri e le ragazze nel Consiglio della Farfalla dove si sarebbero preparate, a sbocciare e fiorire per diventare donne.

Cantastorie si schiarì la voce e cominciò a raccontare: "Molte, molte lune fa, conoscevamo la Lucciola con un altro nome. Era una stella e il suo nome era Dimentica di brillare. Il giovane fratello della Grande Nazione delle Stelle viveva con le sue Sette Stelle Sorelle che ancora brillano luccicanti nel

¹³Jamie Sams – *Le Tredici Madri Clan delle Origini.*

cielo". Cantastorie indicò le sette stelle della costellazione del Grande Bisonte, mostrando ai bambini dove vederlo.

"Le Sette Stelle Sorelle governavano le Sacre Direzioni dell'Est, Sud, Ovest, Nord, del Sopra, del Sotto e del Dentro e insegnavano a tutta la Tribù Umana a onorare l'abbondanza che il Grande Bisonte ci porta con ciascuna di queste direzioni. Dimentica di brillare era sempre triste perché le sue sorelle avevano la missione di custodire le Sette Sacre Direzioni per il Grande Bisonte mentre lui non era sicuro della propria missione. Era così triste per questo che a volte lasciava che la sua luce sparisse, e così ricevette il nome di Colui che dimentica di brillare.

"Una notte, mentre Nonna Luna mostrava il suo viso pieno e rotondo, Dimentica di brillare le chiese il permesso di lasciare la Nazione del Cielo e avvicinarsi a Madre Terra e per conoscere meglio lo scopo della sua vita. Nonna Luna gli disse che poteva andare, ma che doveva stare attento a non avvicinarsi troppo alla Terra, perché il magnetismo di Madre Terra avrebbe potuto trattenerlo e impedirgli di tornare a casa. Dimentica di brillare promise di stare attento e di viaggiare solo dove sarebbe stato sicuro.

"Durante la prima notte, Dimentica di brillare viaggiò attraverso la Nazione del Cielo finché non si ritrovò sospeso tra le nuvole sopra la Montagna Sacra. Il suo cuore era molto felice perché poteva vedere tutti i Piccoli Fratelli e Sorelle della Tribù delle Creature che giocavano alla luce della luna. Chiamò dall'alto il fratello Coyote e gli chiese se poteva unirsi a lui nel gioco. Il Coyote era conosciuto da tutti gli altri animali come l'imbroglione [Trickster], ma il piccolo Dimentica di brillare non sapeva nulla dei Figli della Terra, perché non era stato in nessun altro posto se non nella Nazione del Cielo. Il Coyote imbroglione rispose che era deliziato che il Piccolo Fratello Stella voless giocare con lui, ma che era troppo lontano per poterlo fare.

"Dimentica di brillare ci pensò un attimo, poi decise di avvicinarsi, danzando nel cielo, mentre Coyote danzava con lui sulla Terra. Coyote cominciò a parlare molto piano, obbligando Dimentica di brillare ad avvicinarsi sempre di più per poter sentire quello che diceva. Parole amichevoli sempre più gentili attirarono la Piccola Stella fuori dal cielo, finché non arrivò fluttuando proprio sopra la testa del Coyote".

Cantastorie si fermò per un breve momento, lasciando tutti i bambini a chiedersi cosa sarebbe potuto succedere dopo. Quando ebbe tutti gli occhi spalancati incollati ai suoi, alzò la voce sempre più forte, e alla fine gridò al pubblico spaventato: "E poi quel miserabile vecchio Imbroglione afferrò Dimentica di brillare e lo inghiottì". I bambini sussultarono e alcuni strillarono, dimenticando per un momento le buone maniere.

"Ebbene, suppongo che tutti voi possiate immaginare quanto fosse terrorizzato Dimentica di Brillare nel ritrovarsi nella pancia dell'Imbroglione. Era così sconvolto da dimenticarsi di brillare e non sapeva minimamente come sarebbe uscito sano e salvo da questa storia.

"Nel momento in cui il Coyote inghiottì il Piccolo Fratello Stella, Nonna Luna abbassò lo sguardo e notò che Dimentica di brillare non era più visibile da nessuna parte. Iniziò a cercare ancora e ancora, ma non vedeva dove potesse essere. Poiché era preoccupata, ha inviato le Comete, che erano i suoi esploratori, alla ricerca del Piccolo Fratello. Nei tempi antichi, le Comete erano messaggeri che potevano andare e venire dalla Nazione del Cielo. Le Stelle con la Coda cercarono il Piccolo Fratello da cima a fondo del cielo senza riuscire a trovarlo.

"Nella pancia dell'Imbroglione, il Piccolo Fratello Stella era spaventato, ma sapeva che la cosa migliore che poteva fare era ricordare tutta la saggezza che le sue Sette Stelle Sorelle gli avevano insegnato, altrimenti avrebbe rischiato di non rivederle mai più. Dopo un po', finalmente si ricordò perché veniva chiamato Dimentica di brillare. Aveva sempre avuto paura che la sua luce non fosse bella come quella delle sue sorelle, quindi lampeggiava solo con un piccolo bagliore qua e là. Ora che era intrappolato nello stomaco di Coyote, decise che era meglio avere fiducia nel suo potere di risplendere. Soffiò e sbuffò e ansimò concentrando tutta la sua luce all'interno del suo piccolo corpo stellare, illuminandosi e splendendo quanto più intensamente possibile.

Coyote, abituato a giocare brutti tiri, si rese conto che lo scherzo si stava rivolgendo a lui quando, all'improvviso, tutta la sua pelliccia si illuminò come Nonno Sole. Correva come un matto, cercando di nascondersi dalle Comete esploratrici che Nonna Luna aveva mandato in cerca della Piccola Stella. Coyote Imbroglione aveva visto le Stelle con la Coda girare sulle praterie per cercare Dimentica di brillare ma aveva pensato di poterle ingannare con la stessa facilità con cui aveva ingannato il loro Piccolo Fratello Stella. Ma ora quel viscido Imbroglione era diventato così brillante che non c'era nessun posto dove correre e nascondersi senza che le Comete lo scoprissero. In preda al panico, spalancò la bocca, sputò il Piccolo Fratello Stella e se la diede a gambe levate.

"Le Stelle con la Coda diffusero subito questa notizia al Popolo delle Nuvole, che la raccontò ai Tuoni e questi dissero ai Lampi che quel miserabile vecchio Imbroglione meritava un assaggio della sua stessa Medicina. La Nazione del Cielo si riempì dei parenti arrabbiati del Piccolo Fratello Stella che scatenarono tempeste e riempirono il Popolo delle Nuvole con Esseri di Ghiaccio e Gocce di Pioggia per inzuppare e colpire il Coyote con i loro corpi di acqua e ghiaccio. Hinoh, il Capo del Tuono, sputò e ringhiò i suoi ruggiti, e l'Uccello del Tuono

sbatté le sue ali giganti, producendo un rumore colossale che fermò l'Imbroglione sul suo cammino, tremando di paura.

"Nel frattempo, nel prato, il Piccolo Fratello Stella era diventato prigioniero del magnetismo di Madre Terra. Non poteva più alzarsi da terra e tornare a casa. Continuava a brillare magnificamente, affinché le sue Relazioni Celesti potessero vedere dove si trovava, ma nessuno poteva aiutarlo per non essere catturato anche lui dal magnetismo della Madre Planetraia. Allora chiamò Madre Terra e le chiese di liberarlo, poi attese la sua risposta.

"La tempesta si stava spostando dando all'Imbroglione una buona occasione per scappare non appena riprese finalmente l'uso delle zampe: si allontanò per evitare le palle di ghiaccio e la pioggia gelata che gli cadevano addosso. Tutto attorno a lui cadevano lampi accecanti e alla fine un Bastone di Fuoco lo colpì e gli diede fuoco alla coda. Coyote corse come un matto, cercando di capire come poteva ingannare la Nazione del Cielo affinché lo lasciasse in pace.

"Il Piccolo Fratello Stella sentì infine Madre Terra parlargli in mezzo ai rumori degli Esseri del Tuono. La voce viaggiava trasportata dai venti impetuosi che accompagnavano la tempesta creata dai suoi Parenti. "Dimentica di Brillare, ora dovrai vivere con i Figli della Terra. Se rilasciassi il mio magnetismo, potresti tornare a casa, ma poi tutti i miei figli cadranno dalla terra e fluttueranno in cielo. Hai la responsabilità di aver scordato i consigli e gli avvertimenti di Nonna Luna. Non potrei aiutarti in nessun modo senza fare del male agli altri miei figli. Quindi devi restare qui con noi e decidere che tipo di Essere della Natura vorrai diventare.

"Dimentica di Brillare era triste ma sapeva che Madre Terra aveva ragione. Non era stato attento e si era lasciato intrappolare perché aveva ignorato l'avvertimento di Nonna Luna, ma voleva far ancora parte della Nazione del Cielo, essere lassù per vedere con i suoi occhi il mondo come aveva sempre fatto quando viveva con le sue Sette Sorelle. Adesso sapeva che non avrebbe mai dimenticato di far risplendere di nuovo la sua luce, perché voleva che le sue Relazioni sapessero dove si trovava e voleva ricordarle come la sua famiglia. Così decise di dire alla Madre Terra che voleva essere una creatura volante che potesse brillare come una stella. Madre Terra acconsentì e lo trasformò in un Coleottero volante della tribù degli insetti. Gli mise una piccola stella sulla coda così che potesse lampeggiare ai suoi Parenti ricordando a tutti gli altri Piccoli Fratelli e Sorelline della Grande Nazione del Cielo che cosa sarebbe potuto accadere loro se non prestavano attenzione alla saggezza dei loro Anziani.

"Ancora oggi, se il Coyote sente un tuono o vede una Lucciola, se la dà a gambe levate. L'Imbroglione ricorda che le saette gli hanno dato fuoco alla coda e ha dovuto saltare in uno stagno per spegnerla. Si dice che Tuoni e Fulmini abbiano

giocato questo scherzo al Coyote per far vincere il Piccolo Fratello Stella e dargli onore. Questo è il modo in cui Dimentica di Brillare ricevette il nome di Lucciola. La sua coda si illumina per ricordare al Coyote l'unica squadra che lo abbia mai intrappolato dando fuoco alla sua coda. Quando la coda della Lucciola si illumina, gli umani si ricordano di far brillare la loro Medicina e mantenere una luce nei loro occhi in modo che l'Imbroglione non possa ingannarli e trascinarli su un sentiero sbagliato."

Tutti i bambini sedevano con la bocca aperta o con gli occhi spalancati, affascinati da Cantastorie, assaporando la ricchezza della storia del Piccolo Fratello Stella.

I fratelli e le sorelle più grandi si avvicinarono per riportare i più piccoli nelle loro capanne e prepararli per l'arrivo dell'Uomo del Sonno. Tutti avevano ascoltato da Cantastorie raccontare la storia dell'Uomo del Sonno e sapevano che dopo la storia della buonanotte sarebbe venuto e avrebbe spruzzato i granelli della sabbia del sonno nei loro occhi per farli addormentare. Se avesse trovato i bambini ancora in piedi, l'Uomo del Sonno si sarebbe arrabbiato e i loro sogni non sarebbero stati felici. Ma se fossero stati pronti per la notte, avrebbe donato loro sonni felici. E siccome tutti volevano fare sogni d'oro, la tribù non ha mai avuto difficoltà a far indossare ai bambini i loro caldi indumenti da notte in modo che potessero andare nella Terra dei Sogni.

Cantastorie osservò il Consiglio dei Piccolissimi che se ne andava con i loro genitori, fratelli e sorelle maggiori. Le loro piccole voci dicevano: "Naweh, Aksot, o'gadenetga do , grazie Nonna, mi sono divertito molto". La Madre del Clan accolse questi ringraziamenti e saluti , e si preparò a ritirarsi nella sua capanna.

Esprimeva la sua silenziosa gratitudine al Grande Mistero per la ricchezza che i bambini portavano nella sua vita e per i doni che poteva trasmettere ai più piccoli, fornendo loro così un solido fondamento che li sostenesse nella loro crescita.

Fu distolta dai suoi pensieri dall'ululato del Lupo che ancora le camminava accanto in spirito. Il suo totem le ha dato la capacità di creare nuovi percorsi di apprendimento e insegnamento. I lupi dei boschi che vivevano in branco sulle colline sopra il fiume erano diventati suoi amici sin dalle numerose Lune del Raccolto, quando la tribù venne a stabilirsi vicino al fiume. Aveva spesso osservato i loro modi di cacciare e di giocare mentre esplorava le colline lassù. Alzò la voce per salutare i suoi fratelli e sorelle, ricambiando il loro saluto con un ululato simile al loro. Ed essi risposero nuovamente, dicendole che l'Uomo del Sonno la stava invitando a riposare e rigenerare il suo corpo in modo che potesse sognare le gioie promesse dal giorno successivo.

Più tardi, mentre Cantastorie se ne stava raggomitolata tra le coperte sognò la Gazza, a volte chiamata la Piccola Aquila Nera. Nel suo sogno, la gazza cavalcava il bisonte, banchettando con gli insetti che raccoglieva dalla sua pelliccia. Il nero cangiante e il blu scuro delle piume della Gazza brillavano alla luce del sole, esaltati dai tocchi di bianco che ne adornavano le ali e la coda. Nel sogno, la Gazza gli insegnava la sua Medicina, che era il dono di alleviare il dolore degli altri. Piccola Aquila Nera ha insegnato a Cantastorie che il disagio che si poteva sentire nel corpo era un avvertimento che stava avvenendo un cambiamento. Gazza le raccontò che alcuni Umani si rifiutavano di provare qualsiasi tipo di disagio fisico perché non capivano che i brividi e la febbre, per esempio, sono il modo in cui il corpo si libera da certe limitazioni. Una volta che la tribù umana avesse compreso le lezioni di crescita fornite da queste fastidiose difficoltà, la Gazza avrebbe inviato loro il suo spirito per alleviarli dal disagio fisico e dal dolore. Come l'Aquila da cui prende il nome, la Gazza mostrava alle Creature a Due Gambe come trovare la libertà. Aquila insegnò la libertà dello Spirito e Gazza insegnò a trasferire la comprensione e la libertà dello spirito nel corpo.

Nel sogno Cantastorie era il pubblico, proprio come i bambini erano i suoi ascoltatori nello stato di veglia. La Protettrice dell'Umorismo quasi si svegliò dal ridere quando sentì Gazza che parlava di sua cugina delle regioni tropicali dell'Isola delle Tartarughe. La Gazza descrisse la sua Cugina Alata come dotata del becco più grande che si possa immaginare e di piume dai colori brillanti. Dato che il becco di questa cugina era così grande rispetto al suo corpo, era nota per ficcare il naso negli affari di tutti, ma in realtà individuava qualsiasi cosa che potesse nuocere. Gazza chiamava suo cugino il Tucano e spiegò che la sua medicina consisteva nell'essere il sistema di allarme della giungla. Tucano visitavatalvolta i sogni di quelli della Tribù Umana che vivevano lontano, molto lontano da lei, per renderli più attenti. Quando incombevano guai o pericoli, il tucano attraversava la giungla nel mondo tangibile o mandava il suo spirito che volava nel Tempo del Sogno, per avvisare coloro che dovevano prestare attenzione al pericolo che lui così segnalava loro.

Gazza seguiva quasi sempre il Tucano, volando attraverso i sogni degli umani per mostrare loro come evitare le dolorose lezioni che avrebbero incontrato se non fossero stati consapevoli dei segnali di allarme o dei pericoli che si presentavano lungo il Sentiero Rosso della vita. Piccola Aquila Nera ha raccontato alla Custode delle Storie di Medicina come gli avvertimenti del cugino dal becco grosso insegnassero agli esseri umani a prendere coscienza delle situazioni in cui rischiano di perdere il loro benessere fisico. Tucano inviava un avvertimento nei casi in cui le loro vite erano minacciate, per ricordare agli incauti nei loro sogni che la vigilanza poteva salvarli dai danni fisici. Poiché il Tucano viveva in una parte molto distante dell'Isola della

Tartaruga, fu attraverso il sogno Gazza presentò la sua Medicina alla Madre del Clan, dando a Cantastorie la conoscenza di questa Medicina del Tucano in modo che potesse beneficiare della sua protezione se mai ne avesse avuto bisogno. Cantastorie ringraziò la Piccola Aquila Nera per averla presentata a lei e per le lezioni che aveva appena scoperto nel suo sogno.

Quando Cantastorie si svegliò, notò che la luce del Nonno Sole non abbelliva ancora il cielo mattutino; così rimase in silenzio, riflettendo sulla Medicina che aveva ricevuto durante la notte. La sua testa si riempì di storie che si susseguivano una dopo l'altra, offrendogli nuovi modi di condividere la saggezza che gli era stata offerta. Provò un senso di rinnovamento mentre respirava il profumo delle piante coperte di rugiada trasportate dalla brezza mattutina. Ascoltò il canto dell'acqua del fiume che scorreva vicino alla sua capanna e lei si sentiva felice. Le tradizioni orali continuerebbero a vivere finché coloro che parlano il linguaggio delle verità eterne continueranno a tramandarle di generazione in generazione, dando ai bambini umani sulla Terra un modo per comprendere le loro vite. Era lieta di partecipare a questa eredità orale ed era lieta che gli Animali Insegnanti fossero disposti a condividere la loro Medicina con lei in modo che potesse trasmetterla attraverso le storie che raccontava.

La Custode delle Storie di Medicina chiuse gli occhi per un momento e vide lo spirito del suo nuovo amico, il Tucano. In silenzio, lasciò che i suoi pensieri chiedessero al Tucano se questo Essere Alato le avesse inviato il suo spirito per un motivo particolare o se fosse semplicemente venuto a salutarla mentre sorgeva un nuovo Sole. Il Tucano le parlò: le sussurrò un messaggio che sarebbe rimasto per sempre nella memoria della Custode dell'Umorismo.

"Madre, sono venuto a dirti che ci saranno molti cambiamenti per le Creature a Due Gambe durante il prossimo passaggio tra i mondi. Il mio avvertimento è duplice. Se i Figli della Terra dimenticano di ridere di se stessi, saranno rovinati quando agiranno con una serietà che soffoca il senso del gioco e della risata. È necessario mostrare alla tribù umana come l'umorismo può disinnescare situazioni che potrebbero essere dolorose o addirittura distruttive. Se gli uomini dimenticano di bilanciare il sacro con l'irriverenza, la loro gioia di vivere andrà perduta!

"La seconda parte del mio avvertimento riguarda il mantenimento delle Tradizioni Orali. Quando una Storia di Medicina viene passata a diverse generazioni e contiene una verità, quelle sagge parole aiuteranno gli umani a crescere nel tempo. Lasciare morire queste storie sarebbe un'ingiustizia. I Figli della Terra cambieranno e alcuni perderanno la connessione con il mondo naturale. Ma, anche se solo attraverso i loro sogni, le Storie di Medicina li manterranno connessi al resto della loro Famiglia Planetaria. Colui o colei che riesce a dire ciò che

è vero raccontando una storia che offre agli ascoltatori un modo per riflettere sulla propria vita e senza accusare niente e nessuno, avrà la mia Medicina del fare attenzione. E se questi avvertimenti permetteranno a chi li ascolta di ritornare all'equilibrio nella propria vita, l'unità sarà ricostituita."

Cantastorie ringraziò Tucano per il suo avvertimento a due facce, poi dimostrò al suo amico piumato di aver veramente compreso questo messaggio rispondendo: "E così, fratello del cielo dal grande becco, devo ricordarmi che se non prestiamo attenzione alla saggezza contenuta nel raccontare storie, potremmo benissimo trovarci con le nostre code ben esposte al mondo intero!" Cantastorie e lo spirito del Tucano risero di gusto. La luce del sole irruppe nel grigiore prima dell'alba. La severità del consiglio era stata presa a cuore e compresa: sì, un'esistenza squilibrata poteva portare dure lezioni con il dolore e la tristezza che potevano derivarne, ma la risata poteva sconfiggere le nubi scure che gravano sui limiti umani, che solo in apparenza riuscivano a oscurare le gioie dell'essere uomini. Cantastorie aveva capito ed era pronta a guardare il futuro insieme ai suoi figli, senza dimenticare che ogni essere umano doveva trovare la verità da solo attraverso l'evoluzione dello Spirito. Sapeva che i suoi racconti sarebbero stati di conforto a coloro che si muovevano incauti sul Sentiero Sacro, e che per questo avrebbe fatto loro un dono: così, la verità della saggezza avrebbe continuato a essere raccontata, la parola delle Sacre Tradizioni sarebbe stata diffusa e non sarebbero mai morte.

Cantastorie è la Madre del Clan del Ciclo Lunare che cade nel mese di Giugno ed è rappresentata dal colore rosso. Cantastorie ci insegna ad avere fede, ad essere umili e a rimanere giovani nel cuore mantenendo intatta la nostra innocenza. Queste sono alcune delle medicine che si trovano nel colore rosso. Il Sesto Ciclo della Verità custodito da questa Madre Clan è *parlare in verità*. Cantastorie insegna ai suoi figli umani a parlare dal cuore, a dire

sempre ciò che vogliono esprimere, in modo autentico, chiaro e conciso.

Questa Madre Clan è l'Insegnante della Verità e l'apripista che ci mostra che la fede è necessaria per trovare la nostra strada attraverso la foresta illusoria delle nostre stesse confusioni. Cantastorie ci insegna che parlare in verità è la base della Tradizione Orale che mantiene viva la saggezza universale che trascende il tempo. Le lezioni apprese con fatica che hanno guidato in sicurezza altri esseri umani lungo il Sentiero Rosso della loro vita fisica si applicano a tutti gli esseri umani perché sono basate su verità eterne.

Cantastorie ci insegna come usare l'umorismo per scacciare le nostre paure e

bilanciare il sacro con l'irriverenza. Quando potremo ridere della nostra umanità e dei nostri insensati tentativi di conservare ciò che ci limita, avremo sconfitto i demoni di nostra creazione che ci legano ai nostri grandi drammi, così come il nostro bisogno di vivere sempre nell'agitazione. Ascoltando le storie degli altri e vedendo come hanno gestito le lezioni che si sono presentate sul loro cammino, guadagniamo una nuova prospettiva sui nostri riti di passaggio sulla Terra.

Questa Madre del Clan è anche la custode della Medicina Heyokah che con l'espedito del riso ci aiuta a crescere. L'Heyokah può mostrarci come raggiungere la Completezza che il nostro Orenda desidera attraversando la porta sul retro o andando nella direzione opposta a qualsiasi lezione. L'Essenza Spirituale, o Orenda¹⁴, vede oltre la stretta visione umana e può lavorare con la Medicina Heyokah finché non riusciamo ad andare oltre la nostra resistenza e a superare la nostra testardaggine [...] Cantastorie sa anche tessere una storia che evidenzia le caratteristiche delle lezioni di vita di una persona senza puntare il dito contro di esse. [...]

Cantastorie utilizza i doni di saggezza offerti dagli Antichi, ora presenti in spirito, per presentare le verità che aiutarono le Antenate e gli Antenati. Quando la verità è stata utilizzata per risolvere problemi o affrontare le sfide della vita, queste verità devono essere condivise con le generazioni future. Cantastorie e il suo ciclo lunare sono collegati al colore rosso perché il sangue è rosso. Le lezioni di saggezza di tutti gli antenati umani sono codificate nel DNA del sangue. Secondo la Medicina Tradizionale dei Nativi Americani, il sangue è da sempre riconosciuto come il flusso della vita che scorre nel nostro corpo e che ci permette di riconquistare la conoscenza dei saggi Anziani e Anziane che ci hanno preceduto.

È stato solo in tempi moderni che gli scienziati hanno scoperto che il DNA porta impronte genetiche, ma non hanno ancora scoperto che possiamo anche accedere alla mente collettiva e allo spirito dell'umanità attraverso i modelli di DNA di ogni cellula del corpo umano.

¹⁴ Vedi glossario pag. 85

Cantastorie consente ad ogni uditore di ascoltare storie di come gli altri hanno trovato la verità nelle loro vite. Attraverso le sue parole di verità, questa Madre Clan ci insegna a parlare dalla nostra verità personale e dal nostro Sacro Punto di Vista se ci viene chiesta la nostra opinione. Ma quando non ci viene chiesto un commento, ci insegna ad ascoltare senza dover aggiungere la nostra opinione che non è desiderata. La Guardiania delle Storie di Medicina ci ricorda che dire ciò che è vero non fa mai male a nessuno se lo si fa con amore e se non ci mettiamo le proiezioni della nostra rettitudine personale, né i meschini giudizi che spesso usiamo per criticare noi stessi. Parlare in verità è un'arte che non implica mai giudicare gli altri. Puntare un dito contro qualcuno lascia sempre tre dita puntate contro l'accusatore! Questo tipo di giudizio non permette mai alla persona oggetto della critica di trovare la verità da sé. Come Cantastorie, una persona che è disposto a raccontare ciò che è vero senza puntare il dito, può condividere una storia su come ha imparato una lezione o è riuscito a superare una crisi. Questa Maestra di Verità ci ricorda che coloro che dicono mezze verità, che tradiscono la fiducia data loro, o che sparlano a destra e a manca, lo fanno perché sono feriti. A causa della loro incapacità di dire la verità, persino a se stessi, proiettano le bugie e le illusioni delle loro ferite sul primo specchio umano che incontrano¹⁵.

Il principio della Donna Cantastorie del Sesto Ciclo Lunare

La Donna Cantastorie rappresenta il principio della memoria sacra, della trasmissione, della narrazione guaritrice. È la custode delle storie che nutrono l'anima, delle parole che curano, dei miti che insegnano. Con lei si risveglia il potere creativo della voce, il legame con l'ancestralità, e il senso di comunità attraverso il racconto condiviso.

Qualità espresse dalla Cantastorie:

- Saggezza narrativa, comunicazione autentica
- Connessione con la memoria collettiva e familiare
- Capacità di trasmutare il vissuto in insegnamento

¹⁵Jamie Sams – *Le Tredici Madri Clan delle Origini*.

- Creatività verbale, empatia, oralità sacra
- Potere educativo, guida attraverso la parola.

CAPITOLO 6

Laboratorio di Cerchio di lettura e meditazione

Il tempo del racconto, il tempo dell'anima: leggere per trasformare

Se consideriamo le definizioni dell'inconscio collettivo e degli archetipi, ci viene indubbiamente facile comprendere perché Jung si sia, in qualche modo, interessato al mondo della fiaba. La fiaba è prodotto della fantasia e dell'ingegno umano; incarna ed esprime sentimenti, emozioni, aspirazioni, speranze comuni a tutta l'umanità. Non esiste praticamente popolo che, accanto alla sua mitologia, non abbia le sue fiabe. In tutte si riscontra una singolare analogia di temi, motivi, costanti e topoi, spesso indipendentemente da reciproci contatti, influssi e contaminazioni, pur nelle varianti e negli adattamenti nazionali, regionali e locali. Della storia di Cappuccetto Rosso esistono almeno 40 versioni presso diversi popoli e culture; della trama di Cenerentola, esempio tipico di trasversalità della fiaba, si trovano addirittura 345 versioni, in Europa, in Asia e in Africa. Muta soltanto il nome della protagonista (Cendrillon in Francia, Aschenputtel in Germania, Askungen in Svezia, Ashiepattle in Scozia, Guidskoen – "scarpetta d'oro" – in Danimarca).

Nelle fiabe orientali è chiamata per nome, o presentata semplicemente come "la principessa". Presso le tribù algonchine del nord America è soprannominata "visino corrugato".

La circolarità dei medesimi motivi non può che avvalorare, dunque, la tesi per cui la fiaba rappresenta un prodotto dell'anima universale comune a tutti i popoli. Le fiabe, per Jung, riflettono e svelano i processi dell'inconscio collettivo, poiché, attraverso il ripetersi (in spazi e tempi distanti e differenti) degli stessi temi e motivi, svelano l'emergere dell'archetipo nella propria struttura. Oltre a ciò, a differenza del mito, la fiaba è scarsamente rivestita di materiale culturale e dunque rappresenta gli archetipi nella loro forma più pura, riflettendo così molto più limpidamente i modelli fondamentali della psiche. Attraverso la via dell'immaginario, la fiaba accomuna e avvicina civiltà

e culture lontanissime, dimostrando come nell'intimo di ciascun uomo alberghino i medesimi pensieri, speranze, bisogni, aspirazioni.

La Von Franz sottolinea come tutte le fiabe mirino alla descrizione di un unico evento psichico, estremamente complesso seppur identico, che Jung definisce il Sé. Esso costituisce la totalità psichica dell'individuo, ma anche il centro regolatore dell'inconscio collettivo. Ogni uomo e ogni popolo vive in modo diverso questa realtà psichica, e le fiabe, essendo l'espressione più semplice dell'inconscio collettivo, possono offrire un'immagine delle diverse fasi di tale esperienza. Il raggiungimento del Sé può essere descritto, nelle fiabe, in modi estremamente diversi ed essere attuato e vissuto da personaggi protagonisti ugualmente distinti¹⁶.

E possiamo anche evocare Bruno Bettelheim quando ci indicava che le favole non dovrebbero essere usate solamente per aiutare i bambini a dormire, ma anche per aiutare a risvegliare i grandi¹⁷

È stato proprio nel momento in cui ho iniziato a creare il mio laboratorio di cerchio di lettura e meditazione che ho incontrato i suoi studi, insieme a quelli di Erich Fromm e Marie-Louise von Franz, che ho approfondito con crescente interesse. Questi autori hanno dato dignità teorica all'uso di fiaba, mito e sogno come strumenti trasformativi, e hanno contribuito a costruire un ponte tra la riflessione simbolico-psicologica e la pratica concreta che ho voluto sperimentare nel mio lavoro.

Bettelheim, nel suo celebre *Il mondo incantato*, ci ricorda che le fiabe non sono semplici racconti per bambini, ma strumenti profondi che parlano al subconscio, aiutando a elaborare paure, conflitti e desideri nascosti. Le fiabe, secondo lui, offrono un terreno simbolico dove il bambino può confrontarsi con le proprie angosce e imparare a superarle, senza che l'adulto debba spiegare o interpretare il racconto. È questo linguaggio simbolico, archetipico, che permette alla fiaba di agire come una "fidata consigliera" nel percorso di crescita, mostrando come affrontare le sfide della vita e raggiungere

16 <https://www.psicoterapiapsicologia.it/articoli-psicologia-psicoterapia/la-fiaba-e-la-psicologia-analitica-di-jung>

17 *Cuentos clásicos para conocerlos mejor*, Jorge Bucay, Espasa Libros

l'indipendenza psicologica. Nel mio laboratorio, questa consapevolezza ha guidato la scelta di proporre letture che non si limitassero a intrattenere, ma che stimolassero un dialogo interiore, un risveglio dell'anima.

Accanto a Bettelheim, la lettura di Erich Fromm, in particolare del suo *Il linguaggio dimenticato*, ha arricchito la mia comprensione del mito e della fiaba come un linguaggio universale, simbolico e dimenticato dalla modernità razionale. Fromm sostiene che miti, fiabe e sogni costituiscono un codice simbolico radicato nelle caratteristiche comuni dell'essere umano, un linguaggio che consente di esprimere e comunicare contenuti profondi dell'inconscio e di dare senso all'esperienza esistenziale. Questa prospettiva ha rafforzato in me l'idea che il laboratorio non fosse solo un momento di lettura, ma un'esperienza di riconnessione con un linguaggio antico e vitale, capace di trasformare chi ascolta e partecipa.

La lettura di questi testi ha ispirato la creazione di uno spazio in cui la narrazione potesse diventare non solo ascolto ma anche esperienza trasformativa, un luogo dove il tempo del racconto si intreccia con il tempo dell'anima.

Attraverso questi autori, ho potuto dare una solida base teorica alla pratica del laboratorio, giustificando l'uso di fiaba, mito e sogno come strumenti di crescita e trasformazione. Il racconto diventa così un ponte che collega il piano simbolico e psicologico con la vita concreta, un invito a leggere non solo con gli occhi ma con l'anima, per trasformare ciò che ascoltiamo in consapevolezza e cambiamento.

Lavorare con gli archetipi: fondamenti teorici e approcci esperienziali

Nel campo della crescita personale e spirituale, il concetto di *archetipo* rappresenta una delle chiavi più potenti per esplorare e comprendere le dinamiche profonde dell'essere umano nella sua crescita personale. Carl Gustav Jung, come già detto, fu tra i primi a introdurre in modo sistematico il termine nel linguaggio psicologico moderno, definendo gli archetipi come immagini primordiali, strutture psichiche innate che appartengono all'*inconscio collettivo*. Essi non sono contenuti personali, ma universali, comuni a tutta

l'umanità, e si manifestano attraverso miti, sogni, simboli, comportamenti e narrazioni condivise.

Come abbiamo esplorato, ogni individuo è attraversato da queste forze archetipiche, che influenzano pensieri, emozioni e azioni spesso al di fuori della consapevolezza.

Oltre la Grande Madre, da cui ha preso vita questo mio lavoro, tra gli archetipi più noti e ricorrenti abbiamo già citato l'Ombra, il Sé, il Vecchio Saggio,, l'Eroe, il Bambino, l'Anima e l'Animus.

A questi si affiancano altri sistemi archetipici più recenti, come quelli dell'Enneagramma (il Perfezionista, il Donatore, il Mediatore, ecc.) o quelli individuati da autori contemporanei come Caroline Myss, che ha raccolto oltre ottanta figure archetipiche tra cui il Guaritore, il Mago, la Regina, il Ribelle, la Vittima.

Questa pluralità di figure simboliche testimonia la ricchezza e la complessità dell'esperienza umana, nonché la possibilità per ciascuno di individuare e riconoscere le forze archetipiche attive nella propria vita. Lavorare con gli archetipi significa entrare in contatto con questi modelli, osservarli, ascoltarli e, soprattutto, integrarli. Tale lavoro può avvenire in vari modi, tutti accomunati da un approccio esperienziale, che mira a far emergere contenuti inconsci e facilitare processi di trasformazione.

Tra i metodi più efficaci troviamo:

la meditazione guidata, che permette di accedere a stati di coscienza profondi e creare uno spazio simbolico per incontrare l'archetipo;

l'immaginazione attiva, concetto sviluppato dallo stesso Jung, che consiste nel dialogare interiormente con le immagini psichiche emergenti in uno stato di rilassamento cosciente;

il pathworking, ovvero il "viaggio interiore" dentro immagini simboliche o scene mitologiche, con l'intento di esplorare significati e ricevere intuizioni;

la scrittura dell'anima, che facilita l'emergere di contenuti inconsci attraverso domande e risposte interiori;

l'incarnazione fisica o simbolica dell'archetipo, attraverso piccoli rituali, oggetti, posture o abiti che aiutano ad integrare nella quotidianità le qualità di una determinata figura.

Tutti questi strumenti condividono un presupposto fondamentale: gli archetipi non vanno semplicemente "analizzati" con la mente razionale, ma vissuti, sentiti, ascoltati. Essi non sono solo simboli interiori, ma forze dinamiche che, se attivate con rispetto e intenzionalità, possono guidare la persona in un percorso di maggiore consapevolezza, guarigione e integrazione.

Il lavoro con gli archetipi può anche assumere una forma relazionale e collettiva, come avviene nei laboratori esperienziali di gruppo. In tali contesti, ogni partecipante si confronta con le proprie immagini interiori in un ambiente contenitivo, dove l'energia archetipica viene potenziata dal campo condiviso. In particolare, lavorare in gruppo permette di vedere riflessi gli stessi archetipi negli altri, stimolando processi di rispecchiamento, empatia e trasformazione profonda.

Il presente elaborato si inserisce in questo contesto teorico e metodologico, e introduce il percorso di lavoro svolto in un piccolo gruppo attraverso la meditazione guidata su tre personaggi: *Persefone*, *la Silkie*, e *la Madre Donna Cantastorie* del Sesto Ciclo Lunare ciascuna portatrice di un movimento psichico essenziale nel percorso di crescita personale: il ritorno a sé, la trasmissione del senso e la trasformazione profonda.

Attraverso questi racconti si è inteso facilitare un processo di ascolto profondo, rielaborazione simbolica e crescita interiore. Le pratiche esperienziali e le dinamiche emerse nel gruppo verranno descritte nella sezione successiva, con l'obiettivo di documentare e riflettere sul potenziale trasformativo dei cerchi di lettura con meditazione.

Il cuore del lavoro si svolge attraverso la lettura ad alta voce delle storie che le riguardano, seguita da meditazioni guidate che conducono il partecipante a un contatto diretto e immaginativo con la protagonista del racconto.

Gli obiettivi principali di questo laboratorio sono molteplici e si intrecciano tra

dimensione simbolica, immaginativa ed esperienziale. Innanzitutto, il percorso intende favorire una riconnessione profonda con aspetti dimenticati o rimossi del sé, attraverso l'immersione nei racconti e la successiva interiorizzazione delle immagini archetipiche. Incontrare la Selkie significa confrontarsi con la parte di sé che ha perso la propria pelle, la propria natura autentica; incontrare Persefone implica attraversare la soglia del cambiamento, la discesa e il ritorno; incontrare la Donna Cantastorie è entrare in relazione con la custode del sapere, colei che tiene il filo del senso e che permette di dare parola all'esperienza.

Il laboratorio si propone anche di offrire uno spazio protetto e simbolicamente ricco in cui il mito non sia solo ascoltato, ma vissuto, grazie a un linguaggio che unisce corpo, immaginazione e presenza. Le meditazioni guidate sono strutturate per accompagnare i partecipanti all'interno di un paesaggio interiore in cui le figure mitiche possano essere incontrate come presenze vive e trasformative.

Un ulteriore obiettivo è quello di attivare, attraverso il rito del racconto, un processo di risonanza psichica, affinché i temi universali contenuti nelle storie (la perdita, la voce, la rinascita, la memoria, il ritorno) possano essere riconosciuti all'interno del proprio vissuto personale e diventare strumenti di consapevolezza e guarigione.

Infine, il laboratorio intende valorizzare la funzione della Donna Cantastorie non solo come figura mitica, ma anche come ruolo incarnato dalla facilitatrice stessa, che diventa ponte tra mondo simbolico e realtà vissuta. In questa dimensione, la narrazione orale torna ad assumere il suo valore sacro e trasformativo: raccontare non è solo evocare, ma dare forma, senso e voce all'anima che ascolta.

Quando morirò non voglio un Dio estraneo che mi accoglie.

Voglio la mia mamma.

Sarebbe una delusione se trovassi il Paradiso.

Io vorrei trovare le tue braccia e vorrei appoggiare la mia testa sul tuo seno.

Perché solo in quei momenti non avevo paura.

Se mi dicessero che anche solo per un attimo ritroverò questo,

io non avrei più paura della morte e mi sentirei sicuro e forte.

Come mi sento sicuro e forte quando mi sembra di vederti e mi viene da

piangere.

Un Dio dovrebbe abbracciare troppe persone.

Una madre soltanto i figli.

Lamberto GIannini monologo scritto per lo spettacolo Din Don Down

CONCLUSIONE

Questo percorso di ricerca e sperimentazione ha voluto esplorare in profondità il valore dell'archetipo della Grande Madre e il suo potenziale trasformativo nella crescita personale, attraverso un approccio integrato che unisce teoria, mito e pratica esperienziale. L'indagine ha messo in luce come la riattivazione di immagini archetipiche del femminile possa offrire uno spazio di rielaborazione e di ritorno a sé, soprattutto in un tempo in cui molti sentono il bisogno di radicamento, senso e connessione profonda.

L'utilizzo del mito non è stato solo oggetto di studio, ma strumento attivo nella pratica: i racconti di Selkie, Persefone e della Donna Cantastorie hanno rivelato la loro forza generativa quando accolti in uno spazio rituale e meditativo. Il mito, in questo contesto, si è mostrato come una via di accesso al sapere dell'anima, capace di parlare attraverso simboli, immagini e risonanze interiori. Raccontare e ascoltare miti non è un esercizio intellettuale, ma un gesto di risveglio dell'immaginazione attiva, che diventa leva di trasformazione interiore.

A livello personale e professionale, questo lavoro ha rappresentato un'esperienza di profonda trasformazione. Come operatrice olistica in formazione, ho potuto riconoscere nella figura della Donna Cantastorie non solo un archetipo, ma anche un modello di riferimento per il mio lavoro: una facilitatrice che non insegna, ma accompagna, che non spiega, ma evoca; una presenza in grado di creare e mantenere un ambiente protetto, accogliente e sicuro, di dare voce ai simboli e aprire varchi verso il mondo invisibile. Ho compreso che integrare il femminile archetipico significa accogliere la ciclicità, il non sapere, l'intuizione, il grembo e la parola creatrice come strumenti di lavoro e di ascolto dell'altro.

Gli apprendimenti raccolti durante questo percorso aprono anche a possibili sviluppi futuri. Il laboratorio descritto in questa tesi potrebbe trasformarsi in un format replicabile, ampliabile, adattabile a gruppi, percorsi di crescita o anche formazioni professionali. L'integrazione di narrazione, immaginazione, meditazione e lavoro simbolico si è dimostrata fertile, e potrebbe costituire un terreno ricco per ulteriori ricerche, co-creazioni e percorsi di accompagnamento

trasformativo.

Questa tesi evidenzia l'importanza di restituire al mito e all'immaginario il loro posto all'interno del processo di facilitazione. Lavorare con gli archetipi non significa proporre modelli fissi, ma offrire mappe interiori, tracce evolutive che ciascuno può abitare a modo proprio. Facilitare gruppi attraverso il mito significa anche onorare il bisogno profondo di ritualità, di racconto e di appartenenza simbolica che l'essere umano porta con sé.

In definitiva, il ritorno alla Grande Madre è il movimento attraverso cui ogni persona può ritrovare la propria pelle, la propria voce e il senso sacro della propria storia.

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio Madre Terra, il cui sostegno invoco per ritrovare il mio radicamento. A Lei devo il richiamo costante a tornare al corpo, alla ciclicità.

Lei ogni giorno mi ricorda che possiamo accogliere la vita così com'è, con le sue luci e le sue ombre, con la bellezza e la fatica intrecciate nella stessa sacra danza.

Ringrazio i miei genitori: "Siete i genitori giusti per me. Solo voi".

Ringrazio i miei figli, che mi hanno resa madre e con la loro semplice e potente presenza hanno attivato dentro di me un cammino di trasformazione irreversibile. Attraverso di loro ho incontrato la forza, la vulnerabilità, la perdita e il ritrovamento di me stessa. Grazie per avermi mostrato il volto più profondo dell'amore e del coraggio.

Ringrazio con gratitudine profonda chi ha saputo starmi accanto in questo percorso, sostenendomi nei momenti di passaggio, di crisi e di rinascita.

A chi ha saputo ascoltarmi senza giudicare, offrirmi silenzio quando serviva e parole giuste quando mancavano le mie.

Senza questa rete di presenza discreta ma costante, il cammino non avrebbe avuto lo stesso respiro.

A tutte le presenze visibili e invisibili che hanno accompagnato il mio viaggio, il mio grazie più sincero.

BIBLIOGRAFIA

- ASSAGIOLI, Roberto (a cura di Marialuisa Macchia Girelli), *Psicosintesi Per L'armonia Della Vita*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1993
- BETTELHEIM, Bruno, *Il mondo incantato*, Milano, Feltrinelli, 1976.
- BOLEN, Jean Shinoda, *Le dee dentro la donna*, Roma, Astrolabio, 1991.
- BUWAY, Jorge, *Cuentos clásicos para conocerte mejor*, Barcellona, Espasa Libros, 2004.
- CAPRIO, A. – MALFIORE, L., *Psicosintesi della coscienza*, Roma, Erba Sacra,
- ESTÉS, Clarissa Pinkola, *Donne che corrono coi lupi*, Milano, Frassinelli, 1993.
- ESTÉS, Clarissa Pinkola, *La danza delle Grandi Madri*, Milano, Sperling & Kupfer (Sperling Paperback), 2006
- FROMM, Erich, *Il linguaggio dimenticato*, Milano, Bompiani, 1951.
- GARAVAGLIA, Susanna, *Scrittura dell'anima*, Roma, Erba Sacra
- HELLINGER, Bert, *Costellazioni familiari. Aneddoti e brevi racconti*, Tecniche Nuove, 2005
- HELLINGER, Bert, *Meditazioni. Il ruolo della meditazione nelle Costellazioni Familiari*, Crisalide, 2022
- HELLINGER, Bert, *Gli ordini dell'amore*, Milano, Feltrinelli, 2001.
- JUNG, Carl Gustav, *L'archetipo della madre*, Torino, Bollati Boringhieri, 1981
- JUNG, Carl Gustav, *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, in *Opere*, vol. 9/1, Torino, Bollati Boringhieri, 1997.
- MARCHIANO, Lisa, *Il viaggio della madre. Motherhood*, Cesena, Macro Edizioni, 2023.
- MENDO, Arianna, *Tecniche di meditazioni per la crescita personale*, Roma, Erba Sacra
- MYSS, Caroline, *Archetipi: scopri chi sei*, Vicenza, Il Punto d'Incontro, 2014.
- NEUMANN, Erich, *La Grande Madre. Fenomenologia delle configurazioni femminili dell'inconscio*, Roma, Astrolabio, 1981.
- ORIGGI, Antonio, *L'inconscio per amico. Ciò in cui credi può accadere*, Torino, Edizioni Amrita, 2018
- PERCOVICH, Luciana, *Mitologia e inconscio: le dee perdute dell'antica Grecia*, Milano, Università delle Donne
- PILIEGO, Roberta, *Psicodinamica evolutiva*, Roma, Erba Sacra
- PIZZILEO, Francesco Paolo (docente), *Educazione alla narrazione di sé. Narrazione e scrittura diaristica nei contesti del disagio giovanile*, Erba Sacra
- SAMS, Jamie, *Le tredici madri clan delle origini*, Venexia, 2015
- SAVOLDELLI, Sandro, *Tecniche di visualizzazione guidata per il benessere*

olistico, Roma, Erba Sacra

SPRETNAK, Charlene, *Le dee perdute dell'antica Grecia*, Venexia, 2010

VON FRANZ, Marie-Louise, *Le fiabe interpretate*, Bollati Boringhieri, 1980

SITOGRAFIA

- <https://www.hellinger.com/it/costellazioni-familiari/gli-ordini-fondamentali-della-vita/la-base-la-madre/#accordion-il-movimento-verso-il-successo>
- <https://www.lauravalli.blog/alchimia-trasformativa/conoscere-se-stessi/psicologia-femminile-archetipo-di-persefone/>
- <https://www.ilfilodarianna.net/divulgazione/articoli/18-articoli/67-lavorare-con-gli-archetipi-meditazione-su-giove>
- <https://www.consapevolezzadinamica.it/lavorare-con-gli-archetipi/>
- <https://www.istitutobioenergia.it/le-13-madri-clan-delle-origini/>
- <https://www.donnamadre.it/libri-gravidanza-maternita/donne-che-corrano-coi-lupi/>
- <https://www.polimniaprofessioni.com/rivista/la-funzione-terapeutica-della-fiaba-tra-archetipi-e-miti-ii-parte/>
- <https://www.polimniaprofessioni.com/rivista/la-funzione-terapeutica-della-fiaba-tra-archetipi-e-miti-i-parte/>
- <https://www.dsu.univr.it/documenti/Avviso/all/all144186.pdf>
- <https://www.psicoterapiapsicologia.it/articoli-psicologia-psicoterapia/la-fiaba-e-la-psicologia-analitica-di-jung>
- <https://www.visionealchemica.com/la-grande-madre/>
- <https://it.pinterest.com/>

GLOSSARIO

Archetipo

È una struttura psichica universale e primordiale che risiede nell'inconscio collettivo, manifestandosi attraverso immagini, simboli e modelli comportamentali ricorrenti in miti, sogni e culture diverse. Esso rappresenta una matrice originaria della psiche, un contenitore dinamico di energie e potenzialità che influenzano profondamente il processo evolutivo della coscienza.

Bambino Interiore

Il bambino interiore rappresenta la parte di noi che conserva le esperienze, le emozioni e le percezioni vissute durante l'infanzia. Esso racchiude tanto le memorie felici quanto quelle dolorose e rappresenta il nostro lato più spontaneo, creativo, vulnerabile e genuino. Il lavoro terapeutico sul bambino interiore mira a riconnettersi con questa parte di sé, per guarire le ferite passate e integrarla nel nostro processo di crescita.

Complesso Materno

È un concetto che descrive la relazione psicologica con la figura materna, che può influenzare profondamente la psiche di un individuo. Include tanto le esperienze positive quanto quelle negative legate alla madre o alla figura materna, influenzando il comportamento e le emozioni adulte.

Conscio

È la parte della mente che contiene i pensieri, le percezioni e le esperienze di cui siamo direttamente e immediatamente consapevoli. Rappresenta lo stato di coscienza in cui siamo attivamente coinvolti in ogni momento.

Costellazioni Familiari

Metodo terapeutico creato da Bert Hellinger che esplora le dinamiche familiari e le influenze transgenerazionali. Mira a sciogliere conflitti e disarmonie tramandati da generazioni all'interno del sistema familiare.

Ego

È la parte della psiche che si identifica con il sé conscio. Media tra l'inconscio, il conscio e il mondo esterno, gestendo la realtà quotidiana e le decisioni pratiche.

Fiaba

È un racconto dove vengono proiettati desideri e ansie. I desideri si realizzano tramite elementi magici, mentre le paure vengono elaborate con l'annientamento del personaggio cattivo.

Inconscio

È la parte della mente che contiene pensieri, emozioni e ricordi non immediatamente accessibili alla consapevolezza, ma che influenzano il comportamento e le decisioni.

Inconscio Collettivo

Concetto di Carl Jung che indica strutture psichiche universali condivise da tutta l'umanità, costituite da archetipi. È ereditato biologicamente, non formato dall'esperienza individuale.

Individuazione (Processo di)

Concetto chiave nella psicologia junghiana, è il processo verso la realizzazione del sé autentico attraverso l'integrazione dell'inconscio e del conscio, e la riconciliazione degli opposti interiori.

Libroterapia

Uso terapeutico della lettura di libri per favorire la consapevolezza, la comprensione psicologica e il cambiamento personale, attraverso contenuti in cui la persona si rispecchia.

Madre Interiore

Rappresentazione psichica della figura materna. Simboleggia nutrimento, protezione, cura e amore incondizionato. Una madre interiore sana sostiene la resilienza e l'autocura.

Meditazione

Pratica mentale di concentrazione su un oggetto, un pensiero o sul respiro, per

raggiungere consapevolezza, calma e benessere interiore.

Mito

Storia tradizionale che spiega fenomeni naturali o umani, veicolo di archetipi. I miti riflettono dinamiche psichiche collettive e interiori.

Movimento Interrotto (Secondo Hellinger)

Fenomeno in cui un processo emotivo non si completa per traumi familiari. Causa blocchi relazionali o esistenziali. La terapia mira a riattivare il movimento interrotto per guarire.

Orenda¹⁸

Scintilla di vita o Fiamma Eterna d'Amore secondo la cultura seneca. Tutti gli esseri viventi ne possiedono una, e proviene dalla Sorgente Creativa chiamata il Grande Mistero.

Ombra

Concetto junghiano che rappresenta gli aspetti repressi o rimossi della psiche, spesso negativi o inaccettabili. La loro integrazione è essenziale per la crescita interiore.

Padre Interiore

Parte psichica che simboleggia autorità, guida e protezione. Sostiene l'autonomia, la disciplina e la fiducia in sé. Se ferito, può causare insicurezze e difficoltà decisionali.

Psicologia Transpersonale

Approccio psicologico che integra aspetti spirituali, trascendentali e collettivi. Si focalizza sulla consapevolezza spirituale e sull'auto-realizzazione.

Simbolo

Rappresentazione visiva, verbale o concettuale di concetti complessi o archetipi. Funziona da ponte tra conscio e inconscio.

Subconscio

Parte della mente tra il conscio e l'inconscio. Contiene ricordi e pensieri non attivi nella consapevolezza, ma facilmente accessibili.

¹⁸SAMS, Jamie, *Le tredici madri clan delle origini*, Venexia, 2015

Superconscio

Dimensione elevata della coscienza, contenente intuizioni e ispirazioni.

Secondo Assagioli, è la parte più alta della personalità, dinamica ma ancora legata alla psiche personale.

Visualizzazione

Tecnica psicologica che usa immagini mentali positive per raggiungere obiettivi, ridurre lo stress e promuovere il benessere psicofisico.

APPENDICE

Durante il percorso di ricerca e sperimentazione che ha accompagnato l'elaborazione della mia tesi finale, ho condotto alcune esperienze meditative in piccolo gruppo rivolte a persone interessate a esplorare gli archetipi presentati nelle schede. L'avvio di queste sessioni non è stato semplice: è stato difficile trovare il momento più adatto per conciliare gli impegni quotidiani di tutti i partecipanti, genitori con responsabilità familiari e personali che hanno faticato a ritagliarsi uno spazio dedicato esclusivamente a se stessi.

Nonostante queste difficoltà iniziali, l'esperienza, una volta avviata, si è rivelata profondamente significativa. Le meditazioni guidate hanno favorito la creazione di una connessione autentica e di sostegno reciproco tra le persone coinvolte, trasformando il gruppo in uno spazio di ascolto e di condivisione. Questo contatto ha restituito a ciascun partecipante, chi più chi meno, una rinnovata consapevolezza del proprio mondo interiore, delle proprie emozioni e potenzialità.

Questa appendice raccoglie tre schede sintetiche dedicate agli archetipi della Selkie, di Persefone e della Donna Cantastorie del Sesto Ciclo Lunare che mi hanno guidato nella conduzione dei cerchi di lettura, insieme ai testi delle meditazioni apprese durante il percorso di formazione, in particolare dai moduli *Psicodinamica evolutiva*, *Scrittura dell'anima*, *Tecniche di visualizzazione guidata per il benessere olistiche* e *Tecniche di meditazioni per la crescita personale*.

La loro inclusione offre un approfondimento operativo ai concetti trattati nel corpo principale della tesi, fornendo strumenti di riflessione e di pratica meditativa.

Segue in allegato la scheda che ho preparato come supporto all'ascolto interiore da compilare prima e dopo la meditazione.

SCHEDA 1

PERSEFONE

AREA TEMATICA	PROBLEMATICA ANALIZZATA	DOMANDE CHIAVE PER LA RIFLESSIONE
Identità e immaturità	Confusione su chi si è, passività, indecisione	<i>Sto vivendo secondo ciò che sento o mi lascio guidare dagli altri?</i>
Dipendenza affettiva	Legami fusionali (con madre, padre, partner), difficoltà a separarsi e individuarsi	<i>Ho paura di deludere se scelgo per me? Mi sento ancora figlia/figlio?</i>
Sessualità e corpo	Sessualità repressa, vissuta passivamente o con distacco	<i>Vivo il mio corpo con piacere e presenza?</i>
Cambiamento e crisi	Transizione difficile, disorientamento esistenziale, perdita temporanea di senso	<i>Cosa nella mia vita sta morendo? A cosa sono chiamato/a a rinascere?</i>
Potere personale	Mancata assunzione del proprio potere interiore, sottomissione, invisibilità	<i>In quali aree mi sto trattenendo dal mostrare chi sono davvero?</i>
Ombra e profondità	Rifiuto del dolore, evitamento dell'inconscio, paura di scendere nel buio	<i>Quali emozioni sto cercando di evitare?</i>
Ciclicità vita/morte	Rifiuto delle fasi naturali (crisi, silenzio, stasi), idealizzazione della luce	<i>Mi concedo il tempo del buio o lo vivo come un errore?</i>
Saggezza interiore	Mancanza di ascolto alla propria guida interiore e al simbolico	<i>Qual è la mia voce più profonda? Cosa sussurra nei momenti di solitudine?</i>
Per il maschile	Proiezione dell'anima (femminile interiore) su donne passive o sfuggenti; difficoltà a integrare il sentire	<i>Riconosco la parte sensibile, intuitiva, oscura in me?</i>

Meditazione guidata per incontrare Persefone

Trova una posizione comoda. In posizione seduta, poggia bene i piedi ben fermi a terra. appoggia bene la spina dorsale che deve essere ben dritta e anche il capo deve essere dritto e non piegato perchè non siamo in una posizione di penitenza. I palmi delle mani sono all'insù appoggiati alle gambe in modo da essere in apertura.

Se preferisci una posizione sdraiata, ricorda di tenere le gambe e i piedi non incrociati e tieni le mani lungo i fianchi sempre con una posizione con i palmi all'insù.

Va bene anche la classica posizione yoga.

Mettendoti in questa posizione rilassata possiamo dare l'inizio al nostro momento di meditazione per entrare nello Spazio Interiore.

Ti invito a chiudere gli occhi e a fare qualche respiro molto profondo

il respiro aiuta ad entrare proprio nella Nostra interiorità, rilassa e calma puoi anche fare un piccolo momento di pausa tra l'inspirazione e l'espirazione . Questo ti permetterà di entrare più velocemente nel tuo silenzio Interiore.

Cominciamo

Inspiriamo ed espiriamo lentamente e profondamente

PAUSA

Entra nel tuo stato di calma e in questo stato di calma puoi ora rallentare il ritmo del tuo respiro portandolo alla sua normalità

entra anche in contatto con la tua spina dorsale, il punto di equilibrio e centratura. senti la colonna bella dritta, dritta e flessibile e osserva come sia bella allungata, da un lato in basso scende nel grembo di Madre Terra, mentre in alto va oltre il capo per immergersi nelle regioni celesti e spirituali, entrando in contatto con il tuo Sè Sorgente, quella parte di te che ha la visione globale di tutto il tuo percorso, di vita in vita.

E tra Cielo e Terra, Alto e basso, sta il tuo chakra del cuore.

Prendi contatto con il tuo chakra del cuore e vedilo come un bellissimo fiore, con i suoi Petali colorati belli aperti e nel centro di questo fiore ecco il diamante luminoso che rappresenta la tua essenza eterna, quella che vive oltre il Tempo e oltre questo spazio.

In questo contatto con il tuo chakra del cuore permetti così all'intelligenza del cuore di guidarti in questa esperienza.

Osserva anche come da questo diamante luminoso parta ora un raggio di luce che va a collegarsi con il tuo sesto chakra, il terzo occhio, per illuminarlo in modo che sia anche il tuo intuito profondo a guidarti in questa esperienza.

In questo stato di benessere, di calma e di centratura vediti ora trasportare davanti ad un antico tempio. È un bellissimo tempio antico e arrivandoci viedi subito che nel cortile del tempio si trova una vasca lustrale, una piscina. Questa piscina è colma di acqua e intuitivamente sai che si tratta di una acqua taumaturgica, una acqua dai poteri speciali.

Così senza ombra di dubbio, ti togli i tuoi abiti e ti immergi in questa acqua che ha la temperatura perfetta per te.

Entrando senti subito il benessere che dona quest'acqua e quest'acqua lava via le scorie, le tue tossine, a qualsiasi livello si siano accumulate. Può trattarsi di tossine fisiche, emozionali, mentali o spirituali: questa acqua le purifica e le lava tutte e sa

anche trasformarle subito in vibrazioni positive.

Vedi proprio che queste scorie e tossine se ne vanno subito attraverso questa acqua e vengono subito trasformate. Il bagno di questa acqua ti dona un profondo senso di benessere e di leggerezza. ti senti davvero bene.

Permetti che questa acqua ripulisca profondamente

gli strati della tua aurea, i tuoi organi, i tuoi chakra ma anche le ossa, i muscoli, i nervi, il sangue fino ad arrivare alle tue cellule e allo spazio tra le cellule. È una bellissima sensazione di leggerezza che ti arriva e vedi proprio la tua aura espandersi e farsi più luminosa, i tuoi chakra allinearsi, le tue cellule danzare armoniosamente.

Mentre sei lì ,ad assorbire questa acqua, un'acqua chiara e cristallina Ecco che il tuo sguardo viene attirato da qualcosa che si trova al fondo di questa piscina lustrale intuitivamente sai che si tratta di una dono per te, per questo momento preciso della tua vita. È un dono che ti arriva dai piani spirituali e vai ad accoglierlo tuffandoti in questa piscina.

L'acqua è chiara e limpida e ti immergi con molta facilità e vai a raccogliere questo dono.

Guarda di cosa si tratta e portalo in superficie con te.

Sì è arrivato il momento di uscire dalla piscina.

Uscendo trovi un telo bianco che è stato preparato per te e ti asciughi vigorosamente assaporando questa sensazione di benessere totale

e vai ad infilarti una tunica, anche questa bianca e preparata per te.

hai una bellissima sensazione di benessere e in questo stato ecco che cominci a camminare verso il tempio ed entri nel suo corridoio.

La luce è soffusa percorri il corridoio fino a quando non arrivi in una piccola sala. È un luogo accogliente

Un posto solo tuo, dove ti senti completamente a tuo agio, al sicuro, protetto

Esplora questo luogo con i tuoi sensi:

- Cosa vedi? Colori, forme, luci...
- Cosa ascolti? Suoni lontani, fruscii, silenzi...
- Cosa senti sulla pelle? Temperatura, vento, luce, superfici...
- C'è un profumo nell'aria? Terra, fiori, mare, legno?

Fermati in questo posto. Riconosci che sei al sicuro.

Mentre osservi questa sala, vedi arrivare una presenza.

Sai che si tratta di Persefone:

è qui per accompagnarti in questa esperienza.

Accogli questa presenza nelle sembianze in cui desidera presentarsi a te

Senti subito, di Persefone, il suo amore incondizionato per te senza giudizio e senti anche la sua profonda saggezza.

Con gratitudine saluti Persefone.

Persefone ti offre un dono. Accoglilo senza giudizio.

Guarda come si presenta, guarda con calma e attenzione: è il dono che ha portato Persefone per te. Osserva cosa si presenta a te spontaneamente

Prenditi il tempo, con calma e attenzione.

Molto bene.

Ora Persefone dopo questa osservazione ti invita a porle una domanda

Ascolta in silenzio la sua risposta.

Non forzare.

Lascia che ciò che arriva sia esattamente ciò che serve ora.

Quando il dialogo è completo, Persefone Ti riporta nel corridoio del tempio che ripercorri, lo ripercorri fino a che non uscite dal tempio.

A questo punto Persefone ti invita ad andare verso un albero secolare, un bellissimo albero secolare forte, possente e ti invita ad andare a sederti con la schiena appoggiata al tronco di questo albero.

Senti subito la sua forza, senti anche le radici sotto i tuoi piedi e l'erba soffici.

La luce del sole sta volgendo al tramonto, Persefone ora si deve congedare da te ma tu potrai chiamarla a te con ogni volta che lo vorrai.

Mentre si congeda da te la ringrazi dallo spazio del tuo cuore. Provi una profonda gratitudine e mentre la sua presenza si dissolve nella luce rimani lì, con la schiena appoggiata a questo albero ad assorbire i raggi del sole al tramonto che ti avvolgono all'interno di una luce dorata, bellissima.

Rimani in questa visualizzazione e in questa energia, questa energia così armonica ancora per un po'. Prenditi ancora un po' di tempo e poi al suono della campanella, riaprirai gli occhi ritornando pienamente nel luogo in cui ti trovi.

SCHEDA 2

LA SELKIE

AREA TEMATICA	PROBLEMATICA ANALIZZATA	DOMANDE CHIAVE PER LA RIFLESSIONE
Identità personale	Perdita del Sé autentico (la "pelle")	<i>Ho dimenticato chi sono davvero? Sto vivendo secondo il mio sentire profondo?</i>
Energia vitale e burnout	Esaurimento psico-fisico, aridità, svuotamento	<i>In cosa mi sto consumando senza nutrirmi? Cosa mi ricarica davvero?</i>
Ruoli e prigionia interiore	Adattamento forzato a ruoli (madre, partner, lavoratore)	<i>Cosa faccio per dovere e non per amore?</i>
Ciclicità e tempo per sé	Mancanza di pause rigeneranti e ritorno al proprio mondo interiore	<i>Mi concedo tempo per tornare "a casa"? Quando mi sento intera/o?</i>
Colpa e libertà	Senso di colpa nel voler tempo, spazio, indipendenza	<i>Mi sento in colpa quando scelgo per me?</i>
Iniziazione incompleta	Percorsi di crescita iniziati ma non portati a compimento	<i>In quali aree della mia vita mi sento "a metà"?</i>
Furto dell'anima	Relazioni, lavori o contesti che drenano energia senza nutrire	<i>Cosa (o chi) ha preso la mia pelle? Lo sto permettendo ancora?</i>
Anima istintiva e creativa	Dimenticanza della parte selvaggia, intuitiva, artistica	<i>Quando ho danzato l'ultima volta con la mia anima?</i>
Per il maschile	Tendenza a trattenere, razionalizzare, non ascoltare il proprio mondo emotivo	<i>Sto vivendo connesso al mio sentire? Mi permetto di lasciar andare ciò che amo?</i>

Meditazione guidata per incontrare la Selkie

Trova una posizione comoda e chiudi gli occhi.

Concentra la tua attenzione sulle palpebre..rilassa i piccoli muscoli che sono intorno agli occhi, lasciali andare..Ora inspira profondamente, trattieni l'aria nei polmoni e poi espira, lentamente, fino in fondo.

Ancora una volta inspira, trattieni, espira, fino in fondo. Una terza volta inspira, trattieni, espira...

Ed ora prendi contatto con la pianta dei tuoi piedi, proprio con la pelle che copre la pianta dei tuoi piedi. La tua attenzione è ora lì, proprio sul punto di contatto della pianta dei piedi con la superficie dura del pavimento. Ora è lì la tua attenzione, ora è lì la tua consapevolezza. E fai salire la tua consapevolezza lungo le caviglie, falla salire lungo i polpacci fino alle ginocchia.

Sii consapevole delle tue ginocchia. Rimani per alcuni istanti con l'attenzione alle ginocchia e poi fa' salire la tua consapevolezza lungo le cosce fino ai glutei e al perineo.

Ora prendi consapevolezza della base della tua colonna vertebrale e visualizza delle radici che scendono da lì, attraverso il pavimento, fino al centro della terra. Ed immagina al centro della terra una sfera di luce tiepida e pulsante. È l'energia della Terra. E ora lascia che l'energia della Terra risalga lungo le radici fino alla base della tua colonna e da lì falla salire attraverso la colonna, lungo le vertebre che s'illuminano ad una ad una. Ed intanto lascia che la tua schiena si raddrizzi leggermente, tendendo verso l'alto. E mentre lasci che l'energia bianca della terra inondi il tuo corpo, visualizza dell'acqua sporca che esce dai pori della tua pelle: le tue tensioni, le tossine, tutto quello che sei pronto a lasciare andare..non trattenerne..lascia andare tutto quello che non ti serve in questo momento. Ora questa pulizia continuerà automaticamente ad ogni tuo respiro..prendi ora contatto con il tuo ombelico, visualizza un punto di luce tiepida che si forma all'interno del tuo ombelico e da lì fuoriesce, dolcemente, lentamente, e visualizza questa luce bianca e tiepida che si diffonde in cerchi concentrici attorno al tuo ombelico, a massaggiarti dolcemente tutt'intorno alla pancia ..e i muscoli si rilassano..e sale questo massaggio morbido, dolce, accogliente, sale all'altezza del plesso solare e da lì ancora al tuo seno, massaggiando dolcemente anche il tuo cuore..e poi ancora su, lungo le spalle, il collo, le guance, le tempie, la fronte.

E ora prendi consapevolezza del punto centrale tra i due occhi e immagina che da qui parta la tua energia . Concentra la tua attenzione su questo punto. Ora lo senti fisicamente come fonte d'energia e vedi che un'energia bianca e luminosa esce da questo punto e scende lentamente lungo la guancia sinistra fino al collo e dal collo alla spalla sinistra e poi fino al gomito sinistro..dal gomito al polso e poi lungo la mano, le dita ,fino alla punta delle dita..

E l'energia bianca e luminosa risale lungo le dita della mano destra fino al polso..e poi al gomito destro..lungo il braccio risale alla spalla destra..il collo, la guancia destra..e ritorna alla fronte.

Ora hai un cerchio dorato davanti a te, un cerchio che ti dà forza e ti scalda.

E porta dentro di te questo cerchio, ispiralo in te .. è una sfera di luce bianca che ti circonda....

Il tuo corpo non ha più peso..è sereno, rilassato, tranquillo. Non c'è alcuna zona di

dolore. E tu sei all'interno di una sfera di luce tutta bianca. Percepisciti all'interno di questa sfera..

Piano piano le pareti della sfera si coprono di puntini rossi..i puntini aumentano, si moltiplicano, si dilatano..diventano macchie rosse sulle pareti della sfera..le macchie si uniscono..ora la sfera è tutta rossa..tu sei all'interno di una sfera tutta rossa. E tu respiri questo rosso, portalo dentro di te..il tuo corpo si distende..si rilassa..i muscoli si abbandonano. Se qualche parte del tuo corpo è ancora in tensione immagina di avere delle narici in quel punto ed inspira il rosso sulla parte in tensione ..i muscoli si abbandonano, si rilassano piacevolmente

E tu stai bene avvolto nella tua sfera rossa e dici a te stesso "IO HO UN CORPO MA SONO MOLTO PIÙ DI QUESTO MIO CORPO" La sfera incomincia a riempirsi di puntini arancione..si moltiplicano, si dilatano, diventano macchie, si uniscono..tutta la superficie è interamente arancione..Sei dentro ad una sfera tutta arancione.. Lascia andare le tue emozioni, la tua sfera emotiva si sta calmando..non ci sono più tensioni..non ci sono più ansie preoccupazioni..

Se qualche emozione è ancora viva in te osservalo e poi lasciala andare..visualizzala come una nuvola che dolcemente si allontana e il cielo è tutto blu..Tu sei quel cielo blu ,la pace che desideri è sempre stata dentro di te ma qualche volta non sei riuscito a gustarla perché eri teso, preda delle tue emozioni. E intanto ripeti a te stesso IO HO DELLE EMOZIONI MA SONO MOLTO PIÙ DI QUESTE MIE EMOZIONI. Ora la sfera si copre di puntini gialli..macchioline sempre più dilatate...tutta la sfera è ora interamente gialla..lascia andare i tuoi pensieri..la mente si svuota..si svuota..se arriva qualche pensiero osservalo e poi lascialo andare, come una nuvola che il vento soffia lontano..lasciala allontanare..e intanto ripeti a te stesso IO HO UNA MENTE MA SONO MOLTO PIU' DI QUESTA MIA MENTE. Sei tranquillo, ogni ansia ti ha abbandonato..il tuo corpo è leggero..ti vedi dall'esterno..tranquillo.. E intanto ripeti a te stesso: IO SONO UN CENTRO DI ENERGIA CONSAPEVOLE

Ora conterai da 21 ad uno e ad ogni numero decrescente sarai ancora più vicino alla vera fonte del tuo essere..contiamo ora..21..uno

In questo stato di benessere, di calma e di centratura vediti ora trasportare davanti ad una bellissima spiaggia di ciottoli levigati, dove le onde si ritirano con un sussurro.

La luce del sole danza sulle acque, rivelando sfumature di verde profondo e blu cobalto. Davanti a te, una serie di imponenti colonne di roccia si ergono verticali dal mare e dalla terra, come canne d'organo scolpite dalla natura.

È un luogo accogliente. Un posto solo tuo, dove ti senti completamente a tuo agio, al sicuro, protetto.

Esplora questo luogo con i tuoi sensi:

Cosa vedi? Quali colori predominano tra il mare, le rocce e il cielo? Che forme hanno queste colonne? Come gioca la luce sulle loro superfici?

Cosa ascolti? Che suoni portano le onde che si infrangono contro le colonne? Ci sono altri suoni, magari lontani, o momenti di silenzio profondo?

Cosa senti sulla pelle? Com'è la temperatura dell'aria? Senti la brezza marina? Come sono le superfici delle rocce o dei ciottoli sotto i tuoi piedi?

C'è un profumo nell'aria? Senti l'odore salmastro del mare, o magari un profumo di roccia umida?

Man mano che esplori, noti che alcune colonne creano un sentiero naturale e

irregolare, come gradini giganti che ti invitano a procedere. Ti avvicini a un'apertura nella roccia, un passaggio naturale modellato dal tempo e dagli elementi.

Attraversa questo passaggio naturale nella roccia.

Dentro la grotta, il suono delle onde si fa più profondo, quasi un canto della terra. L'aria è fresca, intrisa di salmastro, e la luce fioca che filtra dalle fessure illumina a tratti le pareti di basalto, creando giochi d'ombra danzanti.

Ti addentri con cautela, passo dopo passo, le colonne di roccia che ti circondano sembrano respirare con te.

Mentre osservi l'interno di questa grotta marina, senti arrivare una presenza.

Sai che si tratta della Selkie: è qui per accompagnarti in questa esperienza.

Accogli questa presenza nelle sembianze in cui desidera presentarsi a te. Potrebbe essere seduta su una lastra di roccia levigata, la pelle luminosa come il fondo del mare, i suoi occhi profondi che ti guardano con antica saggezza. Potrebbe tenere vicino a sé la sua pelle di foca argentea.

Senti subito, dalla Selkie, il suo amore incondizionato per te, senza giudizio, e senti anche la sua profonda saggezza che emana dalla connessione con il mare e la terra.

Con gratitudine saluti la Selkie.

La Selkie ti offre un dono. Accoglilo senza giudizio. Guarda come si presenta, osserva con calma e attenzione: è il dono che la Selkie ha portato per te.

Osserva cosa si presenta a te spontaneamente. Prenditi il tempo, con calma e attenzione. Molto bene.

Ora la Selkie, dopo questa osservazione, ti invita a porle una domanda.

Ascolta in silenzio la sua risposta.

Non forzare.

Lascia che ciò che arriva sia esattamente ciò che serve ora.

Quando il dialogo è completo, la Selkie ti accompagna fuori dalla grotta. Ripercorri il passaggio fino a che non sei nuovamente nella spiaggia di ciottoli levigati.

A questo punto, la Selkie ti invita ad andare verso una formazione rocciosa isolata e maestosa sulla spiaggia, una roccia secolare, forte, possente, levigata dal tempo.

Ti invita ad andare a sederti con la schiena appoggiata ad una di queste rocce.

Senti subito la sua forza, senti anche l'energia di Madre Terra sotto di te e il leggero attrito dei ciottoli.

La luce del sole sta volgendo al tramonto, tingendo il cielo e il mare di tonalità arancioni e viola.

La Selkie ora si deve congedare da te, ma tu potrai richiamarla a te ogni volta che lo vorrai.

Mentre si congeda da te, la ringrazi dallo spazio del tuo cuore. Provi una profonda gratitudine e, mentre la sua presenza si dissolve nella luce dorata del tramonto, rimani lì, con la schiena appoggiata a questa roccia secolare, ad assorbire i raggi del sole che ti avvolgono all'interno di una luce calda e bellissima.

Rimani in questa visualizzazione e in questa energia, questa energia così armonica,

ancora per un po'.

Prenditi ancora un po' di tempo, e poi, al suono della campanella con dolcezza, inizia a muovere le mani, i piedi.

Poi riaprirai gli occhi, ritornando pienamente nel luogo in cui ti trovi.

SCHEDA 3

CANTASTORIE. La Donna del Sesto Ciclo Lunare

AREA TEMATICA	PROBLEMATICA ANALIZZATA	DOMANDE CHIAVE PER LA RIFLESSIONE
Identità e autenticità	Perdita della propria voce e storia personale; disconnessione dal Sé autentico	<i>Sto raccontando la mia vera storia? Riesco a esprimere chi sono davvero?</i>
Memoria e trasmissione	Dimenticanza o rifiuto delle radici, del sapere ancestrale e collettivo	<i>Quali storie e valori porto con me? Come custodisco la mia memoria?</i>
Narrazione e guarigione	Incapacità di utilizzare la parola per elaborare e trasformare il vissuto	<i>In che modo racconto le mie esperienze? La mia narrazione mi aiuta o mi blocca?</i>
Integrazione dell'Ombra	Paura e rifiuto delle parti oscure o ambigue di sé (Trickster, Ombra)	<i>Quali aspetti di me evito o non riconosco? Posso accogliere la mia ombra?</i>
Creatività e istinto	Blocchi nella libera espressione della parte creativa e intuitiva	<i>Quando mi concedo di esprimere liberamente la mia creatività? Ascolto il mio istinto?</i>
Umorismo e leggerezza	Perdita della capacità di ridere di sé e prendere la vita con equilibrio	<i>Riuscire a vedere il lato leggero delle cose mi aiuta ad affrontare le difficoltà?</i>
Per il maschile	Paura di mostrare fragilità per non perdere la stima sociale o personale	<i>Posso abbracciare la mia vulnerabilità come fonte di autenticità e forza?</i>

Meditazione guidata per incontrare Donna Cantastorie del Sesto Ciclo Lunare

Trovate una posizione comoda, senza incrociare le braccia e le gambe. Chiudete gli occhi e concentrate la vostra attenzione sulle palpebre, in particolare sui piccoli muscoli che circondano gli occhi. Rilassate questi piccoli muscoli, lasciateli andare. Sentite questo rilassamento propagarsi come un'onda, che scende, lentamente in tutto il vostro corpo.

Inspirate profondamente, trattenete per qualche istante l'aria, ed espirate lentamente. Inspirare ancora, ed espirate lentamente.

Inspirate – espirate. Ora visualizzate il colore ROSSO e rilassate tutti i muscoli del corpo, dalla testa ai piedi. Abbandonate completamente il vostro corpo. Rilassatevi. Continuate a visualizzare il colore ROSSO. Vi sentite bene, completamente rilassati, sereni e tranquilli. Percepите un profondo senso di benessere. Sentite che in questo stato di rilassamento il vostro corpo si rigenera, le vostre energie vitali si risvegliano, pervadono e nutrono ogni cellula, ogni fibra del vostro corpo. Ogni funzione organica si riattiva e si armonizza. Vi sentite bene, rilassati, sereni e tranquilli. Rilassati – sereni – tranquilli. Ricordate: il ROSSO è il colore del rilassamento fisico, il colore ROSSO. D'ora in poi, ogni volta che visualizzerete il colore ROSSO, il vostro corpo si rilasserà completamente, dalla testa ai piedi. Vi sentirete completamente rilassati – rilassati – rilassati. Visualizzate ora il colore ARANCIONE e riportate armonia nella vostra sfera emotiva. Continuate a visualizzare il colore ARANCIONE e portate la vostra attenzione alla sfera emotiva, quella parte di voi che produce e contiene le emozioni, i desideri, le sensazioni naturali. Continuate a visualizzare il colore ARANCIONE e sentite che siete in grado di dissolvere facilmente ogni disturbo, ogni agitazione. Vi sentite liberi e sereni, sempre più tranquilli, sicuri, fiduciosi. Voi siete in grado di armonizzare le vostre emozioni e aspirate a tutto ciò che è positivo nella vita. Ricordate: l'ARANCIONE riporta equilibrio nella vostra emotività, il colore ARANCIONE. D'ora in poi, ogni volta che visualizzerete il colore ARANCIONE, sarete in grado di riportare armonia nella vostra sfera emotiva. PICCOLA PAUSA

Ora visualizzate il colore GIALLO e riportate armonia nella vostra attività di pensiero. Continuate a visualizzare il colore GIALLO e portate l'attenzione alla vostra sfera di pensiero, quella parte di voi che produce e contiene i pensieri, la logica, il ragionamento. Sentitevi in grado, sempre di più, di armonizzare questa parte di voi. Continuate a visualizzare il colore GIALLO e sentite che ogni pensiero ingombrante scompare rapidamente e ogni interferenza involontaria si dissolve con facilità. La

vostra mente si svuota, si riposa ed è pronta a lavorare meglio e più efficacemente per voi. Ricordate: il colore GIALLO riporta equilibrio nella vostra attività di pensiero, il colore GIALLO. D'ora in poi, ogni volta che visualizzerete il colore GIALLO, sarete in grado di riportare armonia nella vostra attività di pensiero. PICCOLA PAUSA Ora visualizzate il colore VERDE e sentite la pace dentro di voi. Il VERDE è il colore della pace, il colore VERDE. Continuate a visualizzare il colore VERDE e immergetevi in questa sensazione di serenità e di pace che è sempre stata dentro di voi. Continuate a visualizzare il colore VERDE e percepite la pace che cresce e vi riempie completamente, che inonda tutto il vostro essere e tutta la vostra vita. Sentite, assaporate questa profonda sensazione di pace. Ricordate: il VERDE è il colore della pace, il colore VERDE. D'ora in poi, ogni volta che visualizzerete il colore VERDE, la pace colmerà tutto il vostro essere. PICCOLA PAUSA Ora visualizzate il colore BLU e sentite l'amore dentro di voi. Il BLU è il colore dell'amore, il colore BLU. Continuate a visualizzare il colore BLU e percepite positività e affetto, sentite l'amore che è sempre stato dentro di voi. Continuate a visualizzare il colore BLU e lasciate che questo amore caldo e rassicurante cresca, lasciate che si espanda fuori di voi, fino a comprendere tutto ciò che esiste. Sentite e gustate questa sensazione bellissima e nutriente che è l'amore. Ricordate: il BLU è il colore dell'amore, il colore BLU. D'ora in poi, ogni volta che visualizzerete il colore BLU, sentirete l'amore espandersi in voi. Vi sentirete colmi d'amore. PICCOLA PAUSA

Ora visualizzate il colore INDACO e scendete sempre più dentro di voi. L'INDACO è il colore della discesa dentro se stessi, il colore INDACO. Continuate a visualizzare il colore INDACO e sentite che vi state avvicinando alla vostra parte più vera, più essenziale, più intima. Ricordate: l'INDACO è il colore della discesa dentro se stessi, il colore INDACO. D'ora in poi, ogni volta che visualizzerete il colore INDACO, scenderete sempre più vicini alla vostra parte più vera. PICCOLA PAUSA Ora visualizzate il colore VIOLA e sentitevi in contatto con la parte più profonda di voi. Il VIOLA è il colore dell'interiorità, il colore VIOLA. Continuate a visualizzare il colore VIOLA e sentite la parte più vera di voi stessi. Ricordate: il VIOLA è il colore dell'interiorità, il colore VIOLA. D'ora in poi, ogni volta che visualizzerete il colore VIOLA entrerete sempre più in contatto con la parte più profonda di voi. Visualizzate il colore ARANCIONE e riportate armonia nella vostra sfera emotiva, acquisite uno stato di tranquillità. Visualizzate il colore GIALLO e calmate la vostra mente. Lasciate riposare la vostra mente. Visualizzate il colore VERDE e lasciate che la pace riempia tutta la vostra esistenza. Percepite un senso di tranquillità e di pace. Visualizzate il

colore BLU e percepite l'amore espandersi in voi. Sentitevi colmi d'amore. Visualizzate il colore INDACO e scendete verso i livelli più profondi del vostro essere. Visualizzate il colore VIOLA ed entrate in contatto con la parte più profonda del vostro essere.

PICCOLA PAUSA

Ora siete nei vostri più profondi livelli mentali. Potete utilizzare questi livelli per ogni scopo giusto che desiderate ottenere. Per raggiungere un livello mentale ancora più profondo, conteremo da 21 a 1. Ad ogni numero decrescente vi lascerete andare sempre più profondamente, sempre più vicini alla sorgente del vostro essere. 21 – 20 – 19 – 18 – 17 – 16 – 15 – 14 – 13 – 12 – 11 – 10 – 9 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – e scendete più interiormente, sempre più interiormente. Ora siete ad un livello profondo ed intimo, così profondo ed intimo come mai prima d'ora. Rilassatevi. Ogni volta che mi sentirete dire la parola "rilassatevi", il vostro corpo e la vostra mente diventeranno sempre più abbandonati e ricettivi. Rilassatevi – rilassatevi – rilassatevi. Io smetterò di parlare per alcuni istanti, quando sentirete di nuovo la mia voce, la vostra mente si sarà sintonizzata ai suoi livelli più profondi. Rilassatevi. Rilassatevi.

PAUSA

Ora siete ai vostri livelli mentali più vicini alla sorgente del vostro essere. Potete usare questi livelli per ogni scopo giusto che desiderate ottenere. Siete ora rilassati e tranquilli, sentite la mia voce e la percepite ad ogni vostro livello, compreso quello di coscienza esterna. Ogni parola che ascoltate rafforza il vostro stato di rilassamento; questa esperienza è a vostro beneficio, voi lo desiderate ed è così. Potete scendere a livelli più profondi di quello attuale. Potete anche tornare a livello di coscienza oggettiva quando riaprirete gli occhi. In effetti, al termine dell'esercizio, quando aprirete gli occhi vi sentirete perfettamente in forma, sereni, tranquilli e in armonia con la vita.

Ora immaginate di essere ad una festa.

Una festa nella foresta.

Davanti a voi, un fuoco antico arde nella notte.

Il cielo è pieno di stelle.

L'aria odora di legno e di erba bagnata.

Sentite il cuore farsi tamburo. *PICCOLA PAUSA*

Dal buio, arriva una donna. Ha capelli d'argento intrecciati con piume. Porta sulle spalle un mantello cucito con mille storie.

Ti guarda.

E sorride. È Raccontastorie. È venuta solo per dirti questo:

Quando parli, scegli parole che nutrono, non che feriscono. Dì la verità. Ma dilla senza accusare. Offri la tua parola come un dono, non come un giudizio."

(PAUSA LUNGA — lascia risuonare dentro)

Raccontastorie ti guarda ancora. Con gli occhi pieni di compassione.

Poi aggiunge: "la tua voce ha il potere di guarire e trasformare. Quale storia vuoi raccontare al mondo?"

(pausa lunga — lascia risuonare dentro)

Non ti chiede di rispondere ora. Non ti chiede di inventare. Ti chiede solo di ascoltare... dentro di te.

(silenzio, lascia sedimentare)

Ti sorride.

Poi si allontana e lentamente svanisce, come nebbia dissolta dal primo sole.

Rimani ancora un po' seduta accanto al fuoco, con il suo messaggio nel cuore.

Ora preparati a lasciare i tuoi livelli mentali più profondi.

Ricorda, ogni volta che lascerai i tuoi più profondi livelli mentali ti sentirai in pace e armonia con te stessa e con tutto ciò che esiste.

Tra poco visualizzerai i colori dell'arcobaleno in ordine inverso e, al colore ROSSO, aprirai gli occhi, ti sentirai perfettamente sveglia e in armonia con la vita.

Ora visualizzai colori dell'arcobaleno, cominciando con il VIOLA, passando all'INDACO, il BLU, VERDE, GIALLO, ARANCIONE, ROSSO.

Apri gli occhi, ti senti perfettamente sveglia, in buona salute e in armonia con la vita.

ALLEGATO

Incontro nr: ____ **SCHEDA DI OSSERVAZIONE PERSONALE – PRIMA DELLA MEDITAZIONE**

1. Come ti senti in questo momento?

- Sereno/a
- Neutro/a
- Teso/a
- Affaticato/a
- Altro: _____

2. Quanto ti senti in contatto con la parte più autentica di te? (0 = per niente - 10 =totalmente)

3. Quanto spazio senti nel tuo cuore in questo momento? (0 = chiuso / 10 = aperto e accogliente)

4. Di cosa hai bisogno oggi? (una parola, un'emozione, un pensiero, un'intenzione)

SCHEDA DI OSSERVAZIONE PERSONALE – DOPO LA MEDITAZIONE

1. Annota ciò che hai vissuto durante la meditazione.

Le sensazioni: _____

Le immagini emerse: _____

Le eventuali reazioni: _____

2. Come ti senti adesso?

- Più leggero/a
- Più aperto/a
- Calmo/a ma pensieroso/a
- Altro: _____

3. Quanto ti senti in contatto con la parte più autentica di te? (0 = per niente - 10 = totalmente)

4. Cosa ti porti via da questa esperienza (un'immagine, un'intuizione, una sensazione, una parola)
