

periodico di cultura transpersonale in italia



Om associazione per la medicina
e la psicologia transpersonale

la visione sottile

numero monografico

16

Anno 10, n° 16 - 2007, Il semestre. Poste Italiane Spa - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Milano. In caso di mancato recapito inviare al CMP di Roserio per la restituzione al mittente previo pagamento resi



Quotidianità transpersonale

LA VISIONE SOTTILE

Anno 10, n° 16 – 2007, II semestre
Registrazione Tribunale di Milano n° 590 – 28/09/1996

Editore

Om – Associazione per la medicina e la psicologia transpersonale
Via De Amicis 51, 20123 Milano
Tel/fax 02.83.93.306
info@biotransenergetica.it www.biotransenergetica.it

Direttore scientifico

Pier Luigi Lattuada

Direttore responsabile

Davide Ferraris

Redazione

Via De Amicis 51, 20123 Milano
E-mail: davide.ferraris@tiscali.it
Bruno di Loreto Wurms, Maria Bambara,
Maria Antonietta Toninelli, Nicola Michelon, Bruna Villante,
Marisa Bettio, Roberto Lazzaro, Beppe Grasso, Gianfranco Armillis

Progetto grafico

Alessia Tinelli

Graphic design

Elandra De Tullis

Stampa

Arti Grafiche Venete srl
via T. Abbate 38, Quarto d'Altino – Venezia

Editoriale

Questo numero è dedicato alla vita quotidiana. Come dire: “chi segue un percorso evolutivo, anche transpersonale, che ‘persona’ è”? Quali sono, su un piano concreto, ‘le ricadute’ del suo percorso? Quali gli effetti, le conseguenze nei comportamenti e nelle scelte quotidiane?

Con **‘Messaggio in codice ai Cavalieri della Giusta Azione’**, Djirendra ci parla di come “onorare la propria natura qui e ora, cioè come imparare a trovare anziché cercare”, azzerando “il divario tra essere e divenire, tra tempo ed eternità, tra immagine di Sé ed essere”. Per arrivare a compiere la Giusta Azione, liberi dallo stato di coscienza dell’errore, verso la “fiducia, madre della libertà” ed i suoi figli: “amore, compassione, unità, luminosità, pace, benevolenza, fluidità, coraggio, condivisione, solidarietà, semplicità, naturalezza, leggerezza, intento puro”.

Più avanti, un uomo racconta la sua esperienza, di come il suo **lavoro di Imprenditore/Professionista sia stato uno strumento di ricerca e sviluppo delle potenzialità**: “Attraverso la mia professione ho affrontato le prove che mi sono state messe di fronte, ho conosciuto i miei limiti, le mie paure, ho sbagliato, ho sofferto, non ho dormito, ma ho scoperto la mia forza, il mio potere personale, il mio innato senso di giustizia, l’amore per il prossimo, il coraggio, la fiducia”.

Ci spiega anche come ogni giorno abbia trovato molti modi per ricordarsi e applicare quanto appreso per migliorare la propria vita: “non è possibile danzare e cantare come un guerriero sotto le stelle mentre sei in ufficio o da un cliente; non puoi urlare la tua rabbia, il tuo odio o la tua determinazione in casa con la moglie e con i figli, ma puoi fare molto altro. E per quello che non si può fare nei contesti della vita quotidiana, è importante ritagliarsi degli spazi dove si possa fare”.

Succede così che “nel corso degli anni i nostri disagi, le nostre resistenze perdono potere a favore delle nostre qualità e del nostro potere personale, che ci consente di vivere una vita più responsabile e coraggiosa. Oppure può essere che i nostri disagi si ripresentino con la stessa intensità, ma perché abbiamo alzato il tiro delle difficoltà che andiamo ad affrontare”.

Infine, una donna condivide **‘un’esperienza transpersonale che segnò la svolta’**, “una spinta nella realtà della morte” del figlio di 8 anni, “per continuare a vivere”, invece che serbare “il dolore accumulato e non visto”, che “produce la non forza, l’assenza di vita nella vita”. Un miracoloso incontro che “avvenne nella dimensione transpersonale del ‘modo ulteriore’, dove gli opposti si unificano separandosi, dove si torna a vivere morendo, dove si inizia a respirare entrando nel soffocamento. Dove il dolore che paralizza diventa la radice della forza. Dove niente è separato, dove tutto è contemplato, dove ci si può lasciare perché ci si è veramente incontrati e amati”.

Ringraziamo coloro che hanno voluto condividere con i lettori della rivista la propria esperienza, dandoci la possibilità di offrire questi ulteriori spunti di riflessione. Rinnoviamo come sempre l’invito a contattarci ancora con vostre impressioni, scritti e altre composizioni.

Come sempre un abbraccio da tutti noi e buona vita a ciascuno.

Messaggio in codice ai Cavalieri della Giusta Azione

di Djirendra

Io ti conosco tu che credi di essere sulla via, tu che passi i tuoi weekend tra il rebirthing e il reiki, tra la biodanza e le costellazioni familiari, tu che leggi i tarocchi e consulti I ching, tu che mastichi di astrologia e cabala. Io ti conosco tu che un tempo hai partecipato a cerchi e te ne sei andata/o più o meno delusa/o, tu che fai o hai fatto BTE, tu che sei o vorresti essere, medico, psicoterapeuta, psicologo, counselor sciamano, apprendista, stregone. Io ti conosco tu fondatore, maestro, terapeuta, tu che impari insegnando, tu che ti curi curando.

Quante esperienze hai vissuto, quanti pianti, quante urla, quanto sudore e sangue, quanti momenti estatici, quante intuizioni! Per quante selve oscure sei passata/o, quanti draghi hai sconfitto, quante principesse liberato, quanti lupi, rospi o principi azzurri incontrato.

Quante volte hai creduto di avere finalmente compreso, di esserti finalmente liberata/o dal passato! Quanti propositi, quanti intenti enunciati al vento, alcuni andati a buon fine, altri meno.

Quante volte hai pensato, neanche tanto di nascosto, di fronte ad una/un tua/o compagna/o: ma quella/o dopo tutti i corsi e la terapia che ha fatto è ancora lì?

Sì, è ancora lì! Lo sai bene che Dio può bussare alla tua porta ma se non apri lui non potrà entrare. Lo sai bene che si può portare l'asino alla fonte ma non si può costringerlo a bere. Lo sai bene che l'esperienza è importante, ma che ancora di più conta quello che se ne fa dell'esperienza.

Il nocciolo della questione

In definitiva il nocciolo della questione non è essere sulla via, ma: comportarsi come colei/colui che è sulla via. Il nocciolo della questione non sono le "peak experiences", le esperienze trasfor-

matrici, ma la capacità di trasformare l'esperienza quotidiana. Il nocciolo della questione, ricorda il saggio, non è il viaggio nello straordinario, ma la capacità di essere straordinari nell'ordinario. Qui ti voglio.

Come onorare la propria natura qui e ora, cioè come imparare a trovare anziché cercare e comportarsi come colei/colui che è in grado di trovare, cioè come azzerare il divario tra essere e divenire, tra tempo ed eternità, tra immagine di Sé ed essere. Come sapere cosa si sta facendo, accettarlo ed assumersene la responsabilità liberandosi dal senso di colpa di non essere Dio?

Come, in definitiva, compiere la Giusta Azione.

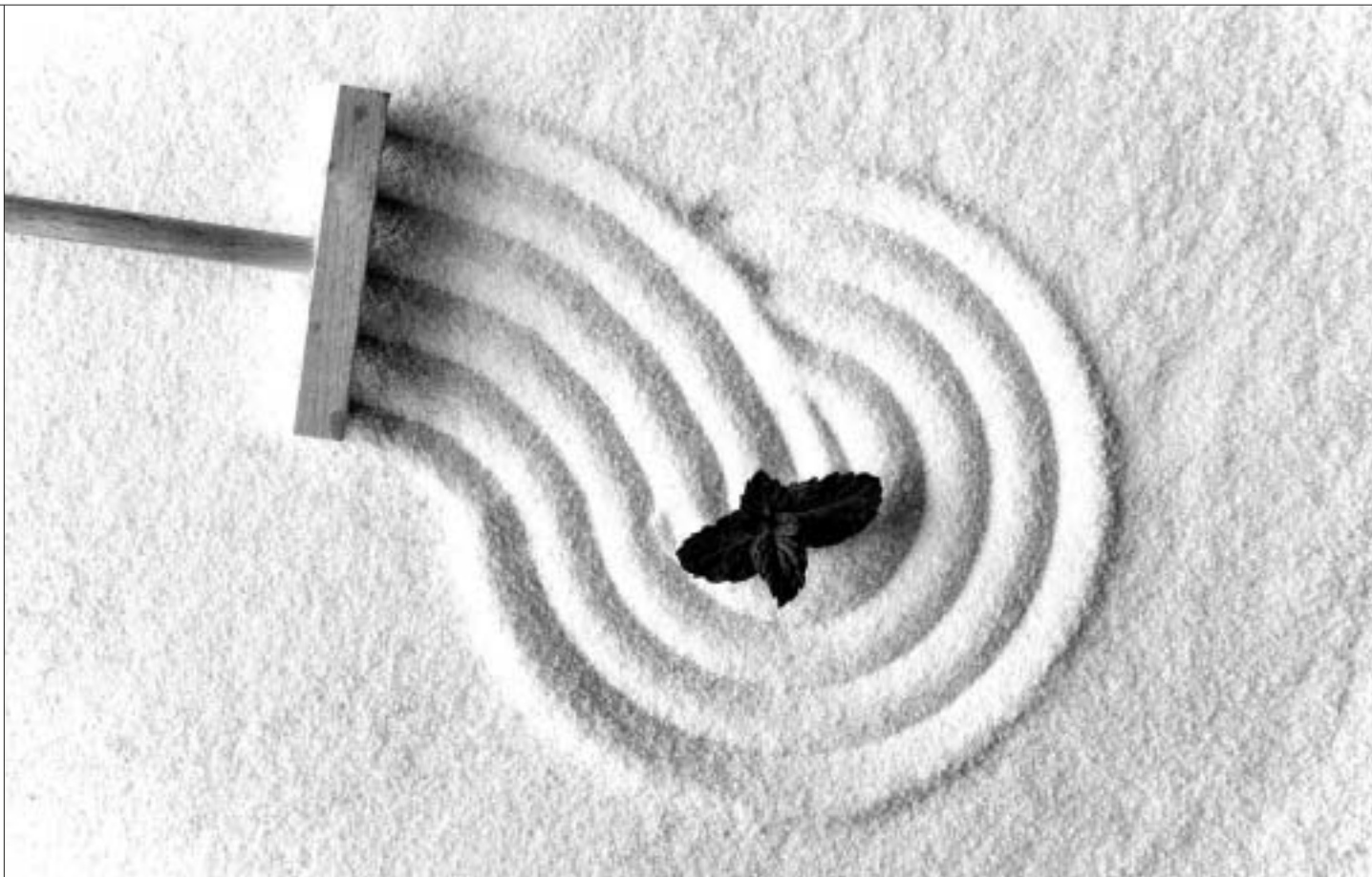
«Come onorare la propria natura qui e ora, cioè come imparare a trovare anziché cercare e comportarsi come colei/colui che è in grado di trovare, cioè come azzerare il divario tra essere e divenire, tra tempo ed eternità, tra immagine di Sé ed essere»

Già, ma qual è la giusta azione, chi può dirlo? Esistono linee guida che ti consentano di affermare con una certa garanzia di validità (cioè in modo Scientifico con la S maiuscola) che stai compiendo la giusta azione?

Errore?

Per rispondere a questa domanda dobbiamo partire dal suo complementare: cos'è l'errore?

James Reason, professore emerito di Psicologia presso l'università di Manchester, ci dice che: "L'errore è il fallimento di azioni pianificate in relazione al raggiungimento degli obiettivi previsti".



Poco transpersonale come affermazione, ma procediamo. Sintetizzando, potremmo dire che tutte le definizioni di errore esistenti prevedono un certo grado di deviazione tra ciò che è stato fatto e ciò che avrebbe dovuto essere fatto.

La deviazione può comprendere la distanza tra la nostra azione e il nostro intento o tra la nostra azione e l'azione ideale.

In ogni caso, quello che solitamente succede in presenza di errore è che chi teme di averlo commesso tende a difendersi e chi lo ha subito tende ad attaccare, cioè a trovare il colpevole per isolarlo, punirlo, sanzionarlo.

In questo modo l'errore si perpetua, il transe si cronicizza direbbe la BTE, si instaura un circolo vizioso, il buco nero della colpa. Ancora una volta l'errore non sta nell'errore, cioè nell'azione sbagliata, ma in ciò che noi ne facciamo dell'errore. Il riconoscimento dell'errore da parte di chi lo ha compiuto lo redime, l'accettazione dell'errore da parte di chi lo ha ricevuto lo trasforma in dono.

Grazie alla Giusta Azione di chi ne fa esperienza, sia da soggetto che da oggetto, l'errore trascende se stesso e si fa giusto, in Dio tutto è perfetto così.

Cosa significa in realtà questa affermazione?

L'errore esiste solo all'interno di un sistema definito, limitato, sia esso la persona o una comunità che si è data delle regole. Nell'uomo l'azione sbagliata si caratterizza come la deliberata o meno trasgressione ad una legge, sia essa universale, legale o morale. In Dio l'azione sbagliata si trasforma e dissolve nell'essenza: Am so, il mantra originario, Io sono (questo).

¹ Reason J., (2006), *Lettura magistrale*, Convegno Fnomceo, Roma

Il piccolo uomo e la Giusta Azione

Ma allora vuol dire che tutto è permesso, che non ci sono limiti? Nulla è permesso e tutto è permesso, nulla è limitato e tutto è limitato, tranne il tutto-nulla, l'unità che trascende ogni dualità, il luogo della ricomposizione di ogni conflitto, il tempo dove gli opposti si fanno complementari: il Regno dei Cieli, il Nagual, il Nirvana.

Ma dov'è questo Regno dei Cieli? In nessun luogo e in nessuno tempo, nello spazio-tempo, l'eternità dove ogni cosa trascende se stessa, ogni dualità si ricongiunge nell'unità.

Sì, va bene, ma allora come posso io, piccolo uomo e piccola donna, eroe solitario del mestiere di vivere, compiere la Giusta Azione?

«Della via non si può dire cosa sia, si può dire a cosa assomigli, cosa non sia e come percorrerla»

Se hai ben compreso puoi partire, nella tua vita di tutti i giorni, dal rinunciare a difenderti da quello che il tuo sguardo duale giudica come errore, dal rinunciare a perseguirlo cercando un colpevole. Potrai così semplicemente restare al suo cospetto, riconoscerlo ed accettarlo.

Ti troverai allora in quello spazio vuoto di giudizio, "vuoto e sveglio" dal quale affiorerà la comprensione della vera natura dell'errore: l'errore è uno stato di coscienza.

Riconoscendo l'errore come uno stato di coscienza ti renderai conto che tutto dipende da te, ogni errore dipende da te, te ne assumerai allora la responsabilità (liberandoti così dalla colpa che è il suo esatto contrario).

Assumendotene la responsabilità sarai libero di scegliere di

compiere la Giusta Azione (o meno).
Sì, va bene, ma cos'è questa benedetta giusta azione?
Della via non si può dire cosa sia, si può dire a cosa assomigli, cosa non sia e come percorrerla.

Proviamoci insieme:

Tu, come chiunque a questo mondo, hai a disposizione uno strumento semplice, efficace e assolutamente scientifico per saperlo. Di fronte a qualsiasi evento: resta, ascolta, osserva, accettalo e non giudicare.

(Sono infinite le tecnologie, tradizionali e di nuova concezione, che ti dicono o pretendono di dirti come percorrere la via, ma tutte, ridotte all'essenza, condivideranno l'ammonimento).

Presto o tardi ti ritroverai in quello spazio "vuoto e sveglio" dove potrai riconoscere cosa non sia la Giusta Azione. Giusta azione non è tutto ciò che blocca il tuo respiro, contrae il tuo corpo, riempie la tua mente, appesantisce il tuo cuore, imprigiona la tua anima. Giusta azione non è calcolo, strategia, tornaconto, Giusta Azione non è tutto ciò che nasce dalla paura.

A cosa assomiglia?

Assomiglia alla fiducia, madre della libertà e a tutti i suoi figli. Nominiamone alcuni: amore, compassione, unità, luminosità, pace, benevolenza, fluidità, coraggio condivisione, solidarietà, semplicità, naturalezza, leggerezza, intento puro.

«Giusta azione non è tutto ciò che blocca il tuo respiro, contrae il tuo corpo, riempie la tua mente, appesantisce il tuo cuore, imprigiona la tua anima. Giusta azione non è calcolo, strategia, tornaconto, Giusta Azione non è tutto ciò che nasce dalla paura»

In assenza di tali condizioni il Cavaliere (il termine femminile dama suona male, ma vale anche per la donna) della Giusta Azione, si ferma, resta, ascolta, osserva e attende che la sorgente riprenda a sgorgare prima di agire.

La mia storia e la mia esperienza: il ruolo di Imprenditore/Professionista come strumento di ricerca e sviluppo delle mie potenzialità

di Arcangelo Marino

Fin da quando avevo vent'anni, ho sempre cercato di lavorare in ambito commerciale o meglio di fare lavori che presupponevano una relazione con altre persone. Mia madre e mio padre mi spingevano verso la ricerca di un lavoro "sicuro", il loro sogno era che andassi a lavorare in banca, ma anche un impiego statale alle poste o al comune sarebbe andato bene.

Niente contro gli impiegati in posta, del comune o delle banche, ma io avevo bisogno di un lavoro che mi consentisse di esprimere le mie potenzialità; la cosa che mi ha sempre guidato nelle mie scelte professionali e mi guida ancora oggi, è il bisogno di esprimere le mie potenzialità, superare i miei limiti e scoprire le mie qualità, i miei talenti. Per far questo mi sono sempre scelto lavori che mi hanno messo duramente di fronte ai miei limiti.

Ci sono due possibilità: o uno si sceglie nella vita situazioni di comodo, in cui si può nascondere e non esporsi a quelle situazioni in cui emergono i propri limiti, cercandosi solo situazioni di potere, di leadership da usare come scudi per nascondere i propri limiti, oppure esce allo scoperto, affronta la vita e quelle situazioni in cui bisogna avere il coraggio di affrontare le proprie fragilità interiori. La prima è la strada della stagnazione, del non andare avanti, della nevrosi, la seconda è la strada della crescita, della trasformazione, dell'evoluzione.

Ma quali sono i limiti, o le cosiddette aree di rischio psicologico, che vivo in modo pesante anni fa? Erano - e lo sono ancora oggi con un potere molto più basso - il senso di inadeguatezza, la paura di essere rifiutato dagli altri, la vergogna di esprimere le mie idee e me stesso. Questi, in sintesi, erano gli stati emotivi che limitavano la mia vita e condizionavano le mie scelte. Condizionavano le mie scelte perché quando uno si sente inadeguato o si

sente inferiore ha bisogno di sentirsi approvato, ha bisogno di sentirsi dire che è bravo e questo stato interiore genera una serie di attaccamenti e bisogni che determinano il nostro agire. Per esempio, quando io andavo dai clienti per vendere un prodotto, la priorità non era la vendita del prodotto, nel mio inconscio per me era più importante sentirmi dire che ero stato bravo a presentarlo, era più importante l'approvazione e il consenso del cliente su quello che avevo fatto, la vendita e il soddisfacimento delle esigenze del mio cliente erano in secondo piano. E questo, vedremo, è stato per me drammatico per molto tempo.

«Il senso di inadeguatezza, la paura di essere rifiutato dagli altri, la vergogna di esprimere le mie idee e me stesso»

Ma torniamo agli inizi della mia carriera professionale. Quando avevo venti anni, questi stati emotivi non mi facevano sentire libero. Mi sentivo compresso, chiuso, inadeguato e inferiore agli altri, ma con una grande voglia di uscire, tirar fuori la mia forza, esprimere le mie qualità. Pur facendo cose importanti, il mio stato interiore rimaneva in un vissuto di inadeguatezza e di pesantezza e gli avvenimenti negativi (pochi per la verità) ne erano solo la conferma, mentre quelli positivi (grazie al cielo tanti) non riuscivano ad alimentare in modo permanente la mia fiducia e la mia autostima.

Da questa situazione nasceva il bisogno di fare un lavoro che mi mettesse in contatto con il mondo delle persone, il bisogno di relazionarmi con gli altri per superare le mie paure, le mie vergogne, i miei limiti caratteriali di chiusura ed esprimere le mie qualità di coraggio, forza, slancio, determinazione.



La vendita o meglio, come piace chiamarlo a me, “il lavoro di gestione della relazione con il cliente”, è stato terapeutico, perché mi ha messo brutalmente di fronte ai miei limiti. Cosa ci poteva essere di più terribile per uno che ha paura di essere rifiutato dagli altri nel fare un lavoro di vendita, dove i rifiuti sono la norma? Un venditore deve essere propositivo e sa già in partenza che buona parte delle sue proposte saranno rifiutate. Il rifiuto fa parte del gioco. Il venditore propone al cliente un certo prodotto e il cliente, se ne ha bisogno, compra, altrimenti rifiuta l’offerta e il venditore va a proporlo ad un altro cliente. La statistica ci inse-

«Un venditore deve essere propositivo e sa già in partenza che buona parte delle sue proposte saranno rifiutate. Il rifiuto fa parte del gioco»

gna che ogni 10 clienti a cui proponi il tuo prodotto ne troverai uno che ne ha bisogno e lo comprerà. Questa è la vendita, molto semplificata ma è così.

I testi sulla vendita dicono che il trucco per essere un grande venditore è quello di proporre il tuo prodotto a più persone possibili, e le vendite saranno proporzionali alle persone cui hai proposto il prodotto.

Peccato che tutto ciò ha delle implicazioni emotive di non poco conto. È vero che uno su dieci acquisterà, ma il problema è la gestione delle emozioni e dello stress che scaturiscono dal rifiuto degli altri nove. Per emozioni intendo timore di avere sbagliato, sensazione di essere rifiutato, paura di non guadagnare, timore di non essere all’altezza (perché nelle aziende ci saranno sempre i fenomeni che hanno venduto tantissimo con cui ti devi confrontare e ti fanno sentire inadeguato).

Un “Termometro” della crescita della mia autostima e del mio “andare avanti”: “la telefonata di presa appuntamento”

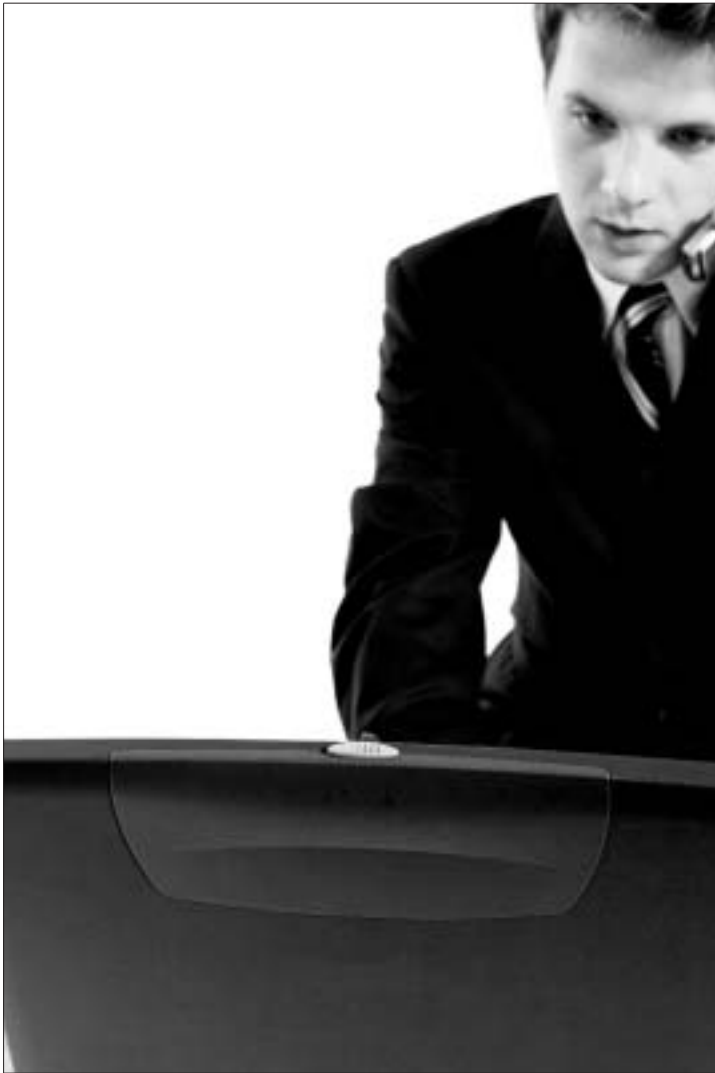
Nella mia esperienza di venditore, l’azione che più mi ha messo a dura prova, ma che è stata anche il termometro della mia crescita, è quello delle telefonate per prendere gli appuntamenti.

È stato un termometro della mia crescita in termini di sicurezza emotiva e autostima, perché negli anni ho misurato la mia risposta soggettiva a livello emotivo rispetto a una situazione che era oggettivamente sempre la stessa. Ed è stato molto interessante verificare i cambiamenti che ci sono stati negli anni.

Ritengo questa situazione importante, perché una delle cose che ci si chiede quando si è in un percorso di crescita interiore è se effettivamente si sta andando avanti. È importante in qualsiasi situazione della vita verificare se siamo sulla giusta strada, in ambito di sviluppo delle potenzialità, è più difficile avere dei parametri oggettivi di misurazione che ci possano dare conforto, o per meglio dire, avere la percezione che la nostra consapevolezza si è ampliata nel tempo.

In certi momenti i nostri disagi si fanno ancora vivi, e abbiamo la percezione che abbiano la stessa intensità di quando avevamo iniziato il nostro percorso. Questo ci fa dire: è possibile che dopo tutti questi anni che lavoro su me stesso sia sempre allo stesso punto?

È evidente che oggettivamente non è così, anche se possiamo avere questa percezione. Nel corso degli anni i nostri disagi, le nostre resistenze perdono potere a favore delle nostre qualità e del nostro potere personale, che ci consente di vivere una vita più responsabile e coraggiosa. Oppure può essere che i nostri disagi si ripresentino con la stessa intensità, ma perché abbiamo alza-



Quando telefoni a una persona che non conosci, a “freddo”, non c’è niente che ti protegge. Non c’è l’amicizia a cui fare riferimento o una conoscenza a cui riferirsi, la persona che chiami è libera di dirti sì o no senza nessuna remora dovuta al fatto che si è amici, parenti o che sei presentato da un amico in comune, ti dirà sì o no solo in base a come ti proponi, alle tue qualità comunicative e alla tua forza di autopresentazione.

Nel momento che fai una telefonata a freddo sei solo tu e il cliente in un contesto di comunicazione dove le armi sono limitate alla voce, il ritmo e al tono senza neanche la possibilità di utilizzare il linguaggio del corpo che è fondamentale nella comunicazione.

«Nel corso degli anni i nostri disagi, le nostre resistenze perdono potere a favore delle nostre qualità e del nostro potere personale, che ci consente di vivere una vita più responsabile e coraggiosa. Oppure può essere che i nostri disagi si ripresentino con la stessa intensità, ma perché abbiamo alzato il tiro delle difficoltà che andiamo ad affrontare»

Per me, che nell’incapacità di esprimere e affermare verbalmente il mio valore avevo una delle difficoltà maggiori, un vero banco di prova.

La prima sera dedicata alle telefonate fu terribile. Ero teso, avevo paura, mi vergognavo a telefonare. Erano tre sere che rinviavo le telefonate. Alla fine decisi di prendere il telefono in mano e fare la prima telefonata.

Rispose una signora, e io, tutto d’un fiato, con una tensione pazzesca, dissi velocemente, “buonasera sono XX, agente XX assicurazioni, le telefono perché abbiamo una nuova polizza che dà i seguenti vantaggi ecc., le chiedo se è possibile fissare un appuntamento per parlarle di questo prodotto”, restai in apnea, in silenzio, stringendo i denti e gli occhi per la paura della risposta negativa della signora, che naturalmente mi disse “no, grazie sono già a posto”, “grazie a lei” dissi, e finalmente tornai a respi-

to il tiro delle difficoltà che andiamo ad affrontare. Essendo più strutturati, ci mettiamo alla prova in esperienze più probanti e questo è sicuramente un riscontro oggettivo di crescita interiore. Racconto la mia esperienza delle telefonate come esempio di presa di consapevolezza della mia crescita interiore.

Nel lavoro di vendita la prima cosa da fare è procurarsi degli appuntamenti con clienti potenziali a cui presentare il proprio servizio. Il sistema classico è quello delle telefonate a freddo. Prendi un elenco di nominativi da elenchi più o meno selezionati e inizi a contattarle per fissare degli appuntamenti. La mia prima esperienza con il telefono fu da collaboratore di un’agenzia assicurativa e fu veramente terribile.

«È possibile che dopo tutti questi anni che lavoro su me stesso sia sempre allo stesso punto?»

Quello di assicuratore è il lavoro di vendita per eccellenza. Me lo propose il mio agente assicurativo. “Visto che hai del tempo libero, perché non vendi qualche polizza, così guadagni un pò di soldi in più?”. Mi suggerì di contattare amici e parenti, ma l’idea non mi piaceva, perché non volevo fare contratti solo per amicizia. Volevo che i clienti acquistassero da me perché ne avevano bisogno e per la mia professionalità e non per amicizia o per farmi un piacere. Decisi di farmi un elenco di clienti potenziali sconosciuti preso dalle guide telefoniche nella mia zona.

«La prima sera dedicata alle telefonate fu terribile. Ero teso, avevo paura, mi vergognavo a telefonare»

rare e a lasciarmi andare. Quella telefonata mi era costata in termini di tensione, stress e fatica, tantissimo!!!

Questo è un esempio molto semplice per capire come le nostre resistenze, le nostre paure ci fanno consumare un’enorme energia per non andare da nessuna parte!

Nel mio caso quello che mi produceva tensione erano la mia vergogna a presentarmi e parlare di me e la paura di essere rifiutato. Queste aree di rischio psicologico in una sola telefonata mi hanno fatto consumare un’enormità di energia.

Eppure che problema era fare una telefonata di quel tipo? Io chiamo, mi presento, propongo un appuntamento per un prodotto nuovo e interessante, se la persona è interessata mi darà l’appuntamento, altrimenti ne chiamerò un altro, qual è il problema?

Il problema è che vivevo il rifiuto, non sul prodotto o sulla mancata esigenza del cliente, come è nella realtà, ma vivevo il rifiuto su di me. Il cliente non mi dà l’appuntamento, vuol dire che non

mi vuol vedere perché non ha stima di me. Il cliente non compra vuol dire che non accetta la mia persona.
 Spesso, il problema nella vendita, ma in generale nella relazione con le persone, è che si vivono gli accadimenti e le scelte degli altri come un fatto personale, vengono coinvolti i propri limiti, la propria fiducia in sé.
 A tutti piace essere accettati, stimati, benvenuti, essere gratificati, ricevere complimenti. Purtroppo la vendita (ma in generale la vita e le relazioni), ti mette di fronte ai rifiuti, alla non condivisione delle idee, a scontri relazionali etc., che fanno emergere i propri limiti emotivi.
 Noi possiamo vivere queste situazioni in modo conflittuale e in-

«Spesso sprechiamo più energie a preoccuparci dei rischi o delle possibilità che le cose non vadano come vogliamo, invece che concentrarci sull'azione efficace da compiere per raggiungere il nostro obiettivo»

consapevole, oppure vederle dal punto di vista dell'opportunità: ogni difficoltà che emerge, ogni limite che incontriamo ci chiede di esprimere la qualità necessaria in quel momento e viverla come un'opportunità di crescita.
 Spesso sprechiamo più energie a preoccuparci dei rischi o delle possibilità che le cose non vadano come vogliamo, invece che concentrarci sull'azione efficace da compiere per raggiungere il nostro obiettivo.
 Tornando alla telefonata, ero condizionato dalla paura di essere rifiutato, dalla vergogna di esprimere me stesso e il mio ruolo, e nella comunicazione tutto questo passava sotto forma di tensione, ed arrivava attraverso il ritmo della voce che era veloce, apprensivo. Anche se quello che dicevo, in termini di parole, era corretto, giusto, rispettoso e non invadente, quello che arrivava alla signora era la mia tensione, paura e insicurezza.
 Se invece di essere guidato dai miei limiti, cioè dalla mia paura di essere rifiutato, fossi stato guidato dalle mie qualità e dalla mia forza di autopresentazione, avrei posto l'attenzione, e mi sarei occupato di presentarmi in modo corretto, di verificare le esigenze della signora, avrei comunicato con un ritmo calmo, dicendo che avevo delle opportunità interessanti per lei e, se mi avesse detto in prima battuta che non era interessata, non l'avrei sentito come un rifiuto su di me, ma avrei compreso che era una

«Negli anni ho imparato a invertire il flusso, alla paura si è sostituito il coraggio, alla rassegnazione la fiducia, alla paura di essere rifiutato e alla vergogna la propositività e la forza di autopresentazione, alla tensione la fluidità, alla frenesia nel parlare la calma e l'eleganza dialettica»

difesa al fatto che non mi conosceva; a quel punto gli avrei posto qualche domanda per comprendere le sue resistenze, ampliando le possibilità della comunicazione e alla fine, se la signora avesse avuto esigenze, ci saremmo incontrati altrimenti no, entrambi soddisfatti e disposti a risentirci nel momento ci fosse stato interesse e esigenza.
 L'esperienza di questa telefonata era una situazione della mia vi-



ta professionale dove io entravo nelle mie aree di rischio psicologico, dove emergevano i miei limiti o transe cronicizzati: la vergogna a parlare di me, la paura di essere rifiutato. Questi limiti condizionavano il mio modo di relazionarmi con le persone che contattavo e non mi facevano ottenere i risultati sperati; da cui poi, non avendo risultati, scaturiva il senso di inferiorità e di inadeguatezza che mi facevano avere paura di essere rifiutato eccetera, alimentavo il circolo vizioso della paura.

Ma quello che è avvenuto in questo esempio avviene in tutti i contesti e le relazioni della nostra vita. Se non siamo consapevoli dei nostri limiti, dei nostri stati emotivi limitanti o, come li chiama Lattuada, dei nostri 'transe cronicizzati', se non li smascheriamo, saranno loro a decidere l'andamento della nostra vita e noi vivremo in una frustrazione continua. Alimenteremo il circolo vizioso della paura. Sta a noi smascherare i nostri limiti e innescare il circolo virtuoso della fiducia e del coraggio.

Negli anni ho imparato a invertire il flusso, alla paura si è sostituito il coraggio, alla rassegnazione la fiducia, alla paura di essere rifiutato e alla vergogna la propositività e la forza di autopresentazione, alla tensione la fluidità, alla frenesia nel parlare la calma e l'eleganza dialettica.

A distanza di anni il mio atteggiamento è questo, o meglio, il mio intento è quello di avere questo atteggiamento. Il più delle volte ci riesco, altre volte la tensione mi accompagna e le mie resistenze si fanno vive. Quando succede, mi fermo e sposto l'attenzione sulle qualità.

Rispetto al concetto di senso di inferiorità e all'importanza di uscire dal senso di inferiorità, Alfred Adler ci fornisce spunti interessanti. Per Adler il complesso di inferiorità e il suo parente prossimo, il complesso di superiorità, costituiscono la modalità attraverso cui la persona dichiara a se stessa e agli altri che non possiede la forza necessaria a risolvere un dato problema in un modo che risulti socialmente vantaggioso. Inutile dire che così egli non ottiene nessun tipo di assicurazione. È ben noto che questo stato d'animo, tutti i pensieri, i sentimenti e le azioni pratiche che comporta, conduce a fallimenti (esempio della mia telefonata). Tutti i fallimenti che ci sono noti costituiscono l'esito di un complesso di inferiorità. Un individuo che si vive inferiore è destinato o a una nevrosi conclamata o a uno stile caratteriale improntato alla compensazione. Se una persona si sente brutta pur non essendo tale, in verità lo diventa.

È la dimensione interiore che crea l'atmosfera affettiva e l'immagine del proprio viso e del proprio aspetto.

Vivere nell'inferiorità costa un prezzo elevato: bisogna ottenere un cambiamento interiore, altrimenti non ci potrà mai essere alcuna conferma esterna, o meglio, nessuna che sia davvero adeguata al bisogno.

Il desiderio di superare l'inferiorità crea persone eccellenti dal punto di vista professionale, ma si tratta a volte di uno spostamento, di una compensazione rispetto a una mancanza psicologica profonda. Del resto è comprensibile come colui che eccelle in un determinato campo sia stato in verità motivato da un bisogno di compensazione.

Al limite non è affatto auspicabile una totale assenza di deficit, perché se adeguatamente elaborata essa agisce da incentivo per lo sviluppo delle potenzialità inconsce.

Un ultimo concetto molto importante di Adler riguarda la tesi dello stile di vita. Secondo Adler i tratti di personalità si assommano al concetto che determina l'intero comportamento umano. Esso si forma nella prima infanzia, a seguito del senso, soggettivo o oggettivo, della propria inferiorità; si costituirà dunque un circolo nel quale lo stile di vita condiziona l'esperienza e da questa viene rinforzato.

Lo stile di vita è l'impronta unica e irripetibile di ogni individuo, costituita dalla risultante di tratti comportamentali, orientamento del pensiero, sentimenti, emozioni, posti al servizio del fine perseguito. Il punto centrale è la capacità di gestire la parte emotiva derivante dal lavoro di relazione e trasformarla in opportunità di crescita e di scoperta della propria vera natura e delle proprie qualità.

Di seguito uno schema dei miei stati emotivi limitanti (da cui sono partito) e delle mie qualità (emerse nel mio percorso di vita)

Il mio ruolo professionista/venditore/imprenditore è stato ed è tuttora uno strumento, innanzitutto, di scoperta di me stesso e di sviluppo delle mie potenzialità o per dirla in termini transpersonali, di scoperta della mia vera natura.

«Lo stile di vita è l'impronta unica e irripetibile di ogni individuo»

Il lavoro ci coinvolge tutti ogni giorno e come dice il mio manager di riferimento e maestro in campo finanziario, il dott Gaber Fessahaie, grande saggio di origini Eritree, è uno degli strumenti più importanti di realizzazione della personalità.

Attraverso la mia professione ho affrontato le prove che mi sono state messe di fronte, ho conosciuto i miei limiti, le mie paure, ho sbagliato, ho sofferto, non ho dormito, ma ho scoperto la mia forza, il mio potere personale, il mio innato senso di giustizia, l'amore per il prossimo, il coraggio, la fiducia.

Come dice Rollo May, "Il coraggio dell'imperfezione" vuol dire andare avanti nella vita affrontando i nostri limiti con coraggio, senza farci condizionare dal fardello delle inutili paure.

Avere il coraggio dell'imperfezione, ovvero la consapevolezza che si può anche sbagliare.

Solo affrontando situazioni importanti, significative, situazioni che ci mettono a dura prova, dove umilmente siamo consapevoli che c'è anche il rischio di fallire, diamo un senso alla nostra vita e la rendiamo unica.

Il rischio è quello del ristagno nelle piccole abitudini, nel fare il compitino, il minimo indispensabile.

«Attraverso la mia professione ho affrontato le prove che mi sono state messe di fronte, ho conosciuto i miei limiti, le mie paure, ho sbagliato, ho sofferto, non ho dormito, ma ho scoperto la mia forza, il mio potere personale, il mio innato senso di giustizia, l'amore per il prossimo, il coraggio, la fiducia»

O si va avanti o si ristagna.

Per non cadere nel tranello del ristagno bisogna ricordarsi che ci sono sempre grandi possibilità e opportunità di realizzazione per chi affronta la vita con coraggio e rischiando.

Tutti abbiamo bisogno di sentirci all'altezza, di dare un senso al-

SCHEMA LIMITI, ATTACCAMENTI, QUALITÀ

Limiti / Paure	Bisogni / Attaccamenti	Qualità / Talenti
Senso di inferiorità, di non essere adeguato.	Bisogno di dimostrare sempre quanto vali con nuove sfide.	Coraggio. Responsabilità.
Vergogna a parlare di me, a esprimere le mie idee e i miei progetti per timore di non essere accettato. Riserve ad agire.	Bisogno di approvazione e di sentirmi accettato. Bisogno di avere il controllo della situazione.	Umiltà. Armonia ed eleganza espressiva nell'autopresentarmi. Capacità di comprendere gli altri e il buono che c'è in loro.
Senso di rassegnazione, passività davanti alle difficoltà. Rimandare	Bisogno di qualcosa o qualcuno che ti costringa.	Fiducia, senso di infinite possibilità di soluzione. Determinazione a cambiare le cose adesso.



la nostra vita, di lasciare il segno.

Rischiare vuol dire postulare la nostra vita, darle un senso, solo in questo modo quello che facciamo acquista senso e ci dà un potere che viene dal profondo, dalle nostre radici.

Come utilizzo alcune pratiche della Biotransenergetica nel quotidiano

È importante prendere l'abitudine di applicare le pratiche ai contesti quotidiani, soprattutto in quelle situazioni della vita che ci mettono in difficoltà, altrimenti, se utilizzate solo nei seminari, rischiano di restare un qualcosa di valido solo parzialmente e astratte dalla nostra vita di ogni giorno. Il rischio è di stare bene nel weekend del seminario e di stare male negli altri giorni. Il rischio ancora più grande è la fuga dalla realtà, allontanarsi dall'affrontare le situazioni della vita perché pesanti e ci fanno star male e rifugiarsi nel benessere che si ha quando si fa il gruppo. Possiamo abituarci ad applicare la maggior parte delle pratiche a contesti specifici della nostra vita. Ci sono pratiche che si prestano facilmente ad un utilizzo quotidiano e altre che si prestano meno; i lavori sulle costellazioni si prestano facilmente a questo tipo di approccio. Posso fare la costellazione dell'ombra del rapporto con mia moglie, e poi quella della luce. Posso fare la costellazione del rapporto con mio figlio, la costellazione del mio ruolo professionale, etc.

Fare questo tipo di lavoro ci consente di calare i lavori del seminario nel contesto quotidiano e ci aiuta, secondo me, a restringere il campo, a delimitare le situazioni e i contesti in modo da avere un riscontro su cosa in una determinata situazione ci fa star male e cosa ci fa star bene, diventiamo responsabili di que-

sta situazione perché ci entriamo e la prendiamo in mano, scopriamo i nostri limiti e le qualità necessarie per risolvere la situazione. Scopriamo la giusta azione che determinerà il cambiamento in quel contesto. Diventiamo responsabili del cambiamento.

Il primo passo è sempre restare e non andare via. Affrontare la situazione che ci mette in una condizione di disagio. Restando verranno a galla gli stati emotivi che ci creano disagio e le giusta azione che ci fa star bene. Questo ci renderà innanzitutto consapevoli.

Se una persona non è consapevole dei suoi limiti e delle sue qualità rimane cronicizzato in comportamenti ripetitivi che lo fanno stare male, e se lo vediamo da un punto di vista imprenditoriale e professionale, a non avere risultati.

«Il primo passo è sempre restare e non andare via. Affrontare la situazione che ci mette in una condizione di disagio»

La Biotransenergetica mi ha insegnato innanzitutto a restare invece che andare via. Come dice Pierluigi Iattuada, illustrando una delle chiavi di consapevolezza della Bte, 'La persistenza del contatto', semplicemente restando davanti a quanto emerge senza attuare strategie di fuga, realizziamo cambiamenti importanti della nostra vita.

Già riuscire in ogni ambito della propria vita ad avere un atteggiamento dove 'rimani invece che andar via' vuol dire portare cambiamenti significativi alla propria vita. Vuol dire apportare cambiamenti significativi perché restare vuol dire ascoltare quanto ci accade dentro a livello fisico, emotivo, energetico,



mentale e spirituale e quindi prendere consapevolezza dei propri limiti e delle proprie qualità, di cosa ci crea disagio e di cosa ci fa star in uno stato di benessere. Se non ci fermiamo innanzitutto a sentirci ed osservarci, è difficile mettere in atto qualsiasi cambiamento.

Tornando alla mia storia personale e all'esempio delle telefonate ai clienti, prima di fare la Bte il mio atteggiamento di fronte a questa situazione era di rifiuto. Fare le telefonate era una cosa che mi pesava terribilmente, che facevo perché altrimenti non lavoravo, ma appena trovavo delle situazioni alternative per trovare clienti, le evitavo. Per me era una situazione pesante, che mi metteva a disagio e quindi se potevo evitarla la evitavo. Ma non ero consapevole di cosa mi facesse stare male e di come potevo star bene facendo quel lavoro.

Iniziando a fare Bte è cambiato il mio atteggiamento. Di fronte a una situazione che mi provoca un disagio, in questo esempio le telefonate, io ho imparato a restare, ad ascoltare ciò che emergeva a livello fisico, emotivo, energetico, mentale e persistendo e restando ho scoperto cosa mi creava disagio (la paura del rifiuto, la vergogna etc) e ho scoperto la qualità, il talento che la vita

«Se non ci fermiamo innanzitutto a sentirci ed osservarci, è difficile mettere in atto qualsiasi cambiamento»

in quella situazione mi chiedeva di esprimere, la mia forza di autopresentazione, di autoaffermazione, il coraggio di osare fino in fondo senza preoccuparmi della risposta dell'altro e senza la paura di quello che rischiamo di perdere. Spesso non osiamo perché abbiamo paura di perdere qualcosa, e

invece solo osando fino in fondo, essendo disposti a perdere tutto, esprimeremo la nostra forza interiore e attueremo cambiamenti significativi prima dentro di noi e poi nel mondo esterno. È l'atmosfera interiore, il nostro atteggiamento interiore che de-

«Non è possibile danzare e cantare come un guerriero sotto le stelle mentre sei in ufficio o da un cliente; non puoi urlare la tua rabbia, il tuo odio o la tua determinazione in casa con la moglie e con i figli, ma puoi fare molto altro. E per quello che non si può fare nei contesti della vita quotidiana, è importante ritagliarsi degli spazi dove si possa fare»

termina il mondo esterno. Finché non attueremo cambiamenti significativi dentro di noi non potremo avere conferme esterne. E il giorno che avremo attuato cambiamenti significativi dentro di noi ci interesserà poco avere conferme dall'esterno.

In questo modo una situazione che per me era solo fonte di stress, è diventata una grande opportunità di conoscenza di me stesso, di trasformazione, di evoluzione interiore.

Nel quotidiano, non si possono utilizzare tutte le pratiche della Bte, ma molte sì. Non è possibile danzare e cantare come un guerriero sotto le stelle mentre sei in ufficio o da un cliente; non puoi urlare la tua rabbia, il tuo odio o la tua determinazione in casa con la moglie e con i figli, ma puoi fare molto altro. E per quello che non si può fare nei contesti della vita quotidiana, è importante ritagliarsi degli spazi dove si possa fare.

È vitale, per la nostra evoluzione interiore, staccare dai ritmi del-

la vita quotidiana e ritagliarsi del tempo per praticare. Il segreto per star bene è praticare le cose che ci fanno star bene, le cose che ci mettono in contatto con la nostra vera natura. Ogni giorno dobbiamo metterci in contatto con la nostra vera natura! Ogni giorno in contatto con quel luogo interiore di pace, luce e amore dove ci sentiamo a casa.

Personalmente ogni mattina, prima di svegliare i miei figli, pratico quindici minuti di apertura del corpo-mente, facendo i movimenti che più mi aiutano a centrarmi. Poi resto dieci, quindici minuti abbracciato a mia moglie in una condizione di amore e complicità. E posso garantire che questi quindici minuti ogni mattina di contatto amorevole hanno cambiato radicalmente il rapporto tra me e mia moglie!

Durante la giornata, tra un appuntamento e l'altro, dedico del tempo a leggere gli appunti presi durante l'ultimo seminario per rientrare in contatto con le sensazioni vissute nel seminario.

Applico delle pratiche di Autocaptazione (Padronanza del transe) sui 5 livelli (fisico, energetico, emotivo, mentale, spiri-

«In tutti questi esempi di vita quotidiana non faccio altro che mettere in contatto la forza, la qualità con il blocco e creare i presupposti per la trasformazione»

tuale) se sono da solo e in un contesto dove è possibile, verbalizzando quanto emerge, altrimenti scrivendo.

Scrivo quello che sento, che vivo, che emerge (contatto). Scrivere consente di "tirar fuori" le emozioni, i dolori, le paure, i sentimenti e solo il fatto di dare voce a questo consente una trasformazione, un liberare le energie bloccate nelle tensioni e nelle paure (mobilitazione). Prendo atto di quanto emerge e poi mi chiedo qual è la risorsa in termini di qualità che la situazione mi sta chiedendo ora? Se vivo la paura del rifiuto, la qualità che mi sta chiedendo la vita è il coraggio e la responsabilità del proprio potere personale (direzione), l'intento sarà entrare in contatto con la sorgente del mio potere personale, per esempio attraverso il contatto con l'archetipo di Xangò e le sue qualità: giustizia, stabilità, fermezza, determinazione. Attraverso il contatto con immagini (posso pensare al fuoco del vulcano e la forza che scaturisce), movimento del corpo (è sufficiente stringere i pugni), il respiro toracico, un canto di affermazione, creerò i presupposti per lasciare la palude dei limiti e esprimere la forza, lo slancio vitale e affrontare la situazione (trasformazione).

Mi è capitato spesso di dover andare ad appuntamenti di lavoro importanti, preso dalla tensione, dal timore di non farcela e dal senso di inadeguatezza.

Quello che ho fatto è fermarmi in macchina dieci minuti prima di entrare dal cliente, leggo qualche feedback dei seminari dove avevo avuto una trasformazione significativa. Il tornare con la mente e con il corpo al vissuto del seminario mi riconnette al mio centro e fa lasciare andare i miei limiti.

Una pratica che per me è stata molto importante in questi anni è stata quella della scrittura e della captazione del mandala archetipico.

Quando sono in difficoltà, il fermarmi a leggere il mio mandala archetipico in un attimo mi connette alla forza archetipica e risveglia le mie qualità. Di solito, leggendo il mandala quando sono bloccato, nella palude della pesantezza, la prima cosa che accade è il sentire la sofferenza nel mio cuore che è soffocato, poi arriva un pianto liberatorio, il cuore si apre liberando le mie qua-

lità di amore, forza, giustizia.

In tutti questi esempi di vita quotidiana non faccio altro che mettere in contatto la forza, la qualità con il blocco e creare i presupposti per la trasformazione.

Ognuno durante i seminari ha vissuto esperienze significative di trasformazione, di espressione delle proprie qualità. Riconnettersi a queste esperienze nei momenti di difficoltà del quotidiano ci consente di utilizzare le esperienze del seminario per attuare cambiamenti significativi nella nostra vita di tutti i giorni e evitare che il vissuto magico nel seminario sia fine a se stesso.

Alcune di queste pratiche, come dicevo prima, sono facilmente fattibili in contesti dove è sufficiente essere da solo (a casa, in macchina prima di andare da un cliente), mentre per altre è un po' più complicato.

L'allenamento quotidiano a compiere questi atti, il praticare nei seminari e prendersi dei momenti della giornata per applicare le pratiche sono essenziali per mettere in fluidità il nostro corpo-mente e più saremo allenati è più sarà facile ritrovare il contatto con il nostro slancio vitale quando ci perderemo.

Il vero problema è quando ci lasciamo andare al flusso degli eventi del quotidiano, trascinati dai ritmi forsennati della giornata, il lavoro, la famiglia e presi dallo sconforto, dallo stress, dai problemi, ci allontaniamo dalla nostra centro e sempre più invischiati non facciamo niente per uscirne, restiamo impantanati, sofferenti, appesantiti, lottando e trascinandoci del marasma della giornata.

Bisogna fermarsi, prendersi il tempo necessario e creare i presupposti per entrare in contatto con la nostra sorgente, il nostro

«In ogni istante della giornata il mio intento è stare in contatto con quel luogo dentro di me dove c'è pace, amore e giustizia»

slancio vitale. Nei momenti di difficoltà bisogna fermarsi e mettere in contatto la forza con il blocco. Come ho raccontato sopra bastano pochi piccoli atti quotidiani per metterci in contatto e agire nella giornata con la forza che nasce dal contatto con la nostra sorgente, il nostro vero potere personale.

In ogni istante della giornata il mio intento è stare in contatto con quel luogo dentro di me dove c'è pace, amore e giustizia. E man mano che passa il tempo, man mano che "alleno" il mio corpo-mente a restare in contatto con il mio centro, fare questo diventa più semplice, spesso basta un respiro, un'immagine, una sensazione e ritorno in contatto e contemporaneamente le paure, le resistenze diventano più deboli.

Un po' di me: un'esperienza transpersonale che segnò la svolta

di Alessandra Rampon

Esiste qualcosa dietro a ciò che definiamo Forza, qualcosa che permette alla forza di esistere e di manifestarsi. Quando riusciamo a contattarlo e a trasformarlo nasce la vita. Dietro alla vera forza esiste il dolore, il dolore preso tra le mani e riconosciuto come parte fondamentale dell'esperienza della vita. Il dolore accumulato e non visto produce la non forza, l'assenza di vita nella vita.

Molte volte sono stata accusata di essere una che si impiccchia degli affari degli altri. Ai tempi della scuola cercavo soluzioni ogni volta che qualcuno era in difficoltà; mi stava a cuore che le persone, i miei amici, i miei compagni avessero comprensione gli uni degli altri, cercavo che dopo le liti ci fosse la scoperta di un rapporto più forte piuttosto che di una rottura, ma non sempre era gradito il mio intervento. Come una pulsione, non condizionata dalla mente, si manifestava questa mia tendenza. Allora la rivolsi a me stessa. Iniziai a cercare di essere io la prima ad accogliere me stessa e dopo essere diventata mamma iniziai un percorso di autoconoscenza attraverso lo studio e la pratica del massaggio Shiatsu.

Prima bruco, poi farfalla. Così è stato: un bruco alla ricerca della forza per diventare farfalla. Ritrovai la spinta per manifestare ciò che avevo dentro, ma che non riusciva più ad uscire.

Trovai la voglia di amare in modo autentico, di sorridere in modo autentico, di donare e ricevere in modo autentico.

Capii la differenza tra l'essere ed il sembrare, tra il reale e l'apparente, tra il duraturo e l'effimero. Tutti vestiti dello stesso vestito, ma cuciti in modo diverso. La sottile differenza tra questi aspetti della vita la trovai nella costanza e nella dedizione ad uno shiatsu che per me diventava via via uno stile di vita; i suoi principi applicati al quotidiano vivere, la scoperta dello straordinario nell'ordinario. È una cosa davvero preziosa e un po' alla volta i miei colori si facevano più vivaci, la mie ali un po' più forti e il mio volo più leggero. Ma ancora non sapevo che molto molto altro sarebbe dovuto accadere e così incontrai la Biotransenergetica che mi portò davanti alla soglia del dolore.

“L'insight, l'intuizione hanno a che fare con la Grazia. Grazia significa apertura. Più c'è dedizione verso ciò che si compie, più si produce apertura. Più siamo aperti, più amore proviamo. Più amore proviamo, più grazia riceviamo. La Grazia è la Forza spirituale, è la visione intuitiva di cui far esperienza mentre compi l'azione. Rimanendo aperti si lascia andare l'ego e le prospettive ristrette e la mente diventa un canale migliore attraverso cui scorre l'energia divina.”
(Dal Cuore di Amma)

Trovai l'urgente urgenza di fondermi con il mio star male, che fino a poco prima era un elemento con il quale convivevo senza però toccarlo. Ero convinta che solo così poteva essere, che non dovevo pretendere troppo. Ma, muoversi nella vita con un sacco pieno di dolore diventava via via sempre più faticoso ed insostenibile e i miei occhi perdevano sempre più quel brillare di chi è

contento di vivere. Fu dopo il rituale di apertura di uno dei primi seminari di Biotransenergetica che, stesa a terra, pronta per il bagno di luce, sentii suonare il campanello dell'ingresso del luogo in cui eravamo e fu in quel momento che tutto ciò che c'era intorno a me scomparve, per entrare in un'altra scena, in un'altra “situazione” fuori dalla concretezza di quel momento, ma assolutamente “reale”.

Sento il campanello e chiedo alla conduttrice di aprire. Lei risponde: - Già fatto! Dico: - Chi può essere a quest'ora? E lei mi dice: - Guarda!

Apro gli occhi e punto lo sguardo all'ingresso. (Tutto questo accade mentre io sono assolutamente ferma e stesa a terra e attorno a me tutti gli altri, stesi anche loro. Nulla di tutto ciò che vi sto raccontando è stato “visibile” in quella dimensione, ma tutto ciò stava, al tempo stesso, accadendo proprio lì. Solo la frequenza era diversa, ma il luogo, le cose, le persone, i colori, tutto era lo stesso). La porta sotto si apre e vedo una luce potente entrare e riempire le scale.

Dentro a questa luce c'era lui: mio figlio.

L'ultima volta che lo vidi fu la sera prima dell'incidente che decise la sua sorte: morire a otto anni travolto da un camion.

Erano passati sei anni e non lo vedevo da allora. Qualche volta lo avevo incontrato nei sogni, ma tutto si perdeva in un “Meglio non pensarci: è solo un sogno.”

*«Dentro a questa luce c'era lui: mio figlio.
L'ultima volta che lo vidi fu la sera prima dell'incidente che decise la sua sorte: morire a otto anni travolto da un camion»*

Quel giorno, invece, venne e lo incontrai davvero. Era venuto per portarmi il regalo più grande che ci fosse per me, era venuto a portarmi la verità e la forza per guardarla.

Saì le scale e, ferma nel posto in cui ero stesa, avevo potuto seguire tutti i suoi passi; gradino per gradino lo guardavo fare le scale ed avvicinarsi alla porta della stanza in cui mi trovavo, ci trovavamo. Ero pronta: felice e al tempo stesso al limite di un'esplosione dolorosissima. Apre la porta, la luce entra e con lei anche lui.

Lo guardo e mi perdo nel suo sorriso che, come una mano dolcissima, mi accompagna in quel luogo di me che tanto avevo dimenticato; mi accompagna a vedere tutto quello che non avevo potuto guardare prima: la sua Morte. Al tempo stesso mi dimostrava che la morte non esiste, perché lui è lì con me in tutto il suo splendore.

Testimone del tempo che passa anche dove non ci sono i calendari. Testimone che niente si ferma anche dove il tempo e lo spazio non esistono. Testimone del fatto che l'Anima e lo Spirito non cessano di esistere mai. Lo avevo lasciato che era un bambino e me lo ritrovavo un giovanotto. Gli occhi e il sorriso, il colore della pelle sempre un po' abbronzata, i suoi capelli erano gli stessi, ma si era fatto più alto, era cresciuto. Vestito così pareva uno spo-



so. Giacca bianca, pantaloni bianchi, camicia e cravatta bianche. Bellissimo! Ma soprattutto felice.

Lì mi resi conto che tutto era assolutamente reale e altrettanto incredibile. Lui c'era, lui era lì con noi. Era dentro la nostra stanza, ma al tempo stesso tutto non c'era o meglio lui era di una "sostanza" diversa e questo potevo percepirlo molto bene. Fu lì che mi resi conto, che non era partito per un viaggio iniziato sei anni prima, lì mi resi conto che quello che mi avevano detto quel giorno era vero.

Era morto, anche se io non l'avevo visto, anche se non potevo, non volevo vederlo disteso dentro ad una bara.

Non era vero per me, lui era solo partito per un viaggio e un giorno sarebbe tornato. Quello era il giorno. Era tornato, ma per dirmi, per mostrarmi che nonostante la morte, lui era ancora vivo. Non mi parlò, non mi disse niente, solo mi guardò, solo mi sorrise, un sorriso di cura e di guarigione, una spinta nella realtà della morte per continuare a vivere. Come potevano accadere due cose nello stesso momento? Come potevano due realtà di così diversa materia e vibrazione essere lì presenti nello stesso momento? Cosa ci faceva lui lì, in qualità di Luce, vedibile ma non toccabile, essere lì in una stanza fatta di cose toccabili, con persone toccabili? Come potevano due livelli di esistenza essere lì nello stesso momento? Mi resi conto che era solo una visita la sua, la più bella visita che avessi mai ricevuto. La porta del dolore si spalancò e lui con gli occhi mi disse: - Andiamo. Io ci sono, tu ci sei? Risposi di sì e mi persi in un'alchimia di emozioni fortissime, in un collage di immagini sovrapposte e non, in un CD

di parole ed urla senza titolo, in un film che era un pezzo della mia vita. Piansi per tre ore, stesa a terra e liberai il liberabile. Dolore e sollievo, sollievo e dolore, gioia immensa, rabbia non misurabile, consapevolezza, comprensione, accettazione.

Manuel scomparve alla mia possibilità di vedere, ma restò il suo Amore che mi assistette per tutto il tempo della mia liberazione e mi lasciò il suo: "Buon viaggio mamma", che segnò l'inizio del

«Non mi parlò, non mi disse niente, solo mi guardò, solo mi sorrise, un sorriso di cura e di guarigione, una spinta nella realtà della morte per continuare a vivere»

mio ritorno alla vita, con tutte le sue cadute e rialzate, con le prove, con le vittorie e con le sconfitte di chi vive da vivo. Ora potevo essere viva, perché anche lui lo era.

Il miracolo avvenne in una dimensione del "sentire oltre", del "vedere oltre", dell' "essere oltre", il miracolo avvenne nella dimensione "transpersonale" del "modo ulteriore", dove gli opposti si unificano separandosi, dove si torna a vivere morendo, dove si inizia a respirare entrando nel soffocamento. Dove il dolore che paralizza diventa la radice della forza. Dove niente è separato, dove tutto è contemplato, dove ci si può lasciare perché ci si è veramente incontrati e amati. Dove si vive anche con la cicatrice della morte, perché questo è possibile nella frequenza del cammino della "visione oltre" il piccolo uomo.



L'Associazione Om è stata fondata a Milano nel 1982 da un gruppo di medici e psicologi, con l'obiettivo di sviluppare, promuovere e diffondere l'approccio umanistico e transpersonale nel campo della salute, del benessere e dell'evoluzione personale. Nel corso di questi anni ha organizzato una serie innumerevole di corsi, seminari, conferenze, mirati alla sensibilizzazione dell'individuo nei confronti delle proprie potenzialità e della propria dimensione spirituale. Nella persona dei suoi membri più rappresentativi, ha pubblicato numerose opere a carattere divulgativo e scientifico e partecipato a svariati congressi nazionali ed internazionali. In seno all'associazione, Pier Luigi Lattuada e Marlene Silveira hanno creato la Biotransenergetica, una disciplina psico-spirituale di nuova concezione che ha profonde radici nelle antiche tradizioni sciamaniche e si riconosce nell'emergente movimento della psicologia transpersonale.

L'Associazione Om è iscritta all'EAP - European Association for Psychotherapy, e all'ATP - Association for Transpersonal Psychology. È membro fondatore del FAIP - Federazione delle Scuole Italiane di Psicoterapia, della AICP - Associazione Italiana per la Psicoterapia Corporea, della Società Italiana di Psicologia Transpersonale e della Società Europea di Psicologia Umanistica.

Percorsi di trasformazione e Corsi di formazione sono condotti in diverse città d'Italia esclusivamente da docenti e operatori accreditati dalla Società Italiana di Biotransenergetica (SIBTE), abilitati dopo una intensa formazione quadriennale e una supervisione triennale e tenuti ad un aggiornamento permanente, al rispetto di un regolamento interno e di un Codice Deontologico.

- Trattamenti individuali e di gruppo
- Corsi settimanali
- Corsi brevi
- Seminari Introduttivi
- Corsi di Formazione

SCUOLA DI FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA TRANSPERSONALE

Riconosciuta dal MIUR - Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, con Decreto Ministeriale in data 30 maggio 2002.

Corso di specializzazione quadriennale. Titolo abilitante all'esercizio della psicoterapia ed equipollente alla specializzazione universitaria per i pubblici concorsi. Sono aperte le iscrizioni per l'anno 2007-2008

CORSO DI FORMAZIONE QUADRIENNALE IN BIOTRANSENERGETICA

per il conseguimento del diploma di
COUNSELOR TRANSPERSONALE

Il diploma di counselor consente l'iscrizione nel relativo Albo Professionale della FAIP - Federazione delle Associazioni Italiane di Psicoterapia, riconosciuto dal CNEL - Consiglio Nazionale dell'Economia e del Lavoro.

Sono attivi corsi di formazione presso le sedi locali Om/SIBTE di Milano, Padova, Rimini, Roma, Vicenza, Lecce. Seminari introduttivi in Biotransenergetica e momenti di approfondimento teorico-pratico e integrazione esperienziale sono inoltre accessibili in tutto il territorio nazionale.