

Periodico di cultura transpersonale in Italia

LA VISIONE SOTTILE

Novembre Vol. 29 - II semestre 2014

“L’esperienza è il solo insegnante in cui possiamo confidare.” Leonardo da Vinci



Condivisione Il valore dell’esperienza



ASSOCIAZIONE
PER LA MEDICINA E LA PSICOLOGIA
TRANSPERSONALE

Lo impariamo presto, in genere, il valore dell'esperienza. È un banco di prova per le nostre intuizioni, le nostre creazioni, i nostri sogni, le nostre scelte di vita. Ce lo spiega bene, tra gli altri, Don Juan, nelle pagine di Castaneda, invitandoci a provare una via, a testarne il cuore, prima di decidere se è quella per noi.

Sempre più persone stanno mettendo alla prova la Biotransenergetica sperimentandone l'approccio in ambiti e contesti diversi; molti sono i riscontri positivi che evidenziano l'efficacia di questa disciplina psicospirituale che nasce da una visione integrale e ad essa ci richiama continuamente; l'elenco delle documentate possibilità di applicazione si va progressivamente allungando.

Riteniamo importante dedicare spazio alla condivisione di alcune di queste esperienze significative, raccontate in prima persona da chi le ha vissute e ne ha tratto un insegnamento che è pronto a donare. Crediamo che possa essere una ricchezza e uno stimolo alla ricerca per tutti noi.

Cominciamo con il proporre, in questo numero, tre esempi significativi.

Claudia Cornali, psicoterapeuta, ci porta con sé in Afghanistan, dove ha svolto un'importante missione per conto dell'Esercito Italiano. Serena Prosdocimi, counselor, ci descrive una possibile applicazione della BTE in un percorso educativo-didattico realizzato in una Scuola dell'Infanzia. Lo psicoterapeuta Matteo Hu ci illustra i risultati di un'indagine sperimentale volta a dimostrare l'efficacia delle sessioni esperienziali di BTE nel modificare gli stati stress correlati, favorendo il raggiungimento di condizioni di benessere.

LA VISIONE SOTTILE n°29 - anno 15 - II semestre 2014 - Reg. Trib. Milano n° 590 28/09/1996 **DIRETTORE RESPONSABILE:** Patrizia Rita Pinoli **DIRETTORE SCIENTIFICO:** Pier Luigi Lattuada **EDITORE:** Integral Transpersonal Institute, Via Villapizzone 26 - 20156 Milano **REDAZIONE:** Patrizia Rita Pinoli, Giovanna Calabrese, Ilaria Cislighi, Eleonora Prazzoli, Silvia Lodrini - Via Villapizzone 26 - 20156 Milano **GRAFICA:** Ilaria Cislighi **FOTOGRAFIA:** in questo numero fotografie di Serena Prosdocimi e Matteo Hu **STAMPA:** Pratesi Marcello, Via Genova 16 - 20090 Settala (Mi)

3

Condivisione
Pier Luigi Lattuada

4

**"Così in alto come in basso".
Una psicologa in Afghanistan**
Claudia Cornali

8

Biotransenergetica alla Scuola dell'Infanzia
Serena Prosdocimi

11

**L'Isomorfismo del Benessere in Biotransenergetica:
una dimostrazione sperimentale**
Matteo Hu

CONDIVISIONE

di Pier Luigi Lattuada

L'etimo di condividere è incerto, sembra derivare dal latino composto da *con* e *dividere*, oppure da *dis*, separazione, e *videre*, vedere. Vedere separato insieme.

Il primo significato ci appare più direttamente comprensibile e ci rimanda alla classica visione cristiana della caritas, offrire del proprio ad altri.

Basti pesnare alla parabola del buon samaritano o alla vicenda di San Martino.

Il buon samaritano

Ed ecco, un certo dottor della legge si levò per metterlo alla prova, e gli disse: Maestro, che dovrò fare per meritare la vita eterna?

Ed egli gli disse: "Nella legge che sta scritto? Come leggi?"

E colui, rispondendo, disse: "Ama il Signore Iddio tuo con tutto il tuo cuore, e con tutta l'anima tua, e con tutta la forza tua, e con tutta la mente tua, e il tuo prossimo come te stesso".

E Gesù gli disse: "Tu hai risposto rettamente; fa' questo, e vivrai". Ma colui, volendo giustificarsi, disse a Gesù: "E chi è il mio prossimo?"

Gesù, replicando, disse: "Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico, e s'imbatté in ladroni i quali, spogliatolo e feritolo, se ne andarono, lasciandolo mezzo morto. Or, per caso, un sacerdote scendeva per quella stessa via; e veduto colui, passò oltre dal lato opposto. Così pure un levita, giunto a quel luogo e vedutolo, passò oltre dal lato opposto.

Ma un Samaritano che era in viaggio giunse presso a lui; e vedutolo, n'ebbe pietà; e accostatosi, fasciò le sue piaghe, versandovi sopra dell'olio e del vino; poi lo mise sulla propria cavalcatura, lo menò ad un albergo e si prese cura di lui.

E il giorno dopo, tratti fuori due denari, li diede all'oste e gli disse: "Prenditi cura di lui; e tutto ciò che spenderai di più, quando tornerò in su, te lo renderò".

Quale di questi tre ti pare essere stato il prossimo di colui che s'imbatté ne' ladroni?"

E quello rispose: "Colui che gli usò misericordia". E Gesù gli disse: "Va', e fa' tu il simigliante". [Luca 10:25-37]

San Martino

Nel rigido inverno del 335 Martino incontrò un mendicante seminudo. Si fermò, tagliò in due il suo mantello e lo condivise con il mendicante.

Si racconta che quella notte stessa sognò Gesù vestito della metà del suo mantello che diceva ai suoi angeli: "Ecco qui Martino, il soldato romano che non è battezzato, egli mi ha vestito". Sembra che quando Martino si risvegliò il suo mantello fosse tornato integro, tanto che quel mantello miracoloso si dice conservato come reliquia nella collezione dei re Merovingi.

Qui prodest?

Se ci fermassimo qui, dovremmo però chiederci cosa spinga qualcuno a compiere un'opera di bene e scopriremmo che molte ombre si celano dietro quest'atto apparentemente così caritatevole. Il bisogno di mettere in pace la propria coscienza, di sedare i propri sensi di colpa, di apparire buoni agli occhi degli altri, la necessità di migliorare la propria autostima o di aderire ad una morale condivisa, la spinta inconscia ad aderire a un copione familiare o sociale, fino alla sottile volontà di fornirsi una alibi per continuare a perseguire le proprie smanie di ricchezza, successo e potere. Pensiamo agli uomini sposati che mantengono l'amante fino a che questa si presta ai loro servigi senza creare troppi fastidi, o ai genitori che danno tutto ai figli, cercando di ottenere così il loro amore o il comportamento desiderato; oppure ai potenti di turno, ai delinquenti, capi rione che offrono lavoro o protezione per i propri affiliati o compaesani, ai politici che elargiscono doni in vista delle elezioni, ai corruttori di ogni rima e specie; per venire, poi, a un fenomeno relativamente nuovo e a tutti noto legato alla condivisione di notizie di sé, o dei propri gusti o preferenze, sui social network.

L'offerta di qualcosa di sé non può, pertanto, contenere da sola la ricchezza e la complessità del termine *condivisione*.

Partecipare?

Possedere insieme; partecipare insieme. Certamente l'accento sulla partecipazione, la comunione d'intenti, alza l'asticella del valore, ma allo stesso modo non ne esaurisce il significato. Basti pensare alle associazioni a delinquere, alle bande di quartiere, alle lobbies commerciali, alle corporazioni di arti e mestieri, ai clan tribali, alle congregazioni fondamentaliste, alle società segrete e così via.

Partecipare insieme, offrendo qualcosa di sé, non può essere sinonimo di condivisione.

Insieme nella diversità?

Vedere separato insieme. A nostro avviso è in questo apparente paradosso che si nasconde il segreto: accettare di partecipare insieme, offrire qualcosa di sé pur nella diversità. Ecco ad un tempo l'arte del dono di Sé e l'accettazione non giudicante dell'altro, l'amore incondizionato e la partecipazione dialogante, la consapevolezza e il coraggio del discernimento, l'individuazione e la responsabilità, l'appartenenza e l'autonomia dell'indipendenza intellettuale.

“COSÌ IN ALTO COME IN BASSO”. UNA PSICOLOGA IN AFGHANISTAN

di Claudia Cornali

Quanto possono cambiare la tua vita e il modo di vedere il mondo sei mesi? Sembrano pochi, quasi il tempo di un respiro all'interno di un'intera esistenza. Eppure, un respiro, in alcuni momenti, sembra contenere lo spessore e l'importanza di tutta una vita. Questa è una delle lezioni apprese in Afghanistan. In quei momenti comprendi quanto sia prezioso respirare.

Si parla molto di respirazione tattica, nel campo della psicologia dell'emergenza: inspira, trattieni il fiato, espira, trattieni ancora il fiato e ripeti tutto almeno tre volte. Ci sono stati momenti, in quei mesi, nei quali questo semplice respirare, spostando la mente da quello che succedeva, restando fortemente ancorata al qui e ora, nell'ascolto del mio corpo che si accordava con il respiro e il suo ritmo, ha creato uno spazio prezioso per mantenere la lucidità e per sostenere la mente nell'elaborare il vissuto.

Sono una psicologa, specializzata in psicoterapia transpersonale, ho un master in psicologia e psicotraumatologia in contesti di emergenza, ho lavorato per quattro anni in Croce Rossa come soccorritore e nel 2009 ho prestato giuramento come Sottotenente della Riserva Selezionata dell'Esercito Italiano. Tutto questo bagaglio di formazione ed esperienza sono stati grandi alleati nella terra in cui le montagne s'incontrano con il cielo.

Il 5 gennaio 2012, sono partita per Camp Arena, Herat, con il 28° Reggimento “Pavia”, con l'incarico di Media Analyst¹, all'interno delle comunicazioni operative. Questo è stato il mio incarico per la maggior parte dei mesi trascorsi in Afghanistan e anche in questo ruolo mi sono potuta confrontare con limiti e talenti personali, che mi hanno permesso di tornare con una consapevolezza



diversa e più vasta di me stessa. Quando sono decollata da Roma, quindi, i miei pensieri erano legati al compito che mi aspettava. Appena scesa dal C-130, a Herat, la prima cosa che si è presentata davanti ai miei occhi sono state le maestose montagne che sembravano abbracciare tutto, come dei custodi antichi, e il cielo azzurro come raramente mi è capitato di vedere.

Immediatamente ho avuto la sensazione di essere arrivata in una terra meravigliosa, antica nella sua energia eppure tremendamente tragica e sofferente, come mi hanno ricordato le installazioni militari che mi circondavano. Questo è il dualismo sempre presente: da una parte c'è lo stupore regalato da un paesaggio aspro ma emozionante, soprattutto la notte, quando il cielo si riempie di stelle in modo così ricco, fitto, luminoso che sembra di essere avvolti da una coperta luccicante e la luna è così grande che ti sembra di poterla toccare e tu ti senti piccolo piccolo e ti fermi con la testa rivolta all'insù e con la bocca aperta dalla meraviglia, come un bambino che sta ammirando qualcosa che lo affascina e lo porta in mondi lontani; poi arriva l'altro polo di questo mondo e immediatamente dal sogno vieni riportato alla realtà, una dimensione dura, che temprava il fisico e l'anima.

¹ Funzione di analisi dei media locali

IN QUEL MOMENTO, IN QUEL CONTESTO, DEVI ESSERE IL TUO RUOLO E L'ESSERE UMANO CHE LO ABITA CONTEMPORANEAMENTE.

Una cosa ho percepito, in modo molto chiaro, appena tornata in Italia: l'Afghanistan mi aveva fatto crescere in fretta. Mentre scrivo, le immagini si rincorrono veloci, come i fotogrammi di una vecchia pellicola cinematografica, tante piccole fotografie che s'inseguono. Quelle che emergono con maggiore forza sono le immagini dei volti e degli occhi delle persone incontrate, militari italiani e afgani, uomini e donne. Uno degli aspetti che emerge con maggiore chiarezza dall'esperienza vissuta è la consapevolezza di quanto il gruppo sia la risorsa che fa la differenza nella modalità di vivere e affrontare una situazione di stress.

Ancora oggi ricordo con una sensazione di calore e di fermezza la presenza degli altri membri della Task Force, che mi hanno aiutato a preparare tutto l'equipaggiamento nei momenti in cui mi sono dovuta spostare da Camp Arena, per raggiungere i militari dislocati nelle Fob² dove era richiesta la mia presenza. In quei momenti i loro occhi, le loro parole, la loro semplice presenza, m'infondevano una forza che non pensavo di poter richiamare in modo così veloce. Ho avuto l'opportunità di sperimentare come il Peer Support³ sia, realmente, una risorsa preziosa, soprattutto in contesti dove lo stress raggiunge livelli elevati e si condividono tutti gli aspetti che caratterizzano la vita, da quando ti alzi al mattino a quando vai a letto la sera, con una intimità e una condivisione così naturali da apparire quasi magici perché avvengono e basta. Qui entra in gioco la rilevanza che può avere il Debriefing⁴ condotto con il gruppo. Come dice Grossman: “Un dolore condiviso è un

dolore suddiviso ed una gioia condivisa è una gioia moltiplicata” (Grossman 2009).

Sia in Gulistan che a Farah ho avuto modo di vedere come il condividere vissuti, sguardi, a volte anche le lacrime che rendono l'uomo più forte - perché il dolore va attraversato e non ignorato - abbia permesso di cambiare gradualmente, anche se in modo quasi impercettibile, lo sguardo su quanto successo.

Ed ecco l'importanza dell'ascolto. A volte non servono grandi strategie, solo la presenza, nello stesso posto, condividendo le risorse e le difficoltà, stando lì con la mente e con il cuore pronto ad accogliere anche il silenzio. Si tratta di uno strumento di salute che caratterizza e rende più prezioso l'intervento di uno psicologo in contesti di emergenza, che va a integrare le competenze tecniche, acquisite con la formazione continua e l'esperienza, due elementi fondamentali, nella crescita personale e professionale.

In quei momenti, come psicologo, devi essere, salvaguardando sempre la tua integrità psichica, un luogo sicuro, aperto e accogliente in ogni momento, in ogni situazione in cui ti trovi.

Questo ho sperimentato in quei giorni, nei quali il mio intervento non si è svolto solo nei setting preparati, ma nei bagni, nella coda alla mensa, tra i vicoli delle Fob, ovunque ci fossero occhi che chiamavano e parole da ascoltare. Lo psicologo deve girare per i luoghi, essere visibile e disponibile. Non puoi aspettare che vengano le persone, spesso sei tu che devi andare in mezzo a loro e allora puoi svolgere efficacemente e in modo completo

2 Forward Operating Base (basi operative avanzate)

3 Assistenza offerta da persona debitamente formata a una popolazione o a un gruppo, colpiti da un evento critico, con la quale condivide familiarità occupazione, condizione sociale o culturale.

4 Un intervento psicologico-clinico strutturato e di gruppo, condotto da uno psicologo esperto di situazioni di emergenza, che si tiene a seguito di un avvenimento potenzialmente traumatico, allo scopo di eliminare o alleviare le conseguenze emotive spesso generate da questo tipo di esperienze.

la tua funzione. In quei giorni ho cercato di fare questo e avrei voluto essere ancora più presente, ma, in quel momento, in quel contesto, devi essere il tuo ruolo e l'essere umano che lo abita contemporaneamente.

In quelle terre, ho avuto altri importanti compagni di viaggio: la Biotransenergetica, la voce di Lattuada che arrivava ogni tanto portata dal vento e l'energia dell'altro gruppo, del cerchio dei miei compagni che mi aspettava in Italia, ma che non ha mai smesso di essere

che la trascendi e includi, perché tu stesso sei diventato il rituale. In un evento traumatico, l'interruzione avviene in modo improvviso e con una potenza tale da creare una vera e propria ferita psichica. Mantenere quanto più possibile il flusso interconnesso può aiutare a evitare che la nostra esistenza si plasmi e si cronicizzi attorno a quella ferita e divenga una continua ricerca di cura senza cura. Il modo in cui viviamo un'interruzione e cerchiamo di superarla determinerà, secondo una lettura



con me, la cui forza mi ha aiutato ad asciugare qualche lacrima solitaria e a trovare la forza al di là dei pretesti per fermarsi. Nei diversi contesti emergenziali nei quali mi sono trovata a operare, ho compreso l'importanza dell'esserci, della presenza che cura, del campo che diventa una bolla di libertà, anche solo la libertà di lasciare fluire le emozioni, forti come torrenti in piena, o di restare ed osservare, in un silenzio che è pieno di energia, come l'aria dopo un temporale.

In questo territorio così ampio, dove spesso tu che sei soccorritore ti trovi a essere a tua volta parte del flusso degli eventi, le mappe BTE sono state alleate preziose. C'è un momento, poi, in cui ti rendi conto che la metodologia è un'alleata, ma che non sei attaccata a essa,

psicodinamica, la nostra vita futura, i nostri ritmi futuri, l'intensità e le modalità delle nostre strutture conservative.

Nella mia esperienza personale, la BTE è stata un alleato anche nel ritorno a casa. Appena tornata dall'Afghanistan, mi sentivo un'aliena. Tutto era diverso e non riuscivo a trovare un senso tra le pareti di casa o negli sguardi preoccupati delle persone a me vicine, ero una reduce, solo chi era stato nella sabbia con me poteva capirmi. Quella non era più la mia abitazione, ma solo una prigione. Il sonno continuava a mancare, pianti e insonnia erano compagni di ogni giornata, l'unica cosa che desideravo, paradossalmente, era tornare a quelle montagne. Il mio cuore era freddo e non riuscivo a sentire altro se

ERO INVISCHIATA NELLA DIMENSIONE DELLA PAURA, SENZA SENTIRE LE RISORSE E LA FORZA CHE EMERGE DALL'OSSERVARE E RESTARE IN CONTATTO CON IL SÉ.

non le voci della mia mente e una grande paura, buia, gelida, totalizzante. Mi ero identificata in tutto questo e vivevo nell'illusione che quella fosse la verità, mentre era solo sofferente e inquieta realtà. Vivevo nel dualismo e nella scissione, senza entrare veramente in contatto con il mio Sé. Ero invischiata nella dimensione della paura, senza sentire le risorse e la forza che emerge dall'osservare e restare in contatto con il Sé.

Gradualmente, grazie all'amore incondizionato dei miei cari, al cerchio BTE e alla luce che non ha mai smesso di pulsare nel mio cuore, i veli si sono alzati, sono restata al cospetto della paura e ho attraversato la sofferenza, restando in contatto, anche quando faceva male, e lasciando scorrere senza giudizio la marea che si mostrava. E così ho valicato alte montagne, guadato fiumi in piena e mi sono immersa in oceani profondi e fitte foreste, ho incontrato draghi e angeli e alla fine del viaggio, come un salto nell'infinito, mi sono svegliata una mattina e ho sentito il calore del sole sulla pelle, ho sorriso e ho capito che ero morta e rinata e che il tempo della spada era finito e stava iniziando il tempo della grazia.

Ho compiuto quello che in BTE viene chiamato “Il viaggio dell'Eroe”, ovvero ho osservato e sono restata in contatto con quello che accadeva in quel momento (l'Eroe è nel castello), ho accolto e onorato, superandolo, le mie paure e le mie identificazioni (l'Eroe esce dal castello, attraversa la foresta e affronta il drago) e ho ritrovato il contatto con il mio Sé transpersonale, con la luce, la forza e la pace (l'Eroe salva la principessa e celebra il matrimonio sacro).

Un altro elemento che mi ricordo con grande lucidità di quei giorni tra le montagne e la sabbia è il desiderio di silenzio. Volevo che tutto si fermasse per un po' e mi lasciasse il tempo di sentire e comprendere quello che stava succedendo, ma tutta questa grazia non esiste in un contesto di emergenza; devi essere in grado di creartela mentre continui ad agire. I colloqui

sostenuti nei diversi contesti sono stati un'esperienza intensa dal punto di vista umano e professionale. Ho avuto la possibilità di confrontarmi con la fermezza e la compostezza del dolore, anche quando i ricordi che stavamo condividendo erano intrisi di tristezza e in alcuni casi di paura, anche quando le immagini riportate erano ancora così vive negli occhi, da dare la sensazione di stare vivendo le ore narrate in quello stesso istante.

Un giorno, uno dei militari del Genio, in Gulistan, mi ha detto: “Ma che ci fa dottoressa qui? Perché è venuta da noi?” e io ho risposto: “E chi sono io per non essere qui? Se ci siete voi, bene, posso ed è giusto che ci sia anch'io!” e lui sorridendo: “Ok ok, non si arrabbi. È che, vede, lei ci ha regalato un sorriso quando ci veniva solo da piangere e per questo le dirò sempre grazie”.

Che senso ha fare lo psicologo in aree di crisi? In queste parole e in quello sguardo io ho trovato il mio senso e le mie risposte.

BIBLIOGRAFIA:

- Grossman D. Christensen L.W. (2009), *On combat: psicologia e fisiologia del combattimento in guerra e in pace*, Ed Libreria Militare, Milano.

BIOTRANSENERGETICA ALLA SCUOLA DELL'INFANZIA

di Serena Prosdocimi

Sono un'insegnante della Scuola dell'Infanzia che, grazie all'esperienza e alla formazione in Biotransenergetica, ha sentito il desiderio di portare qualcosa di nuovo in ambito educativo, una proposta che potesse essere utile a insegnanti e bambini.

Dedicandomi al mio lavoro, ho avuto l'opportunità di proporre a bambini di 5 anni alcuni laboratori secondo una metodologia che lasciava a ciascuno la possibilità di agire nel modo che preferiva, di fare scoperte senza che venissero imposti tempi e modalità.

Consapevole del fatto che educare significa letteralmente "tirare fuori, liberare, portare alla luce ciò che è nascosto", il mio intento è stato quello di occuparmi dei bambini che mi erano stati affidati come individui, nella loro integrità e complessità. Volendo favorire uno sviluppo il più possibile completo e armonico, non potevo trascurare nessuna parte ma tentare di proporre un approccio olistico.

La Biotransenergetica mi ha fornito alcuni strumenti significativi.

"É importante che all'educatore sia chiaro che ogni individuo non ha un corpo, una mente, delle emozioni, un'energia, uno spirito, ma che ogni individuo è corpo, mente, emozione, energia, spirito dinamicamente interconnessi". (Pinoli 2012)

Nella metodologia Biotransenergetica, si lavora con gli archetipi, espressioni di concetti e istinti primordiali, forme del pensiero e dell'immaginario umano, secondo Jung, *"...tendenza a formare singole rappresentazioni di uno stesso motivo che, pur nelle variazioni individuali anche sensibili, continuano a derivare dal medesimo modello fondamentale". (Jung et al. 1980)*

L'energia archetipica si esprime in ogni esperienza umana: evolve da una matrice innata e inconscia, si manifesta come simbolo, come immagine, come emozione.

I laboratori che ho proposto alla Scuola dell'Infanzia sono stati ideati e condotti con l'obiettivo di promuovere nei piccoli utenti la libera espressione di sé, delle emozioni sentite, vissute ogni giorno e che vengono in qualche modo soffocate dall'ambiente in cui vivono. Il gioco è sempre stato considerato il filo conduttore di ogni attività e, grazie a questo linguaggio universale, anche i bambini diversamente abili sono stati coinvolti senza che il percorso progettato necessitasse di modifiche o adattamenti.

Gli elementi della natura sono stati importanti alleati.

Per cominciare, con una prima proposta laboratoriale mi sono chiesta: "Come posso presentare gli elementi di cui sentiamo sempre parlare, ma che non conosciamo in modo approfondito, tanto da riuscire ad integrarli in noi e divenire a nostra volta Acqua, Aria, Terra e Fuoco?".

Con i bambini sono partita dalla pratica. Abbiamo toccato con mano gli elementi, giocato con la terra, con il fango e successivamente con l'argilla e piantato i semi. Abbiamo sperimentato il fuoco costruendo un modellino di un vulcano, abbiamo visto la dirompente azione della lava che cola, ottenuta tramite una reazione chimica tra bicarbonato di sodio e aceto. Siamo stati all'aperto per sentire il rumore del vento, percepirne la presenza e farsi accarezzare i capelli e le braccia; abbiamo giocato con l'acqua e ci siamo fatti cullare dal rumore delle onde del mare. A mano a mano che i bambini sperimentavano attraverso i sensi, ho inserito alcune pratiche della Biotransenergetica.

Ci siamo preparati ad ogni attività con l'apertura del corporente, con gli scuotimenti e in modo da affinare il sentire e le percezioni corporee.

I piccoli hanno ascoltato la storia di Nanà e della sua antica saggezza, l'hanno chiamata tramite la danza e hanno

IL GIOCO È SEMPRE STATO CONSIDERATO IL FILO CONDUTTORE DI OGNI ATTIVITÀ E, GRAZIE A QUESTO LINGUAGGIO UNIVERSALE, ANCHE I BAMBINI DIVERSAMENTE ABILI SONO STATI COINVOLTI SENZA CHE IL PERCORSO PROGETTATO NECESSITASSE DI MODIFICHE O ADATTAMENTI.



con il respiro e lasciandosi trasportare dalla sua musica. Hanno conosciuto la forza di Xangò e la determinazione di Ogun, diventando guerrieri di fuoco che combattono per difendere la propria vita. E, infine, hanno incontrato la dolcezza di Iemanjá, la culla della vita, facendosi trasportare dalle sue onde che si infrangono, prima dolcemente e poi con forza sulla sabbia e sugli scogli. Hanno provato a lasciarsi immergere nel suo profondo abbraccio con l'aiuto di un telo azzurro come il mare.

Ogni attività si è conclusa con alcuni tocchi dell'Arte del dono di Sé che hanno avuto un grande successo. Proprio grazie all'esperienza diretta, i bambini hanno saputo accogliere in loro le caratteristiche degli elementi e portarle così nel corpo, che è divenuto tramite delle qualità di quel

donato a lei tutte le loro preoccupazioni, malesseri, tristezze. Hanno danzato con Iansà e sono diventati aria che muove, aria che pulisce e ne hanno vissuto la libertà

determinato elemento. Hanno potuto donare agli altri la forza del fuoco, la compattezza della terra, la sensualità dell'acqua e la libertà dell'aria.

Un secondo laboratorio proposto è stato dedicato al Viaggio dell'Eroe. La metafora del viaggio descrive il processo evolutivo dell'essere umano: raggiungendo le diverse tappe, egli conquista l'autonomia e sviluppa competenze tali che gli permettono l'auto-affermazione e la stima di sé.

Con i bambini il punto di partenza è stato il racconto della storia di Filippo, un principe che vive all'interno di un castello dorato, protetto dall'amore dei suoi genitori, e che un giorno decide di partire per un viaggio alla ricerca del più spaventoso fra i draghi, quello che tutti temono. Dopo aver vagato nella foresta, Filippo riesce a incontrarlo e ad avere con lui una lunga ed estenuante lotta conclusasi con la vittoria del nostro eroe. Dopo aver sconfitto il drago, Filippo incontra una bellissima principessa rinchiusa in una torre, prigioniera di un re crudele; se ne innamora e decide di salvarla e portarla via con sé.

I bambini, con la fantasia e l'immaginazione, hanno dato vita a poco a poco ai personaggi del racconto diventando degli emozionanti eroi, pronti a combattere contro il drago e a salvare la principessa rinchiusa nella torre più alta di un castello; mettendosi in gioco e utilizzando i mezzi necessari per l'auto-affermazione.

Dividendo il racconto in sette tappe, le stesse che conosciamo in Biotransenergetica, i bambini hanno conosciuto, approfondito e portato nella loro esperienza personale la vita dell'eroe. Hanno disegnato il loro castello e il paesaggio circostante, hanno scavalcato le mura e costruito la spada. Hanno scoperto il loro drago ovvero la loro paura più grande e lottato per sconfiggerla uscendone vincitori e festeggiando l'impresa riuscita. Hanno conosciuto la principessa, la loro Anima, l'hanno amata e fatta risplendere mettendo in risalto le loro potenzialità.

Gli incontri si sono svolti in modo diverso rispetto al precedente laboratorio. In questo caso i bambini hanno ascoltato la storia di Filippo, hanno discusso e dato voce alle loro opinioni ed emozioni profonde. Si sono identificati con il protagonista e hanno lottato ognuno a modo proprio contro il drago. Ne sono risultate così tante storie diverse che i bambini hanno raccolto in un

fascicolo costruito al termine dell'esperienza e che hanno conservato come ricordo dell'impresa.

I bambini hanno dimostrato capacità superiori alle mie aspettative, sono stati attenti e partecipi, propositivi e pronti per viaggiare verso una nuova avventura.

La loro spontaneità e il loro entusiasmo mi hanno dato la possibilità di modificare, di volta in volta, in modo creativo, le attività programmate, di coinvolgermi, emozionarmi e osservare i cambiamenti emotivi degli alunni nel momento stesso in cui si verificavano.

Lo svolgimento dei laboratori è stato agevolato dalla loro capacità di immedesimarsi in ogni situazione, dalla motivazione ad esprimersi in modo alternativo con il linguaggio verbale e del corpo, animato dalla voglia di mettersi in gioco e di creare modi diversi di cooperazione e interazione.

Ho potuto constatare che le pratiche utilizzate dalla Biotransenergetica possono essere trasferite anche nel lavoro con i bambini, avendo l'accortezza di renderle piacevoli e giocose.

Ho sempre creduto fermamente in quello che faccio ogni giorno con i miei alunni. Fare l'insegnante, per me, non è mai stato un lavoro ma un'opportunità per esprimere il mio essere e il mio sentire; questi laboratori mi hanno dato l'occasione di dimostrare ai bambini, ma soprattutto a me stessa, che non esiste miglior vincente di chi ha fiducia nelle proprie capacità e possibilità.

BIBLIOGRAFIA:

- Pinoli P. R. (2012), *Facciamo che... Educazione transpersonale per i bambini*, ITI Edizioni, Milano, p.39.
- Jung G. et al. (1980), *L'uomo e i suoi simboli*, Longanesi & C., Milano, p.82.

L'ISOMORFISMO DEL BENESSERE IN BIOTRANSENERGETICA: UNA DIMOSTRAZIONE SPERIMENTALE

di Matteo Hu

Da tempo le scienze si stanno orientando verso un nuovo paradigma olistico/sistemico che permetta di rendere conto delle nuove aperture teoriche e delle nuove evidenze sperimentali.

Il nuovo modello, grazie a una visione più allargata e a nuovi strumenti di interpretazione della realtà, è in grado di bypassare i sempre più macroscopici limiti di quello cartesiano, così come comunemente interpretato, e di fornire risposte più ampie e articolate rispetto a quelle fornite da un approccio prettamente positivista. Chiaramente, la questione non è quella di negare o cancellare tutto ciò che di valido la scienza offre e ha offerto, ma di integrare le diverse visioni.

La Biotransenergetica (BTE) si pone in quest'ottica, proponendo, da una parte, una visione olistica e integrata in cui mente e corpo vengono considerati come sistemi di sistemi in costante interazione tra loro, dall'altra, una metodologia fenomenologica da cui derivano mappe in grado di rendere conto di tale complessa sinergia e un sistema operativo adatto a fare in modo che questo "dialogo partecipativo tra parte e tutto" possa avvenire più fluidamente.

Nell'aprile del 2012, in collaborazione con la Dottoressa Veronica Redaelli, ricercatrice presso il dipartimento di Scienze Animali dell'Università degli Studi di Milano, ho ideato un esperimento con l'intento di dimostrare che le pratiche di Biotransenergetica sono in grado di portare a quegli stati che la disciplina stessa definisce come "Isomorfismo del Benessere", ovvero condizioni di fluidità e armonia psicocorporea. Abbiamo ritenuto di fondamentale importanza proporre e utilizzare un

disegno sperimentale in grado soddisfare anche i criteri canonici della letteratura scientifica.

Si è deciso di focalizzarsi sugli stati stress correlati e verificare come questi cambiassero in seguito a delle sessioni esperienziali di BTE.

Abbiamo scelto lo stress perché, anche a livello intuitivo, è un indicatore in grado di dirci se stiamo "bene" o "male" e, a seconda di un suo diminuire o aumentare, se stiamo "meglio" o "peggio".

Se lo stress è comunemente riconosciuto, nella nostra società, come indicatore di malessere, è bene però specificare che in letteratura scientifica se ne individuano due tipi: uno adattivo, piacevole, desiderabile, detto *eustress* e uno negativo, dannoso, spiacevole, definito *distress* (da ora in poi semplicemente stress).

Ipotesi del nostro disegno sperimentale era quella di verificare se, in un gruppo di soggetti sottoposti a pratiche BTE, avvenisse una diminuzione dello stress e un aumento dell'eustress, condizione, quest'ultima, che in letteratura viene associata a uno stato di benessere.

Per fare in modo che la misurazione dello stress fosse il più possibile dettagliata e precisa, abbiamo utilizzato diversi parametri di indagine: alcuni di tipo fisiologico, come prelievi ematici, misurazione della pressione arteriosa e prospezioni termografiche; altri invece psicologici, come la somministrazione di diversi tipi di questionari, prima e dopo le sessioni, alcuni a scala chiusa e altri a domande aperte.

La sessione sperimentale ha avuto inizio al mattino.

ABBIAMO SCELTO LO STRESS PERCHÉ, ANCHE A LIVELLO INTUITIVO, È UN INDICATORE IN GRADO DI DIRCI SE STIAMO “BENE” O “MALE”.

I partecipanti, che formavano un campione di età compresa tra i 32 e i 40 anni, a digiuno, sono stati sottoposti a prelievo del sangue, misurazione della pressione arteriosa (sistolica e diastolica) e prospezione termografica. È stata anche somministrata a ogni persona una scheda anamnestica volta a indagare la soggettiva percezione della propria condizione psicofisica.

Successivamente, i soggetti sperimentali sono stati sottoposti a 2 differenti sessioni di BTE, una di seguito all'altra: la prima era incentrata sull'Apertura Corporeale, la seconda sul tocco di Xangò-Oxalà dell'Arte del Dono di Sé.

Prima e dopo ogni sessione è stato somministrato un questionario di valutazione psicometrica ed è stata effettuata una termografia a corpo intero. Alla fine della giornata tutti i partecipanti sono stati di nuovo sottoposti a prelievo ematico, misurazione della pressione arteriosa, termografia e questionario psicologico.

L'analisi dei risultati in tutti i parametri di indagine considerati ha messo in luce una sostanziale conferma dell'ipotesi di partenza; eccoli nel dettaglio con una breve spiegazione.

Esami ematochimici

Il più significativo indicatore dello stress, a livello ematico, è considerato essere un particolare ormone precursore del cortisolo, detto ACTH.

In letteratura, un aumento dei livelli di ACTH nel sangue corrisponde a un maggiore stress negativo, mentre una sua diminuzione è associata a stati di benessere.

Come riassunto nella tabella (fig. 1), nel nostro caso, in tutti i soggetti si è verificata una significativa diminuzione dei livelli di ACTH e quindi una diminuzione dello stress e un aumento dello stato di benessere.

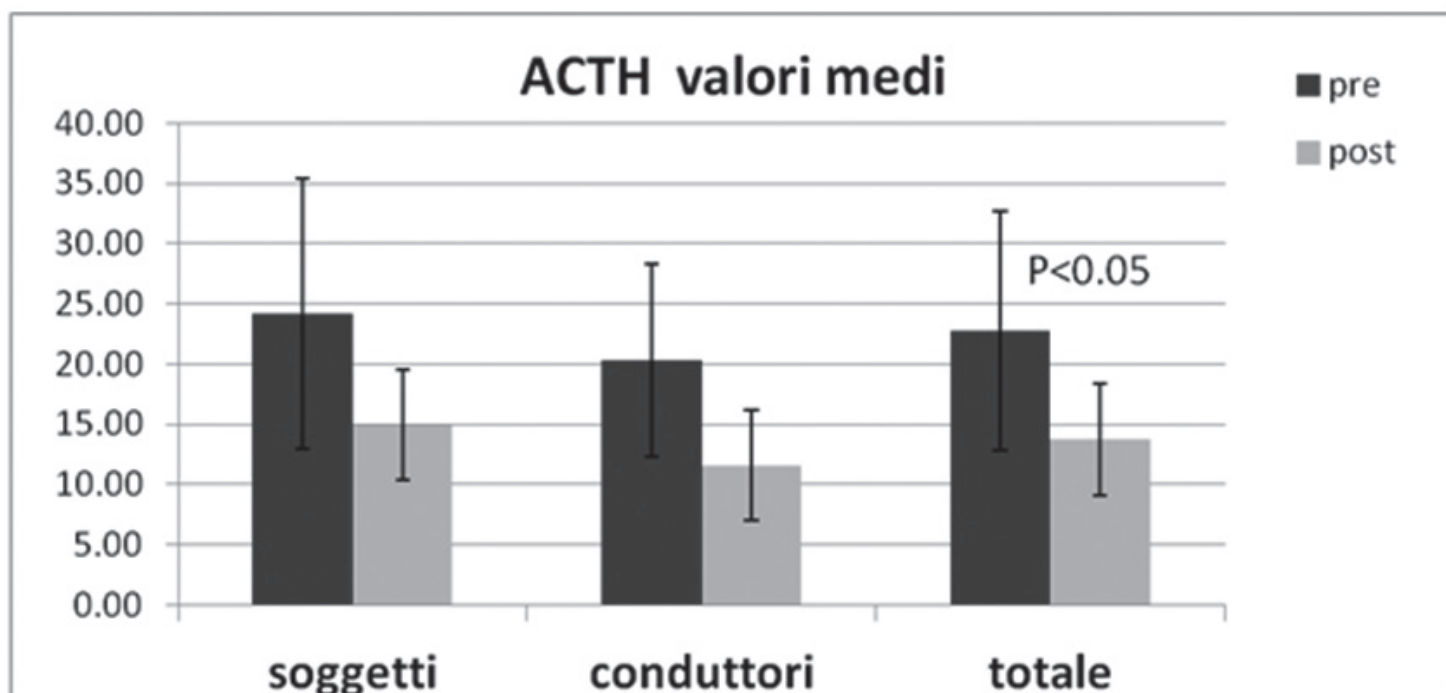


Fig. 1

Rilevazione della pressione arteriosa

Nella figura seguente (fig. 2), è riportato il grafico che illustra le variazioni della pressione diastolica che è comunemente considerata come indicatore di maggiore rilassatezza e basso livello di stress. Il fatto che la pressione si sia abbassata indica quindi un maggiore stato di benessere raggiunto.

Probabilmente, ciò è da attribuire anche al fatto che la pratica coinvolgeva la canalizzazione delle energie-qualità degli archetipi del fuoco e della luce compassionevole.

Questionari di indagine psicologica

Anche l'analisi dei risultati dei test somministrati indica un generalizzato miglioramento soggettivo sia dal

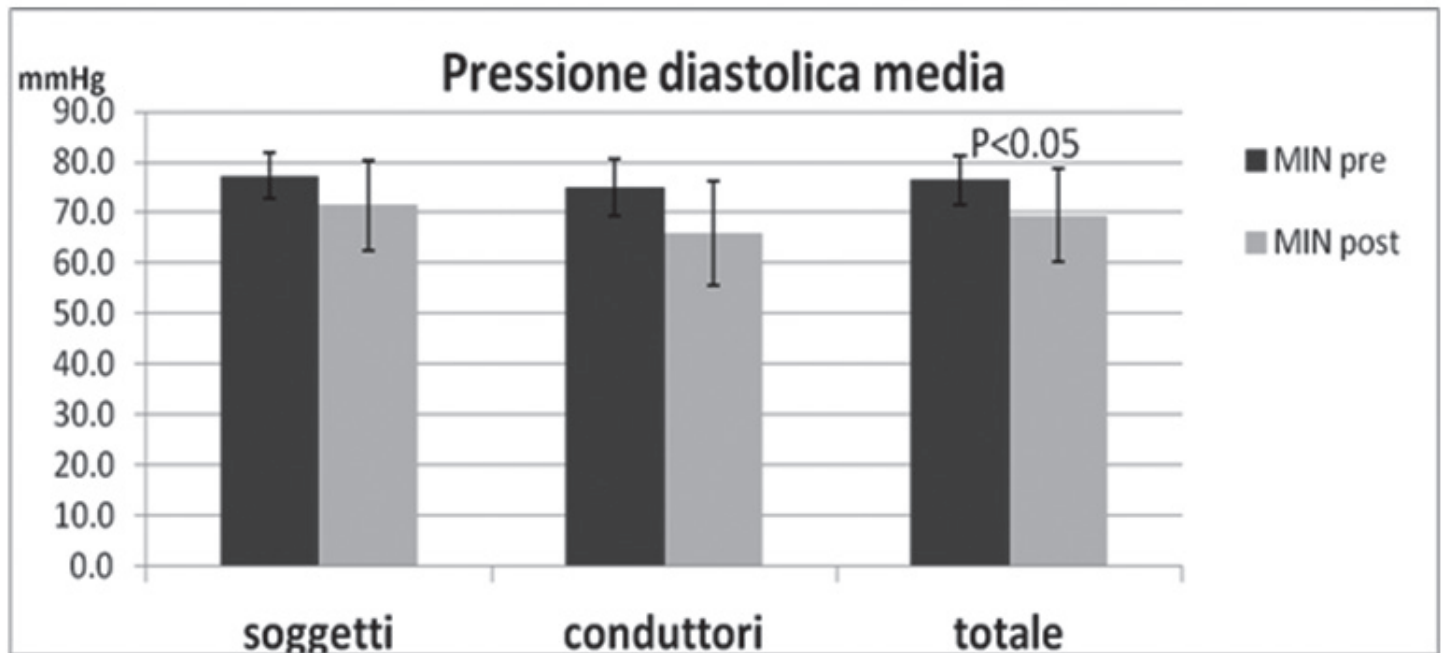


Fig. 2

Misurazione della temperatura periferica

I dati della termografia (fig. 3) hanno considerato soprattutto le mani e i piedi perché queste sono le parti del corpo più sensibili ai fenomeni vasomotori.

Dopo le sessioni BTE, si è assistito a un generale aumento delle temperature periferiche, fatto anch'esso associabile a diminuzione dello stress. Di particolare interesse è l'osservazione della sua riduzione anche dopo la pratica del tocco di Oxalà Xangò che è "un tocco non tocco" in quanto agisce sui corpi aurici. I conduttori, che hanno somministrato il tocco, hanno manifestato un aumento della temperatura delle mani triplo rispetto ai soggetti che lo hanno ricevuto (1.5 contro 0.5 gradi).

punto di vista quantitativo che qualitativo e conclamati miglioramenti psicofisici.

Le domande "aperte" del questionario, in un'ottica qualitativa, lasciano intravedere l'accesso alla dimensione transpersonale che caratterizza lo stato di "Isomorfismo del Benessere".

Le domande "chiuse" rimandano alla percezione di una migliore qualità nel rapporto con se stessi e a un ritrovato sentire della propria qualità psicocorporea e del rapporto con le proprie emozioni e pensieri.

Conclusioni

In definitiva, sembra di poter affermare che i risultati

SEMBRA DI POTER AFFERMARE CHE I RISULTATI DI QUESTO ESPERIMENTO CONFERMINO PIENAMENTE LA VALIDITÀ E L'EFFICACIA DELLE PRATICHE BTE NEL RIDURRE GLI STATI STRESS CORRELATI.

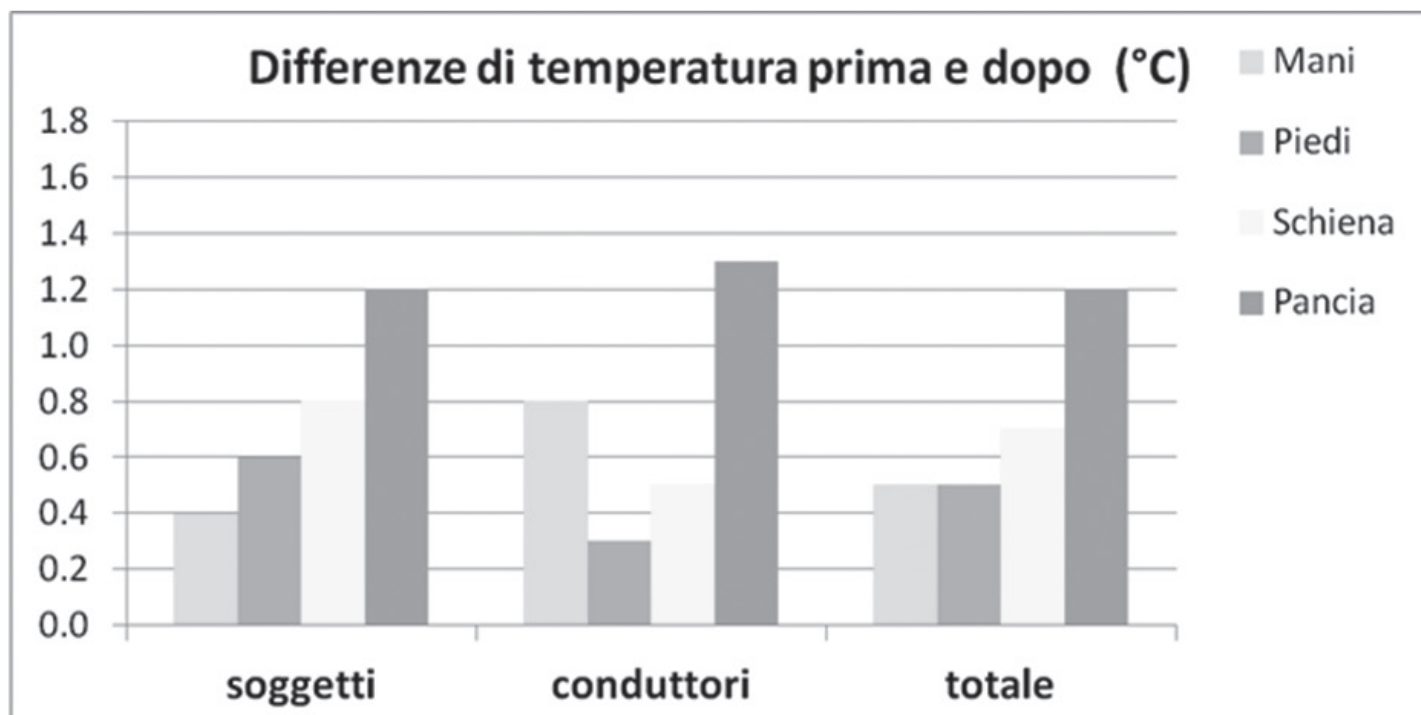


Fig. 3

di questo esperimento confermino pienamente la validità e l'efficacia delle pratiche BTE nel ridurre gli stati stress correlati e nel portare a quella dimensione maggiormente armonica e fluida detta "Isomorfismo del Benessere".

È stato per noi importante trovare congruenza tra la percezione soggettiva riscontrata dai partecipanti e i risultati "oggettivi" forniti dalle rilevazioni fisiologiche, fatto che ci induce a ritenere questo lavoro un piccolo ma

ulteriore contributo alla validazione del modello Olistico-Sistemico e della visione Integrale-Transpersonale. Tenendo conto dei dati e delle osservazioni sopra riportati, è possibile affermare che la metodologia BTE si dimostra operativamente valida e conferma la possibilità di rendere questi modelli e visioni pienamente applicabili in tutti gli ambiti della società contemporanea.

SEDI



Milano, sede centrale c/o Integral Transpersonal Institute

Dott. Pier Luigi Lattuada
Via Villapizzone 26 – 20156 Milano
Tel. 028393306
transpersonal@fastwebnet.it
www.biotransenergetica.it;
www.integraltranspersonal.com

Padova c/o Scuola di Shiatsu

Dott. Roberto Vittorio Lazzaro
Noventa Padovana (PD)

Padova c/o La decima luna

Fiesso d'Artico (VE)
Tel. 049 725524
samurairoby@gmail.com
www.ladecimaluna.org

Padova c/o Dott.ssa Raffaella Servello

Via IV Novembre, 35123
Padova
Tel. 3476174225 - raffaella.servello@gmail.com

Roma c/o Studio Ferraris/Vitale

Dott. Davide Ferraris
Via Monte Nevoso 86
Tel. 328.9557523 - dferraris@studioferraris.com

Bergamo c/o Dott.ssa Marzia Bertulezzi

Via Longuelo n° 60, 24129
Bergamo
Tel. 3203026383 - m.bertulezzi@libero.it

Vicenza (Thiene)

Dr.ssa Bruna Villante c/o Armonie
Via Europa, 41, 36014 Santorso (VI)
Tel. 3491400129
bruna.villante@yahoo.it
Dr. Nicola Michelon
Via Munari 17, 36016 Thiene (VI)
Tel. 3285824780
nicolaluigimichelon@gmail.com

Varese Ligure c/o Fattoria Monte Carmel

Località Teviggio Piane - 19028 Varese Ligure (SP)
Tel. 0187 842499 - montecarmel@libero.it

Lecce c/o Dott. Gianfranco Armillis

Via D. Delle Site, 19 - 73100 Lecce
Tel 0832348902 - giarmillis@gmail.com

Cagliari c/o Dott.ssa Gabriella Martis

Via degli Aironi 4
9012 Capoterra (CA)
Tel. 070/710568
gbmartis@tiscali.it

Rimini - c/o Dr.ssa Illuminati

Via Montepetrino 305,
47835 - Saludecio (Rimini)
Tel: 3495349899
associazioneomsaludecio@gmail.com

Venezia - c/o Dr.ssa Gastaldi

Via dei Coralli, 1
Venezia - Lido
Tel. 0039-3922509553
francesca.gastaldi@gmail.com

Piea d'Asti c/o Centro Psicosintesi

Dott.ssa Mirella Balla
Cascina Vacarito
Via Case Sparse, 21 - Piea d'Asti (AT)

Torino c/o Centro Psicosintesi

Dott.ssa Mirella Balla
Via G. Rossini 6/e (Torino)
Tel. 3339061240 - mirellaballa@libero.it

Corinaldo - Centro Bio Discipline Naturali

Dott.ssa Mattioli Elena
Viale della Murata 9c, 60013
Corinaldo (AN)
Tel. 3384820375 - elena_mattioli@alice.it

Biella - Dott.ssa Santisi

Via Pietro Micca 12, 13900 Biella (BI)
Tel. 3388680999
sanangela9@gmail.com

Brescia

Dott. Giovanni Re e Dr.ssa Paola Gares
Via Trento, 17 - 25128 Milano
Tel. 3408429596 (Dott. Re)
Tel. 3287774959 (Dr.ssa Gares)
giofeste@tin.it; paola.gares@alice.it

Pier Luigi Lattuada

Sei un genio

Rilassati e goditi la vita



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.

Sei un genio. Rilassati e goditi la vita

di Pier Luigi Lattuada

ITI EDIZIONI - Pag. 384 - € 26,00

ISBN 978-88-907856-5-8

transpersonal@fastwebnet.it;

biotransenergetica@gmail.com;

www.integraltranspersonal.com;

www.biotransenergetica.it

Diego Coelli

Di sogno in sogno

Viaggio nella dimensione onirica della coscienza



ITI EDIZIONI

TRAINING di FORMAZIONE

in BIOTRANSENERGETICA

per il conseguimento del diploma di COUNSELOR TRANSPERSONALE

Il diploma di Counselor consente l'iscrizione nel relativo Albo Professionale della FAIP Counseling, depositato presso CNEL - Consiglio Nazionale dell'Economia e del Lavoro.

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

Di sogno in sogno.

Viaggio nella dimensione onirica della coscienza

di Diego Coelli

ITI EDIZIONI - Pag. 240 - € 18,00

ISBN 978-88-907856-2-7