

# NETWORKING PLANET

ecopsicologia in movimento

**10 - 13 settembre 2009**  
in Valsesia, Piemonte



## **2° CONVEGNO INTERNAZIONALE EES** **EUROPEAN ECOPSYCHOLOGY SOCIETY - SOCIETÀ EUROPEA DI ECOPSIKOLOGIA**

L'ECOPSIKOLOGIA OFFRE UNA VISIONE AD AMPIO RESPIRO DELL'ESSERE UMANO COME PARTE INTEGRANTE DEL PROCESSO EVOLUTIVO DELLA VITA SULLA TERRA E CONSIDERA LA CRESCITA PERSONALE COME MOMENTO FORMATIVO NECESSARIO A RECUPERARE LA CONSAPEVOLEZZA DI UN LIVELLO PIÙ ALTO DELLA NOSTRA IDENTITÀ.



Convegno esperienziale per approfondire applicazioni e sviluppi della ecopsicologia nella crescita personale, nell'educazione ambientale e nelle organizzazioni. Un momento gioioso e giocoso per favorire l'incontro, lo scambio, la creatività e l'intraprendenza per poter dare, ognuno, il nostro peculiare contributo alla vita e all'evoluzione.

Con il patrocinio dei Comuni di:



**ALAGNA**



**BALMEUCCIA**



**BOCCIOLETO**



**ROSSA**

# 2° Convegno esperienziale di Ecopsicologia


## NETWORKING PLANET


10 -13 settembre 2009


Alagna, Balmuccia, Boccioleto, Rossa (Vc), VALSESIA

A tre anni dalla fondazione di EES e dal nostro primo convegno internazionale in Italia, ci incontriamo per raccontarci “come si sta muovendo” l’ecopsicologia in Italia e negli altri paesi in cui è operativa.

Le applicazioni dell’ecopsicologia che verranno presentate e approfondite sono:

 in **ambito psicologico**, per facilitare la crescita personale e la scoperta di parti dimenticate di sé, più facilmente ascoltate in contesti diversi da quelli urbanizzati: nel silenzio dei boschi e nella vitalità degli elementi naturali;

 in **ambito educativo**, per vivificare l’educazione ambientale coinvolgendo la dimensione sensoriale, emotiva e immaginativa del bambino, che impara a conoscere il suo mondo interiore mentre si affaccia a quello esteriore;

 in **ambito organizzativo**, per attivare nei gruppi relazioni di qualità, collaborazione, risposte creative al cambiamento, valorizzazione delle singole parti per l’evoluzione dell’insieme: le leggi della vita in atto in tutti i sistemi viventi.

### PROGRAMMA DEL CONVEGNO

ore	giovedì 10/9	venerdì 11/9	sabato 12/9	domenica 13/9
7		colazione		
7.30		<b>Escursione ai piedi del Monte Rosa con esercitazioni pratiche lungo il cammino e saluto all'antico "Uno"</b>	colazione	colazione
9.30			<b>Workshop</b>	<b>Workshop</b>
12				<i>Poster session</i>
13		pranzo al rifugio Pastore	pranzo	pranzo
15	Inizio registrazioni	<b>Percorso con attività, visita alla Casa del Parco Alta Valsesia, al Giardino Botanico e alla cascata dell'Acqua Bianca</b>	<b>Workshop</b>	<b>Cerimonia finale di impegno per il pianeta</b>
16.30				
17.30	<b>Apertura e presentazione del convegno</b>			
18		<b>Artigianato del legno valsesiano</b>		
20	cena	cena	cena	
21.30	<b>Ecopsicologia oggi, in Italia e nel mondo</b>	<b>Musica insieme, giochi, canti e risate</b>	<b>Rituale Guarani attorno al falò</b>	
22			<b>Gita notturna</b>	

# Workshop



## 1. IDENTITÀ DI LUOGO

Un'opportunità per ripensare in termini più estesi la propria identità e mostrare che il confine tra mondo interno e mondo esterno non è così definito come invece è facile credere: possiamo tracciarlo a livello della pelle oppure possiamo portarlo lontano quanto si vuole, agli oceani profondi o alle remote stelle. Un'esercitazione pratica per esplorare il legame, soprattutto affettivo, che si instaura tra le persone e i luoghi.

**Ilaria Colombo**, psicologa, si dedica con passione ad approfondire lo studio del rapporto tra uomo e ambiente

## Il contributo della *Psicologia Ambientale*

L'esperienza proposta vuole invitare a considerare il significato psicologico dei Luoghi facendo riferimento ai numerosi contributi di ricerca provenienti dalla Psicologia Ambientale. Secondo gli psicologi ambientali, la domanda *chi sono?* è spesso intimamente connessa alla domanda *dove sono?* Il legame che viene a crearsi tra gli individui ed i luoghi costituisce parte dell'identità delle persone influenzandone il modo di pensare e agire.

Nel workshop verrà affrontato il concetto di *Identità di Luogo* allo scopo di evidenziare il legame che unisce ogni persona a determinati ambienti con specifico riferimento alle componenti affettive.

Sono diversi gli studi che hanno approfondito il tema della *Identità di Luogo* sottolineandone le implicazioni affettive, e dunque soffermandosi maggiormente sugli aspetti più individuali di tale processo.

In proposito viene impiegata l'espressione di *Attaccamento di Luogo* sebbene vari altri termini siano stati utilizzati: radicamento, senso del luogo, senso di appartenenza.

Esistono dunque dei luoghi che per l'individuo rivestono un significato e una forte risonanza emozionale. L'ambiente non umano può insomma ricoprire un ruolo rilevante nella vita affettiva della persona.

L'attaccamento ai luoghi, nel susseguirsi delle diverse fasi del ciclo di vita, può manifestarsi nel soggetto attraverso le stesse modalità proprie dell'attaccamento alle

persone significative. Si tratta di forti legami affettivi, di segno sia positivo sia negativo, che determinano nel soggetto intense emozioni e lo legano a specifici luoghi.

L'esercitazione proposta è stata pensata per accompagnare la persona a scoprire la propria identità di luogo: un viaggio attraverso i luoghi della propria vita volto a rintracciarne il valore e il significato all'interno della propria specifica biografia.

Si discuterà della difficoltà a rispondere alla domanda *"dove finisco io e dove inizia il mondo esterno? Risulta impossibile fissare una distinzione rigida tra lo e non-lo?"*

L'identità dell'uomo si intreccia con l'identità del luogo, in quanto identificarsi con un ambiente significa non solo conoscerlo ed esperirlo, ma soprattutto sentirsi in armonia con esso, instaurare una reciprocità tra mondo esterno e mondo interno, radicarvisi.

L'esperienza che condurremo insieme potrà dunque contribuire a far riflettere su quel senso di estraneità che allontana l'uomo moderno dal mondo, impedendo l'emergere di un atteggiamento maggiormente partecipe e rispettoso dell'ambiente. Perché riconoscere la propria identità di luogo significa accogliere l'invito dell'ecopsicologia ad estendere i confini del proprio essere allo scopo di abbracciare una visione della vita più ampia che includa anche l'ambiente naturale.



Sono psicologa, ho scelto l'ecopsicologia come argomento della mia tesi di laurea cercando di accostare questa nuova disciplina al campo di ricerca della psicologia ambientale. Ho partecipato nel 2005 al corso di aggiornamento professionale di ecopsicologia e successivamente nel 2006 ho frequentato il master di ecopsicologia condotti entrambi da Marcella Danon. Mi sto dedicando ad approfondire lo studio del rapporto tra uomo e ambiente naturale nei suoi molteplici risvolti. Ho partecipato a diversi corsi e seminari sull'argomento, mi sono avvicinata all'ortoterapia, all'ecoterapia e all'educazione ambientale. Attualmente ho iniziato a collaborare alla progettazione di giardini terapeutici e ho intenzione di promuovere dei percorsi di ecopsicologia di gruppo. Ilaria Colombo: [ibcolombo@tiscali.it](mailto:ibcolombo@tiscali.it)



## 2. BIG MIND TECHNIQUE AND THE EVOLUTION OF CONSCIOUSNESS

*An integration between Integral Psychology and the ancient wisdom of Zen Buddhism. An original and effective path for seeing one's true nature, as Ken Wilber defined this technique founded by Dennis Genpo Merzel Roshi that allows us to feel the endless depth of the Big Mind, the place in us that is connected with all of life. Thierry de Wijn, evolutionary transformer, director of the Institute for Conscious Evolution*

**The Big Mind method is a revolutionary personal development tool created by American Zen master Genpo Roshi. He uses the 5 stages of human spiritual development that where for a long time only accessible for advances Buddhist. This wisdom is now available to everyone in order to explore the hills and valleys, the light and the shadows of our unique human lives.**

For eons of time people have embarked upon personal development, first in mystery schools, and spiritual communities and monasteries. One particular difficult part is shedding light upon all the different aspects of the self. Psychologist Carl Jung rediscovered what some of the ancient teachers already knew; that we all hold many archetypal subpersonalities.

Later, other psychologists discovered that we can play with these parts of the self, and even talk to every part individually. This is the work of Gestalt Psychology and specifically worked out in a technique called Voice Dialog.

Zen master Genpo Roshi has now extended this work by including the Enlightened or Non-Dual part of the self, and called Big Mind in Zen Buddhism.

From Wikipedia:

The central idea in the Big Mind exercise is that the self contains an infinite number of voices and hence one can take up an infinite number of perspectives. They are all competing to be heard and to act. Because they are "stuck" or suppressed, they are not well controlled and manifest at inappropriate times. (e.g losing one's temper). Proponents of the Big Mind process argue that by very clearly bringing out each voice into full consciousness, the voice loses its neurotic control of actions and instead can be expressed in a healthy manner.

One analogy used in the Big Mind exercise is that of a corporation where the 10,000

employees in it have no idea of their job description, don't know who hired them and there is no organizational structure. The company is total chaos. The mind is very similar. The Big Mind process talks with each voice (or at least the most important ones) and clarifies the roles, duties, benefits, and dangers of each voice in the mind. One also simply stays in a given voice to become familiar with the depth and feelings of that voice. However, Genpo Roshi stresses in his books (*The Path of the Human Being* and *Big Mind Big Heart Finding Your Way*) that he does not present the Big Mind process as a therapy but as a way to enable present day Westerners to experience a glimpse of the experience of non-dual or transcendental awakening.

One key idea in Big Mind is that for 2500 years Buddhism has been trying to achieve enlightenment by sitting and meditating on various mental states. Merzel's teaching is based on ideas from Gestalt psychology and Hal and Sidra Stone, that simply talking to a given mental state or voice may help a person achieve the state immediately, although dedicated practice is generally needed in order to arrive at deep levels of that state.

One analogy is that of a long journey where someone shows you a map of the entire journey. Then you fly in a helicopter and very briefly touch down at key points in the journey, all the way to the end of the journey. One then goes back to the beginning and spends a lifetime walking the route on the ground.

Thierry de Wijn is researcher, culture innovator and trainer/ coach in the field of consciousness and leadership for the 21e century. He draws his inspiration from Conscious Evolution, Integral Psychology, Integral Transformative Practice, and the timeless teachings from the East.  
[www.conscious evolution.eu](http://www.conscious evolution.eu) - [www.bewuste-evolutie.net/indexUK.html](http://www.bewuste-evolutie.net/indexUK.html)



## 2. LA TECNICA DELLA GRANDE MENTE E L'EVOLUZIONE DELLA COSCIENZA

Un'integrazione tra la psicologia integrale, di Ken Wilber e l'antica saggezza Zen. Il "Processo della Grande Mente" è una tecnica originale ed efficace, fondata da Dennis Genpo Merzel Roshi, per entrare in contatto con la propria natura più profonda, per sentire la "grande mente" quel luogo interiore che ci connette con la vita stessa.

La tecnica del Big Mind ha alla base la concezione molteplice dell'io, propria della psicologia junghiana, della psicosintesi e della tecnica del dialogo delle voci (*Voice Dialogue*) creato da Hal e Sidra Stone.

Questa visione è stata integrata dal maestro Zen Genpo Roshi con il concetto di componente non dualistica della personalità e di illuminazione, chiamati "Grande mente" nel buddismo zen.

L'idea centrale della tecnica del Big Mind è che all'interno di ognuno di noi esistono tante diverse voci e quindi tante diverse possibili punti di vista che sono in competizione tra loro per essere ascoltati e visti. Sono proprio quelli meno ascoltati e più repressi che – senza controllo – rischiano di fare danni e di manifestarsi nei momenti meno appropriati. Portando alla coscienza il messaggio di ogni

singola voce le si toglie il controllo sulle nostre azioni cercando di incanalare le sue potenzialità in modo più sano nella vita quotidiana.

Una metafora per aiutarci a comprendere il fulcro di questa tecnica è quella di un'azienda di diecimila impiegati in cui nessuno sa che cosa esattamente deve fare, chi è stato ad assumerlo e manca struttura organizzativa. Una azienda simile non può che trovarsi nel caos. La situazione della mente è molto simile. Il processo proposto da Big Mind è quella di parlare con ogni singola voce, affidandole un ruolo, dei compiti, dei diritti. Non è una terapia, dice Roshi, ma un adattamento alla mentalità occidentale del percorso che porta a una visione non dualistica di sé e della vita.

Thierry de Wijn, ha fondato ad Amsterdam l'*Institute for Conscious Evolution* - [www.consciousevolution.eu](http://www.consciousevolution.eu)





### 3. LAND ART

Un laboratorio creativo in cui la natura è fonte di ispirazione e si offre come materia da plasmare per realizzare delle opere personali che esprimono i nostri paesaggi interiori. Entrando in relazione con elementi del paesaggio, che comunicano il nostro personale linguaggio creativo, ci si potrà confrontare con la valorizzazione e la trasformazione di aspetti di sé: un dono a noi stessi e alla vita.

**Chiara Repetto**, psicologa, insegnante di yoga, appassionata di decorazione e arti etniche

## Laboratorio di Land ART

Nel laboratorio riproporrò un'attività a cui partecipai durante il mio primo seminario di ecopsicologia. Quell'esperienza mi coinvolse particolarmente perché mi permise di integrare attività che già facevo spontaneamente, come raccogliere, durante passeggiate nella natura, degli elementi che mi attiravano senza una ragione precisa ed impegnarmi in attività manuali creative usando materiali di riciclo, insieme ad un'opportunità di auto esplorazione.

La scelta istintiva di un particolare sasso, una foglia, un rametto spezzato... che ci colpiscono durante il cammino già contiene un piccolo mistero che ci parla in qualche modo di noi con un linguaggio inconscio che si esprime nella relazione con l'ambiente di cui siamo parte.

Il valore aggiunto di esprimersi attraverso la land art, arte dei paesaggi, che usa elementi naturali soggetti all'erosione e trasformazione del tempo come materia prima, è che si adatta bene a comunicare le continue trasformazioni che attraversiamo durante il percorso di vita.

Il laboratorio potrebbe essere anche l'opportunità per cercare di lasciare da parte il più possibile il giudizio estetico rispetto alle nostre creazioni, questo aspetto è forse quello che più ci condiziona e frena la nostra espressività insieme alla convinzione di non avere la benché minima abilità manuale...bene, questa potrebbe essere l'occasione per sperimentare il puro piacere di lasciarsi assorbire dalla nostra attività accostandoci ad essa con spirito giocoso.

### Cos'è la Land Art?

La Land Art o Earth Art nasce negli Stati Uniti negli anni '70 come esperienza creativa nell'ambito dell'arte concettuale, ma la definizione viene utilizzata per la prima volta soltanto nel 1969, in California, da Gerry Schum, autore di un famoso video sull'argomento, in riferimento al lavoro di artisti come Richard Long, Barry Flanagan, Robert Smithson, Dennis Oppenheim, Walter

De Maria, Christo, ecc. che agiscono direttamente sul paesaggio, modificandone l'aspetto mediante interventi temporanei o facendo uso di materiali naturali. L'azione prevede quindi l'obsolescenza delle opere, programmata dall'artista o affidata all'indomita vitalità degli agenti naturali, che rende il tempo, cioè il nemico principale dell'arte tradizionale, indissolubilmente connessa al concetto della sua persistenza, un protagonista positivo e previsto fin dall'inizio del linguaggio artistico.

La Land Art manifesta un'attenzione ecologica per la natura, per la sua armonica vitalità, per i ritmi e per l'ordine che la caratterizzano e coi quali l'uomo è chiamato a interagire. Il paesaggio diventa per questi artisti l'orizzonte "biologico" per l'esercizio di una creatività la cui vocazione non è tanto quella di produrre un'innovazione ispirata dalla tracotanza della tecnica quanto quella di introdurre una trasformazione consonante con la specificità della vita e col tempo che la regola (tale atteggiamento trova riscontro anche nel ripudio, condiviso con la Minimal Art, della ricerca della novità formale, tipicamente novecentesca, in favore di un confronto serrato ed empatico con la forma del mondo).

La Land Art può quindi essere considerata in tutto e per tutto una forma di arte concettuale: il suo significato profondo, infatti, non sta tanto nelle opere che produce, le quali, come si è detto, condividono con le performance sia il carattere effimero che la documentazione affidata esclusivamente alla fotografia e alle riprese video, ma nel pensiero che le ispira e che nella modificazione discreta del paesaggio vede un'opportunità per definire attivamente la relazione tra l'uomo e la natura e, quindi, quella, più ampia ma sottratta agli eccessi dell'astrazione intellettuale, tra l'uomo, lo spazio e il tempo. [Fonte: Wikipedia]

Resta alla Land Art il merito di aver attuato, mediante l'intervento sul paesaggio, una riflessione sull'uomo, sulla natura e sul tempo.

Gli artisti che hanno soppiantato la tela con coltivazioni agricole, aridi deserti, paesaggi urbani, siti abbandonati hanno saputo agire per primi in una dimensione macroscopica dell'arte che mettesse di fronte l'uomo all'entropia, ed anche al suo bisogno di infinito.

Smuovere tonnellate di terra, percorrere determinati spazi, raccogliere certi oggetti, sono azioni che si avvicinano sempre di più all'esperienza rituale antica.

Tale estetica non si preoccupa certo della disgregazione naturale, a volte basta l'alta marea a distruggere tutto.

E così queste varie operazioni vivono una condizione ambigua, sospesa tra il gusto di

sentirsi votate ad un consumo entropico, o invece la possibilità di essere registrate, di rimanere grazie ad una serie di foto, di riprese filmate, di videonastri.

[Fonte: Wiki Art Pedia]

Dopo avere letto queste spiegazioni sulla land art forse ti verrà un dubbio se si potrà definire appartenente alla land art la nostra attività...Anche se questo movimento artistico nasce creando installazioni direttamente negli spazi naturali non posso credere, da cittadina milanese che non ha a disposizione un granché di spazi naturali da godersi quotidianamente, che anche piccole opere si possano a buon diritto considerare land art; per questo promuovo e sostengo la "land art da balcone", per non sminuire neanche quella "da davanzale", fino ad arrivare al minimalismo della land art "da vaso".

Chiara Repetto è psicologa e lavora da anni come operatrice sociale presso un'associazione no-profit (A.L.A. Milano onlus) partecipando a progetti sulla prevenzione all'utilizzo di droghe e malattie sessualmente trasmissibili o a interventi di sostegno al reinserimento lavorativo per fasce deboli, con diversi tipi di utenza: giovani, stranieri, ex-tossicodipendenti, persone che si prostituiscono, adulti in difficoltà. E' membro di un movimento anti-razzista (Milano Città Aperta) che organizza a Milano azioni destrutturanti di sensibilizzazione con modalità di coinvolgimento non violente che mirano ad attivare lo spettatore in prima persona. E' appassionata di arti etniche e decorazione, gioca a mescolare liberamente le tecniche. Nel 2005 partecipa al suo primo seminario di Ecopsicologia, poi al secondo nel 2007, nel 2008 modera il forum del master di ecopsicologia on-line; queste bellissime esperienze le danno anche la possibilità di accostarsi per la prima volta alla psicosintesi di Assagioli ed allo Yoga. Nel 2007 partecipa a gruppi di auto-formazione all'Istituto di psicosintesi, ed ora insegna yoga a Milano presso il circolo ARCI 50 mentre continua la sua formazione presso la scuola I.S.Y.C.O. di Magnanelli.





## 4. IL CANE, UN AMICO DA RISCOPRIRE

Gli esseri umani non sarebbero quello che sono oggi se la loro evoluzione non fosse stata accompagnata dall'amico cane. Ma lo conosciamo davvero, questo amico? Ogni cane ha bisogni, sensibilità ed esigenze diverse. Non tutti i cani hanno lo stesso modo di rapportarsi con l'uomo. Possiamo allenare la capacità di entrare in sintonia con la persona cane e di interpretarne le espressioni, così da poter capire con che atteggiamenti, modalità e strumenti sia meglio interagire, per essere anche noi suoi amici.

**Elena Grassi**, editrice, scrittrice, naturalista, educatrice cinofila



### Entrare in relazione con gli animali

Il cane è forse l'animale che pensiamo di conoscere meglio, soprattutto coloro tra noi che si ritengono "amici degli animali". In fatto di cani, ognuno è convinto di saperla più lunga degli altri e chissà quante volte abbiamo sentito ripetere a memoria regoline e regolette su come è meglio comportarsi coi cani. "I cani" di qua, "i cani" di là....

Già, "i cani". Ma siamo proprio sicuri di poter parlare genericamente de "i cani"?

I cani sono proprio tutti uguali? La regola che vale per uno vale davvero per tutti?

Oppure ogni cane è un individuo con le sue caratteristiche peculiari e proprie?

Davvero a tutti i cani piace essere avvicinati per strada e strapazzati di coccole?

A tutti i cani bisogna "fargli vedere chi comanda", se no pensano di essere i capobranco? Tutti i cani sono amici dei bambini come cercano di raccontarci tutte le riviste sdolcinate sui "nostri amici"? Ma quando muovono la coda sono davvero sempre contenti?

E se non fosse così, come faccio a distinguere il carattere di un cane? In che modo il cane mi comunica che cosa gli piace e che cosa non gli piace? Come posso, anche solo semplicemente osservandolo e "ascoltandolo", capire che "tipo" è?

Scrittrice, naturalista, studiosa di psicologia umanistica e transpersonale, nonché di ecopsicologia ed esoterismo, è educatrice cinofila CSEN-CONI. Ha esplorato per anni, parallelamente, il rapporto uomo/animale-natura e la psiche umana, attraverso un percorso di crescita personale e di indagine interiore ed esteriore. □

Il suo scopo è diffondere una nuova visione del rapporto tra l'uomo e i diversi regni di natura, fornendo al tempo stesso alle persone nuovi strumenti per la conoscenza di sé. □ È convinta che gli animali che entrano nella nostra vita siano anime affini e messaggeri, e si propone di aiutare le persone ad affinare le proprie capacità di cogliere il messaggio di cui l'animale è portatore. In questo senso ama definirsi "facilitatrice del rapporto uomo-animale". È autrice del libro *Mondocane, il mondo nei peli di un cane*, e di *Il bosco mi ha parlato*. □

Nel 2008 ha fondato la casa editrice *Impronte di luce*.

Elena Grassi, 328 47 54 009 - info@elenagrassi.it - www.elenagrassi.it - [www.improntediluce.it](http://www.improntediluce.it)

Questo workshop vuole proprio essere un momento di sperimentazione comune. Osserveremo e ascolteremo attentamente uno o più cani che gentilmente si presteranno per farsi ascoltare. Osserveremo come si muovono, che atteggiamenti assumono, e insieme cercheremo di interpretarli. Vedremo che, come con le persone, anche con i cani il miglior preludio a un buon rapporto sono le capacità di ascolto e di empatia.

Partendo dalla pratica, vedremo poi insieme se ci sono delle caratteristiche che effettivamente possono essere considerate comuni a certi "tipi" di cani, pur con le dovute precauzioni. E proprio partendo dal presupposto che i cani sono diversi, ci chiederemo quali tipi di bisogni ed esigenze diverse possono avere (forse non per tutti rincorrere una pallina rappresenta una fantastica gratificazione?).

Ci chiederemo infine che cosa comunichiamo ai nostri cani con gli strumenti che utilizziamo tutti i giorni per relazionarci con loro (diversi tipi di collari, guinzagli ecc.).

Trattandosi di un seminario esperienziale, il programma comunque si adatterà a ciò che emerge sul momento e a ciò che i nostri amici a quattro zampe presenti vorranno insegnarci.



## 5. EDUCAZIONE AMBIENTALE CON I RAGAZZI

Ricapitolazione dell'esperienza vissuta nell'attività escursionistica montana del giorno precedente. Imparare facendo "Se ascolto, dimentico. Se vedo, ricordo. Se faccio, capisco". Ritornare al contatto diretto con la natura, con se stessi, con l'altro, con il gruppo... vedere con gli occhi di un bambino, sentire con gli occhi del cuore... aiutare il giovane nella propria crescita umana, proponendogli l'ambiente montano per vivere con gioia esperienze di formazione. Obiettivi, creatività, metodologie.

**Gabriella Patriarca**, accompagnatrice nazionale di alpinismo giovanile del Cai, educatrice ambientale

Un esempio di programma annuale – ecopsicologicamente orientato – del CAI giovanile di Varallo

### Attività di Alpinismo giovanile, anno 2007

**Val d'Aosta Saint Bartelhemly** 3 – 4 marzo

**Valsesia Pietra Groana** 6 maggio



**Valsesia Alpe Stofful**

27-28 ottobre

**Valsesia Balmuccia**  
26 maggio



**Val d'Aosta Vagnis** 6 luglio



**Valsesia Val d'Oro** 17 giugno

**Parco Arcobaleno** 11 novembre



**Liguria Borgio Verezzi** 1 aprile

Marche Frasassi – Genga

30-31 agosto 1 – 2 settembre



sabato mattina



# Vivere... Gli abiti della montagna

3-4 Marzo

*"Montagna vestita di NEVE con un cappello di STELLE e CIASPOLE ai piedi!"*

**Liguria - Borgio Verezzi -**

1 Aprile

*"scoprire le sue convessità interne ed increspature spumeggianti esterne"*

**Petra Groana**

6 Maggio

*"arrampicarsi nelle sue nude, rocciose pieghe grigie"*

**Balmuccia - Raiting**

**anguriata**

26 Maggio

*"lasciarsi scivolare lungo i suoi spumeggianti nastri azzurri" e... ☺*

17 Giugno

**Val d'Otro**

*"inebriarsi in una sua meravigliosa veste verde, ricamata di miriadi di fiori profumati"*

**Valgrisenche**

6-7-8-Luglio

*"fantasioso abbigliamento: dal splendente sole, al chiar di luna in coccolanti pantofole da rifugio"*

**Marche**

30-31 Agosto

1-2 Settembre

*"emozioni profonde! Vestito a festa!"*

*Ridenti interscambi tra ondeggianti espressioni di azzurro cielo-mare"*

**Alpe Toso**

30 Settembre

*"semplicemente curiosando qui e là nelle tasche"*

**castagnata**

**Alpe Stofful**

27-28 Ottobre

*"in costume autunnale profumato di caldarroste"*

**Parco Arcobaleno**

11 Novembre

*"dipingendo coi colori della natura, il sarto rilancia un nuovo defilé"*

15 Dicembre

**Cà Nostra**

*"Essere nelle vesti della natura, della montagna, semplicemente rivivendo momenti unici con immagini che hanno colto quell'attimo...!"*



Io sono, Gabriella Patriarca, genitore di tre stupende figlie, nonna di tre meravigliosi nipotini, capo branco di un eccezionale volpino italiano e...di una bellissima gattina!  
Sono un'infermiera professionale e comunico con i dipendenti dell'Azienda Sanitaria Locale.  
Sono un'accompagnatrice nazionale di alpinismo giovanile del Cai e accompagno sui sentieri della Natura, della vita... giovani delle Scuole elementari/medie e di gruppi di A.G. nazionali/internazionali.  
Sono un'educatrice ambientale del Parco Naturale della zona e guido scolaresche alla scoperta di un mondo naturale e fantastico.  
Allieva di Scuola triennale di Counseling e di mirati seminari con percorsi volti ad una crescita personale.  
Sono un essere umano in continua evoluzione e incomincio consapevolmente a ri-conoscermi e condivido con gioia l'eterno presente con gli amici di viaggio del regno animale, vegetale, minerale...sono la Terra...sono l'altro...sono... c'è ancora tanta strada da percorrere!  
Questo è il mio numero di telefono 347 8034278 - e questa è la mia mail: **[gabriella.patriarca@alice.it](mailto:gabriella.patriarca@alice.it)**



## 6. IL POTERE SACRO DEL CERCHIO

Presso i Nativi Americani il cerchio è simbolo del sacro e dell'interconnessione tra tutti gli esseri, ma è anche il simbolo della vita dell'essere umano e la culla di tutti i processi di trasformazione e di evoluzione creativa. A partire da questo presupposto sperimenteremo il potere sacro del cerchio, attraverso semplici esercizi e rituali per connetterci con la terra, con il cielo e con tutte le relazioni.

**Gabriella Delmonte**, esperta dei processi formativi, docente di counseling psicosintetico

Quello del cerchio è probabilmente il simbolo geometrico più diffuso e trasversale a diverse tradizioni culturali ed epoche storiche. Presso gli antichi greci, per Platone e la scuola neoplatonica, la forma circolare è quella che esprime la perfezione. Il cerchio, nella sua forma più pura e astratta, non ha inizio né fine, né direzione o orientamento. E' perfetto in sé, non manca di nulla. Ecco perché il cerchio è stato spesso assunto come simbolo del cielo e di tutto ciò che è spirituale.

Presso gli antichi Egizi una corda chiusa ad anello, ovvero a cerchio, rappresentava il simbolo dell'eternità e gli alchimisti rappresentavano con un cerchio, l'uroboro, il serpente primordiale che si morde la coda, simbolo dell'eterno ritorno, che annuncia che ogni fine è sempre anche un nuovo inizio. Se da un lato infatti il cerchio rappresenta l'immutabilità, la perfezione, con l'aggiunta dei raggi, o di una direzionalità, il cerchio si muta in ruota e allora l'immobilità lascia il posto alla dinamicità, al movimento, alla ciclicità.

Presso i Nativi Americani il cerchio è simbolo del sacro e dell'interconnessione tra tutti gli esseri, ma è anche il simbolo di ogni processo evolutivo, della vita dell'essere umano e la culla di tutti i processi di trasformazione. In cerchio ci si siede a parlare, si prendono decisioni importanti, in

cerchio si danza, in cerchio si invita il Grande Spirito e si onora Madre Terra.

Quando nei gruppi ci si siede in cerchio, ognuno è inizio e fine del cerchio. Gli opposti si incontrano nel simbolismo del cerchio. Nel cerchio il rispetto per l'individualità di ciascuno, incontra l'esperienza di una altrettanto radicale uguaglianza. Il cerchio suggerisce la condivisione tra pari, suggella l'uguaglianza, ma non promuove l'omologazione, perché l'unicità di ciascuno viene riconosciuta e onorata. Ognuno può darsi il permesso di sentirsi assiso sul trono della propria anima, in un gioco armonico in cui la competizione lascia il posto alla complementarità, il potere sugli altri o l'impotenza, lasciano il posto alla percezione della propria dignità, al diritto di ciascuno ad avere uno spazio nel cerchio, di qualunque cerchio si tratti, da quello più piccolo a quello costituito dall'insieme della vita stessa su questa terra.

Nello spazio del workshop, di carattere esperienziale, verranno proposti semplici esercizi, danze, meditazioni, in cerchio. Un invito, un richiamo, un'occasione, un assaggio di uno dei tanti modi per contattare la propria autenticità, la propria umanità di esseri della terra e del cielo e farne dono agli altri in uno spazio protetto aperto al reciproco riconoscimento.

Formatrice (laurea in Scienze dell'educazione) e Counselor psicosintetico (iscritta al registro dei Counselor del CNCP). Progetta e conduce seminari per lo sviluppo del potenziale interiore (relazionale, creativo, spirituale) e propone sessioni individuali di counseling psicosintetico e di guida alle pratiche meditative. E' docente presso diverse scuole di counseling e collaboratrice presso la Facoltà di Scienze della Formazione di Milano-Bicocca (Corso di Laurea Specialistica in Formazione e Sviluppo delle Risorse Umane). Fa parte di Ecosistemi Network, gruppo interdisciplinare di professionisti, che propone percorsi di formazione, counseling e coaching per l'evoluzione delle persone che lavorano in azienda. E' autrice del libro "Sulle tracce dell'Invisibile" (Moretti & Vitali) e co-autrice con Maria Teresa Marraffa del testo "Laboratorio Transpersonale-Materiali di studio e di pratica". Ha scritto diversi articoli sul counseling e sulla psicosintesi e tenuto diverse conferenze sugli stessi temi. [gabriella.delmonte@libero.it](mailto:gabriella.delmonte@libero.it)





## 1. IL MANDALA COME STRUMENTO EDUCATIVO E DI CRESCITA PERSONALE

Il mandala tradizionale – cerchio e anche centro, cerchio magico ecc. – è uno psicocosmogramma (G. Tucci), sintesi simbolica ed energetica di elementi cosmici e divini. Il suo utilizzo moderno può essere rivolto, oltre che alla meditazione, a favorire l'equilibrio delle varie parti della psiche individuale intorno al suo centro personale e transpersonale, trovando applicazioni psicologiche e ludico-creative in ambiti diversi, alla portata psicoterapeuti e counselor ma anche di genitori, insegnanti, educatori, oltre che in percorsi di crescita personale.

**Renzo Rossin**, psicologo, counselor clinico

*Tutto ciò che il Potere del Mondo fa, lo fa in circolo.*

*Il cielo è rotondo, e ho sentito dire che la terra  
è rotonda come una palla, e che così sono le stelle.*

*Il vento quando è più potente, gira in turbini.*

*Gli uccelli fanno i loro nidi circolari,  
perché la loro religione è la nostra stessa.*

*Il sole sorge e tramonta in circolo.*

*La luna fa lo stesso, e tutt'e due sono rotondi.*

*Perfino le stagioni formano un circolo,  
nel loro mutamento, e sempre ritornano al punto di prima.*

*La vita dell'uomo è un circolo, dall'infanzia all'infanzia,  
e lo stesso accade con ogni cosa dove un potere si muove.*

*Alce Nero*

C. G. Jung vede nel mandala una simbolizzazione della psiche umana, alla quale possiamo avvicinarci - pur non conoscendone l'essenza - attraverso la contemplazione

di immagini che comunicano un sentimento di serenità, di ordine e di senso.

Nella dimensione religiosa il mandala è sostanzialmente un cerchio che rappresenta una sintesi simbolica dello spazio cosmico, al cui centro è la Divinità.

Può essere contenuto in un quadrato e contenere a sua volta altre figure, come accade in varie tradizioni religiose (induismo, buddismo tibetano ecc.), rappresentando un contenitore sacro, contenibile a sua volta

nell'uomo che, meditando, procede dal molteplice all'uno.

Il valore psicologico di immagini geometriche come il cerchio e il quadrato è stato confermato da numerosi studi e ricerche, condotte recentemente anche in ambito educativo. L'esperienza del mandala non è dunque solo una pratica religiosa di antica origine, presente nelle culture di tutti i continenti, è anche un mezzo modernissimo di autoformazione e di crescita personale

Lo dimostra il fiorire di mostre, di libri splendidamente illustrati, di album da colorare e di materiale didattico sia per scopi terapeutici ed educativi, sia per il "fai da te".

Durante il seminario verranno illustrati alcuni usi di questo importante mezzo di conoscenza e armonizzazione personale, definito "psicocogramma" dallo studioso G. Tucci. In particolare, dopo una breve parte teorica, si effettueranno diverse esercitazioni pratiche.

#### Programma

- Strutture mandaliche in natura
- Simboli e funzioni tradizionali del mandala
- Applicazioni psicoterapeutiche
- Giochi mandalici
- Educare con i mandala.

Esercitazioni pratiche, individuali e di gruppo

Renzo Rossin ha insegnato materie letterarie per venti anni, è psicologo e counselor clinico, socio della SIPT (*Società Italiana di Psicopsintesi Terapeutica*) e formatore dell'*Istituto di Psicopsintesi* di Firenze e di altre organizzazioni pubbliche e private in Italia e in Svizzera, in particolare del Centro di Medicine Naturali e Prevenzione *Alchemilla* di Balerna e dell'Alta Scuola Pedagogica di Locarno. Ha scritto i libri *Sogni e Creatività* (Istituto di Psicopsintesi 2006), *I sogni nell'educazione e nella formazione* e articoli su argomenti di carattere psicologico ed educativo per diversi periodici.





## 2. VIAGGIO SCIAMANICO

La coscienza viaggia in dimensioni non ordinarie al suono primordiale del tamburo e l'anima ricorda il suo profondo legame con la terra e con il cielo. Si risvegliano forze interiori che aiutano a vivere pienamente, con creatività e saggezza, per stabilire il contatto con il proprio animale di potere e con i propri alleati. Così comincia a cambiare la percezione degli eventi della nostra vita alla luce di una realtà non ordinaria.

**Mario Lorenzetti**, counselor, facilitatore in respirazione ologrammatica e psicologia transpersonale

### Appunti e citazioni sullo sciamanismo

Per uno sciamano la realtà ha una natura più profonda di quanto possa apparire superficialmente. Ogni creatura vivente, ogni essere a qualsiasi mondo sciamanico appartenga è dotato di anima. Nello sciamanismo, la natura, l'universo, i mondi (superiore, inferiore e di mezzo) possono essere visti e descritti come il caleidoscopio della divinità. Lo sciamano ha quindi grande rispetto della natura, in quanto la sua anima non ha individualità di per sé al di fuori di quella universale di cui fa parte.

Per lo sciamano, tutto ciò che esiste nel mondo rivelato possiede al suo interno una forza viva. Questa energia vitale il mana dei Polinesiani o il wacanda dei Sioux, è concepita come una forza divina che tutto permea. Nella comunione con coloro che sono ricettacolo di energia consiste l'opera dello sciamano. (Joan Halifax, *Lo sciamano*, red edizioni, 1990, p. 17)

#### All'inizio del Tutto

*Saggezza e conoscenza erano con gli animali; Tirawa, l'Uno il Superiore, non parlava direttamente all'uomo. Mandò alcuni animali ad annunciarli che lui si manifestava attraverso gli animali, e che per mezzo di loro, e attraverso le stelle, il sole e la luna, l'uomo avrebbe potuto imparare. Tirawa parla all'uomo attraverso i suoi lavori.*

(Capo Letakots tribù Pawnee. Citato in J. Campbell, *The way of the animal powers*, Times book, London, 1984, p. 8.)

Il concetto di fantasia non ha posto nel mondo dello sciamano, in quanto per lui tutti gli aspetti della natura hanno una realtà nascosta e non ordinaria. (M. Harner, *La via dello sciamano*; ed Mediterranee, p.103). Questo si apprende attraverso il percorso sciamanico.

L'aspetto appreso nello SSC include anche un profondo rispetto per tutte le forme di vita e l'umile consapevolezza della nostra dipendenza dalle piante, dagli animali e perfino dalla materia inorganica. Lo sciamano sa che gli esseri umani sono collegati a tutte le forme viventi e che queste sono "tutti i nostri parenti"....

Lo sciamano entra quindi nello SSC con un senso di riverenza per la Natura, per la forza inerente gli

animali e le piante e per la loro tenace capacità di sopravvivere e prosperare nel corso dei miliardi di anni dell'esistenza del pianeta. Egli crede che, se nello stato alterato di coscienza ci avviciniamo alla Natura con rispetto e amore, essa ci rivelerà le cose che non possono essere conosciute nello stato ordinario di coscienza. (M. Harner, op. cit, pag 101)

Gli sciamani hanno per lungo tempo creduto che i loro poteri fossero i poteri degli animali, delle piante, del sole e di tutte le energie fondamentali dell'universo. Migliaia e migliaia di anni prima delle scoperte di Charles Darwin, i membri delle culture sciamaniche hanno creduto che gli esseri umani e gli animali fossero legati da un vincolo di parentela. (M. Harner, op. cit, pag 105)

#### Sincronicità e unità del tutto

Per Jung la sincronicità è una diversa logica sottesa agli avvenimenti e al rapporto tra questi e la psiche individuale. In modo analogo non esiste il caso nel mondo aborigeno e sciamanico, la lettura degli avvenimenti e del rapporto tra la persona e l'ambiente viene fatta cercando un senso all'apparente coincidenza o imprevisto. Come scrive Thomas Mann: "Noi diamo un senso a ciò che sembra capitarci". Nella concezione sciamanica dentro e fuori appartengono ad un tutto sincronico, all'unità del tutto. Ecco cosa scrive Jung:

*"Trovi così dei fenomeni psicologici paralleli che non potevano essere casualmente uniti gli uni agli altri; ma dovevano essere collegati in modo diverso secondo un altro svolgimento dei fatti. Questa connessione di eventi pareva fornita essenzialmente dalla loro relativa simultaneità; di qui l'uso della parola "sincronistico"...*

*"Ho scelto il termine di "sincronicità" perché l'apparizione simultanea di due eventi, legati nel significato ma senza rapporto causale, mi sembra sia un criterio essenziale. Perciò qui uso il concetto generale di sincronicità nel senso speciale di coincidenza nel tempo di due o più eventi senza rapporto causale e che abbiano lo stesso contenuto significativo o un senso simile; e questo in antitesi a "sincronismo" che indica semplicemente l'apparizione simultanea di due fenomeni".*

Da: La mia vita di C. G. Jung, cit. in Alix de Montal, *Lo Sciamanismo*, Sugarco, 1985



**”I tre mondi” rappresentati su una pelle di tamburo lappone (Svezia del nord, 1800 circa).**

Nel mondo superiore: il sole e la luna (o forse il sole che sorge e che tramonta) sono rappresentati con esseri celesti e le loro tende.

Nel mondo di mezzo la Signora degli Animali invia gli animali ad essere cacciati, un cacciatore colpisce una renna; uno sciamano seguito da un cane, conduce verso l' alto una slitta trainata da una renna.

Nel mondo di sotto: tre dee lasciano intendere che siano rappresentate le tre Norne.

Le Norne, sono delle rappresentazioni nordiche di divinità femminili (incaricate di determinare il destino) presenti in molte culture indoeuropee, come le Parche, romane e le Moire greche, forse collegate alle dee matrone galliche (fecondità), il culto prosegue in periodo cristiano e si trasforma in quello delle tre Marie.

## Bibliografia essenziale

- Michael Harner, La via dello sciamano, Mediterranee
- Sandra Ingerman, Il recupero dell'anima, Crisalide, 2001
- Tom Cowan, Sciamanismo, Crisalide, 2000
- Mircea Elide, Lo sciamanismo, Ed. Mediterranee, 1974
- Joseph Campbell, The way of the animals powers, Times book, London, 1984
- Joan Halifax, Voci sciamaniche, Rizzoli, 1982
- Joan Halifax, Lo sciamano, red edizioni, 1990
- Nevill Drury, Gli sciamani, Xenia, 1995
- Angeles Arrien, Gli insegnamenti dello sciamano, Lira libri, 1999
- Alix de Montail, Lo sciamanismo, Sugarco, 1985
- Stanislav Grof, Psicologia del futuro, Ed. Red, 2001
- Stanislav Grof, Il gioco cosmico della mente, Ed. Red, 1998
- Aldous Huxley, La filosofia perenne, Adelphy, 1995
- Aldous Huxley, L'isola, Mondadori.

Mario Lorenzetti

Counselor iscritto al Registro Italiano dei Counselor della Società Italiana di Counseling (SICO).

Formazione e certificazione in Respirazione Olotropica e Psicologia Transpersonale presso il Grof Transpersonal Training, allievo di Stanislav Grof.

Percorsi: psicologia umanistica, Primal Reintegration Therapy, gruppi di terapia psicodinamica; meditazione zen, yoga, rilassamento e biofeedback. Esperienza come co-facilitatore in gruppo di auto-mutuo aiuto.

Si occupa delle applicazioni della Respirazione Olotropica nell'ambito del Counseling conducendo seminari In Italia, Francia e Svizzera.

Da più di trent'anni si occupa di studi sugli stati non ordinari di coscienza a scopo conoscitivo e di guarigione. Interessato alle modalità conoscitive e di guarigione di alcuni popoli nativi (etnocounseling): e al rapporto tra queste, la Respirazione Olotropica e il Counseling, ha frequentato seminari avanzati della Foundation for Shamanic Studies con Ulla Straessle (Svizzera) e Nello Cecon (Italia). Ha lavorato inoltre con Francisco Montes (Perù), Bholu Banstola (Nepal), Adriano Pittin (Lakota), Rodolfo Brun (Navajo).

Cofondatore dell'European Ecopsychology Society, docente della scuola di ecopsicologia: "Inventare il mondo". [transpersonal@altervista.org](mailto:transpersonal@altervista.org) - [www.transpersonal.altervista.org](http://www.transpersonal.altervista.org)



### 3. DYNAMIC MINDFULNESS

A sequence of four meditative/contemplative exercises to increase awareness of natural surroundings and one's own body. The forty-minute practice begins with kinhin (walking, Zen meditation), transitions into fox walking; into a wandering aided by a walking stick (Santiago de Compostela's *bordón* or *bastón*) while counting steps, breathing purposely, and maintaining a walking rhythm that is conducive to intensifying attention and thus awareness; and finally to Kalahari Trot, an almost universal and efficient hunter's gait and jog that allows a person to cover great distances with minimal energy expenditure.

**Jorge Conesa-Sevilla**, neurocognitive psychologist, associate professor of psychology at Northland College, Ashland, Wisconsin (USA).

## Traditional forms of locomotion and their relationship to ecopsychological practices

Four traditional forms of locomotion emerge in the context of contemplative or hunting practices and their corresponding psychobiomechanic motifs are presented in a structural and functional model to be applied to ecopsychological practices.

The usefulness of this model continues to be tested empirically.

**Kinhin:** Walking meditation (barefooted, socks or tight fitting light sandals) in between long stretches of zazen meditation. Determined and circumscribed path in the company of others. Almost silent purposeful walk (fast or slow) with a down gaze, one hand clasped over a fist. Duration: 5-20 minutes. Led and terminated by someone.

**Fox Walking:** Heel-to-toe gait (barefooted, socks or tight fitting light sandals), varying in speed depending on obstacles and wildlife present. Determined but open-ended. Self-initiated, self-terminated.

Silent and purposeful while being perceptually attuned to as many environmental cues as possible—fully engaged with multiple sources of information. Less “internal” than kinhin.

**Santiago de Compostela March:** Metronomic march with the aid of a light walking stick (usually matching the height of the walker). Praying, counting, chanting of a mantra, or singing can accompany the rhythm of the walk (barefooted, socks, tight fitting light sandals, or tennis shoes). Introspective but faster than kinhin. Could be a determined and circumscribed path in the company of others or a journey alone. A sustainable walk is established when the walker masters a synchronous coordination of feet and walking stick movements, usually established by the stride and the speed of the walk.

**Kalahari Trot:** An almost universal and efficient hunter's gait and jog that allows a person to cover great distances with minimal energy expenditure (barefooted, socks, tight fitting light sandals, or tennis shoes). Self-initiated, self-terminated. Could be a determined and circumscribed trek in the company of others or a journey alone. Observing Kung! and Australian aborigines during long marches, usually during a hunt, the trot is characterized by a heel-to-toe fast walk/jog without pounding the ground.

Jorge Conesa-Sevilla is an Associate Professor of Psychology at Northland College. In addition to writing *Ecological Outcome Psychological Theory* (1999) and recently *Ecopsychology as Ultimate Force Psychology: A Biosemiotic Approach to Nature Estrangement and Nature Alienation* (2006), he has published many articles in the areas of semiotics, ecopsychological biosemiotics, and environmental philosophy. In 1989 he received a B.A. (triple-special major--Whole Human) combining psychobiology, Eastern religion and biology from Humboldt State University in California. He received M.A. and Ph.D. degrees in experimental psychology from The University of Toledo, Ohio. [jconesa@northland.edu](mailto:jconesa@northland.edu) – [www.wix.com/jorgeconesasevilla/ecopsychology](http://www.wix.com/jorgeconesasevilla/ecopsychology)



### 3. CONSAPEVOLEZZA DINAMICA

Apprendimento e pratica di quattro esercizi di meditazione/contemplazione che aumentano la consapevolezza del mondo circostante e del proprio corpo: 1. *kinhin*, camminata zen; 2. *fox walking*, la camminata della volpe; 3. *wandering*, vagare senza meta prestabilita, con un bastone – come nel Cammino di Santiago – contando i passi e respirando appropriatamente, per mantenere un ritmo di camminata che intensifica l'attenzione e la consapevolezza; 4. *Kalahari Trot*, l'universale passo del cacciatore, che consente di percorrere grandi distanze con un dispendio minimo di energia. Non è richiesta necessariamente la conoscenza della lingua inglese.

**Jorge Conesa-Sevilla**, psicologo neurocognitivo, preside di psicologia al *Northland College* di Ashland, Wisconsin (USA), presidente EES.

## L'arte di seguire le tracce e la nascita del linguaggio umano

**Un modello funzionale alla pratica ecopsicologica che esplora le corrispondenze tra quattro forme tradizionali di locomozione – tratte da contesti sia di meditazione che di caccia ancestrale – e quattro diverse tipologie psicobiomeccaniche, utile e applicabile in ambito di percorsi di crescita personale, counseling e psicoterapia.**

Il tracking, l'arte di seguire le tracce – nell'ambito di una attività di caccia per la sopravvivenza – è probabilmente alla base della nascita del linguaggio umano.

La caccia è un processo complesso di attività che va ben oltre la sola uccisione dell'animale. Implica un set di competenze che un cacciatore deve imparare e praticare per avere successo: seguire tracce (tracking), fare appostamenti, uccidere, macellare, mangiare e condividere la carne.

La sola l'attività di seguire le tracce a sua volta implica, oltre a un livello di attenzione a 360°, la capacità di interiorizzare menti "altre" che si esprimono in una grande varietà di abitudini; il cacciatore, cioè, deve immedesimarsi con una *forma mentis* non umana.

In particolare questa "lettura di segni" intrinsecamente legata all'attività della caccia, può essere studiata come fenomeno semiotico – legato all'interpretazione dei segni – sia dal punto di vista verbale che visuale.

E' è verosimile che quando i nostri antenati ominidi hanno cominciato a percorrere a piedi la savana, provvisti come erano di vista acuta, abbiano applicato le loro capacità per leggere, capire e seguire le tracce. Possiamo anche prendere in considerazione la possibilità che gli ominidi interpretassero le loro proprie tracce e producessero un altro sistema di segni, il linguaggio umano, con cui comunicare le loro intenzioni e intuizioni. Così seguire le tracce e cacciare diventano Logos: forme di linguaggio che possono essere interpretate e che si prestano a un atto comunicativo.

Si costruisce così una corrispondenza tra segni e significati: la concezione ancestrale del mondo è quella di un paesaggio vivente con una equivalenza tra i comportamenti degli animali non umani, le loro tracce e l'insieme degli elementi della geografia del posto, come nella concezione aborigena australiana dell' "Alcheringa", il *Dreamtime*, il Tempo del sogno.

Tra gli aborigeni australiani il paesaggio è ancora concepito come un immenso libro vivente da leggere, cantare e interpretare, il Tempo del sogno è il tempo mitico della creazione durante il quale il mondo è stato creato, ma è anche una dimensione accessibile agli aborigeni stessi, sospesa tra presente e passato mitologico, in cui è possibile leggere la spartitura originale della realtà. Questa è una concezione sacrale della terra, "letta" come fosse uno spartito musicale, come una fitta rete di relazioni tra ogni essere vivente e ogni luogo; e i bambini aborigeni imparano a seguire le tracce sin da quando imparano a camminare.

In quest'ottica, ogni diverso modo di camminare, ogni diversi tipo di tracce che si lasciano, quindi, diventa un diverso modo di relazionarsi all'ambiente, sia esterno che interno. Diverse camminate sono espressione di diversi modi di essere o, viceversa, evocano diversi stati d'animo o, meglio ancora, di coscienza, implicando diverse combinazioni di estroversione e introversione, linguaggio verbale e non verbale.

In ambito ecopsicologico – dove l'obiettivo è quello di riconnettere la percezione di sé alla

relazione con l'ambiente di cui si è parte – è possibile imparare le implicazioni, gli effetti e le trasformazioni interiori indotte da ogni diverso tipo di camminata per utilizzare la pratica in ambito di crescita personale o di counseling cinico, come esercizio di autoascolto e di ascolto del mondo, come invito alla consapevolezza che la percezione che possiamo avere del mondo dipende anche da come noi ci predisponiamo a coglierlo... e a percorrerlo.

Le camminate che verranno sperimentate insieme sono:

1. *kinhin*, camminata zen;
2. *fox walking*, la camminata della volpe;
3. *wandering*, vagare senza meta prestabilita, con un bastone – come nel Cammino di Santiago – contando i passi e respirando appropriatamente, per mantenere un ritmo di camminata che intensifica l'attenzione e la consapevolezza;
4. *Kalahari trot*, l'universale passo dei cacciatori, che consente di percorrere grandi distanze con un dispendio minimo di energia.

Jorge Conesa-Sevilla è professore associato al *Northland College* di Ashland, Wisconsin (USA), in cui dirige il programma di ecopsicologia. Ha scritto due libri di ecopsicologia (*Ecological Outcome Psychological Theory* – 1999, e *Ecopsychology as Ultimate Force Psychology: A Biosemiotic Approach to Nature Estrangement and Nature Alienation* -2006), e ha pubblicato diversi articoli di semiotica, ecopsicologia, biosemiotica e filosofia ambientale. E' specializzato in psicobiologia e psicologia sperimentale. E' fondatore e presidente della Società Europea di Ecopsicologia, nata nel 2005 a Perego (Lc) e registrata nello stesso anno a Neuchatel. [jconesa@northland.edu](mailto:jconesa@northland.edu) – [www.wix.com/jorgeconesasevilla/ecopsychology](http://www.wix.com/jorgeconesasevilla/ecopsychology)





## 4. CREATIVITÀ E NATURA

Ascolto interiore e percezione dell'ambiente esterno per sviluppare l'espressione creativa attraverso esercizi di movimento e disegno. Una ricerca personale, immersi nel paesaggio, di sequenze di movimento in risposta agli stimoli che l'osservazione dell'ambiente circostante offre: suoni, colori e odori. Strumenti e opportunità che offre la natura nell'art therapy per conoscere meglio se stessi e il mondo che ci circonda.

**Irene Nicolosi**, art counselor, formatrice di art therapy

### **Ascolto interiore e percezione dell'ambiente esterno per sviluppare l'espressione creativa attraverso movimento e disegno. Strumenti e opportunità che offre la natura nell'art therapy.**

La proposta dell'Art Therapy in ambiente naturale si attua in un percorso artistico creativo in cui l'individuo procede da un atteggiamento consapevole di sé alla comprensione di appartenenza ad un più vasto mondo di cui rappresenta una delle tante specie viventi.

Conoscersi e sentirsi parte di un tutto è una conquista dell'essere umano spesso imbrigliato da una quotidianità che lo distoglie dal progetto originario di cui fa parte.

E nel vasto progetto della Vita la creatività da sempre gioca un ruolo fondamentale nella evoluzione di qualunque forma ad esso appartenente; infatti, come sappiamo, nel trascorrere dei millenni ogni specie vivente del nostro pianeta si è adattata a nuove condizioni di esistenza modificando e trasformando intimamente se stessa.

La creatività quindi è una caratteristica di tutti gli esseri viventi e tra questi possiamo notare come spesso l'uomo ne impedisca il suo naturale fluire ponendo interferenze e ostacoli di diversa natura quali, ad esempio, stereotipi e convenzioni sociali.

Per recuperare la nostra creatività osserviamo come si manifesta l'ambiente naturale quando è libero da vincoli e sovrastrutture, notiamo la spontaneità di cui gode ogni specie vivente per riflettere sulla libertà negata all'uomo ogni qualvolta reprime la sua vera essenza o impedisce alla sua potenzialità creativa di manifestarsi

all'esterno. La natura può metterci in contatto con la nostra vera essenza e insegnarci un comportamento nuovo se noi sappiamo avvicinarla con tutti i nostri sensi per un ascolto empatico e un dialogo profondo.

Ascoltare la natura, relazionarsi con l'ambiente ci procura una quantità di sensazioni, emozioni e immagini che attraverso i linguaggi espressivi possiamo rivelare all'esterno.

In questo workshop utilizziamo disegno, movimento e danza spontanea come linguaggi per esprimere noi stessi secondo le suggestioni che l'ambiente naturale intorno ci sollecita.

Dopo sequenze di respirazione per favorire l'ascolto interiore e la spontaneità nel movimento, intraprenderemo un percorso in coppia (uno dei partner, a turno, tiene gli occhi bendati) per esplorare l'ambiente esterno utilizzando 4 sensi: olfatto, gusto, udito e tatto.

Questo lavoro di percezione, inusuale nelle sue modalità, ci prepara a un dialogo con l'ambiente di natura empatica favorendo una sorta di identificazione con gli elementi, l'albero, la roccia, la terra di cui cercheremo di incorporare le caratteristiche; seguirà una ricerca di movimenti espressivi spontanei, una danza che, attivando la creatività individuale, esprima fantasie, immagini, emozioni e sensazioni emerse durante il percorso.

Ogni partecipante concluderà il proprio percorso artistico creativo con un disegno colorato che simbolizza l'esperienza vissuta.

.Art counselor, conduce corsi di formazione in ambito terapeutico e di counseling applicando il metodo Life Art Process di Anna Halprin di cui è stata allieva. Ha fondato a Milano e Aosta il centro di ricerca espressiva Il Gabbiano dove per anni ha tenuto corsi di danza creativa. [www.danzacreativa.eu](http://www.danzacreativa.eu)



## 5. DALL'IO AL NOI

Siamo sistemi aperti, autoregolantesi, in continua interazione reciproca: fattori attivi e co-creativi nel processo della vita. La qualità dei futuri emergenti è legata alla nostra capacità di essere pienamente consapevoli, presenti a noi stessi e al contesto, per dare risposte nuove ed efficaci alla realtà in continua trasformazione. Valorizzando e coordinando il contributo dei singoli, è possibile contribuire creativamente – insieme – a quanto i tempi richiedono, verso le mete desiderate.

**Marcella Danon**, psicologa per le organizzazioni, direttrice della *Scuola di Ecopsicologia* di Osnago Lc

### Dall'io al Noi

**La storia della nostra autorealizzazione, da seme a germoglio e pianta, sino all'apoteosi della fioritura e poi al salto di qualità del frutto. Donandoci agli altri diffondiamo i nostri semi e contribuiamo all'evoluzione della vita.**

La nostra storia è quella di un seme che ha un suo potenziale intrinseco e che, quando trova le condizioni necessarie, tende alla sua autorealizzazione. Per intraprendere questo viaggio dovremo avere il coraggio di rompere i sicuri ma angusti limiti entro cui la nostra essenza è racchiusa e, in quanto seme, affrontare una caotica riorganizzazione cellulare, per passare da una forma netta e ben definita a qualche cosa di diverso, di imprevedibile a priori, in continua crescita: un germoglio.

La nostra apertura al mondo, e allo stesso tempo a ciò che siamo veramente, la chiameremo "nascita ecopsicologica": il nostro io (psico) che si rivela a se stesso aprendosi all'ambiente (eco). Nasciamo ecopsicologicamente quando abbiamo il coraggio di oltrepassare i confini di quello che abbiamo sempre creduto di essere, che gli altri ci hanno detto che siamo o che dobbiamo diventare, per scoprire quanta potenzialità ancora inespressa giace in noi, quali e quante diverse cose possiamo ancora diventare e realizzare. E' un risveglio a una più vasta concezione di sé e a una prospettiva evolutiva del nostro essere e agire nel mondo.

Mentre nello stadio di seme la nostra percezione della realtà è strettamente individuale – ogni seme ha confini ben precisi tra sé e gli altri – in quanto germoglio in crescita scopriamo di dover interagire con tanti elementi diversi e non poter evitare la relazione con gli altri. La nostra sopravvivenza, in quanto germoglio, dipenderà dalla capacità di salvaguardare uno spazio vitale, la nostra qualità di vita dipenderà dalla capacità di cercare o creare

contesti in cui trovare un nostro spazio con gli altri e non contro gli altri.

E' un risveglio a una visione dinamica e prospettica della vita riconosciuta anch'essa in continua trasformazione ed evoluzione.

Come germoglio abbiamo una lunga strada davanti, la nostra vita è ben diversa di quando eravamo seme, con le idee chiare e tante risposte pronte, sappiamo che il percorso che abbiamo intrapreso non prevede sistemazioni "per sempre", né sicurezza garantite a priori, ha più domande che risposte, ma offre continue opportunità di meraviglia, scoperta e apprendimento in un processo di crescita che delinea con sempre maggior chiarezza chi siamo e cosa possiamo diventare. E se noi, senza specchi – nei giardini raramente ce ne sono – facciamo fatica a vedere chi siamo e cosa stiamo diventando, sono spesso gli altri che ci aiutano a riconoscere le caratteristiche che ci contraddistinguono e che rivelano a poco a poco quale pianta sta nascendo dal seme che eravamo. Nell'incontro con l'altro impariamo a conoscere il mondo ma impariamo anche a conoscere noi stessi.

Ed ecco che si avvicina il momento in cui siamo pronti a realizzarci in tutta la nostra potenzialità e in cui capiamo chi siamo, cosa vogliamo dalla vita e lo realizziamo: la "pianta che siamo" fiorisce, al culmine della sua appariscenza e bellezza. Il fiore esprime l'essenza della nostra natura individuale, è l'apoteosi della nostra ricerca sulla natura della nostra identità.

Ma la storia non finisce qui, il processo evolutivo non si arresta e ha altre avventure da proporci, un nuovo salto di qualità ci attende, nuovi orizzonti. Siamo passati dalla

percezione di noi stessi come un io isolato e abbiamo scoperto invece di esistere nell'ambito di una rete di relazioni grazie alla quale crescere e realizzarci, ci siamo aperti a una percezione "io-tu" del mondo, il passo successivo è riconoscerci non solo parte della trama della vita, ma co-creatori della trama stessa.

Quando il fiore si apre e viene impollinato, è il frutto il traguardo successivo della crescita personale. Frutto che si offre in dono, frutto che nutre e disseta, frutto che contiene in sé i semi per nuove rinascite e nuove realizzazioni, con un dna arricchito dal bagaglio esperienziale individuale, contribuendo così alla continuazione della vita. Nel mettere i nostri frutti al servizio degli altri chiudiamo il ciclo iniziato con la nostra avventura di piccolo seme isolato, realizziamo completamente la nostra natura

individuale il momento in cui ci riallacciamo al processo della vita in evoluzione. La nostra visione di noi stessi e dell'esistenza si amplia ulteriormente, ci apriamo a una percezione "io-noi" della realtà in cui sia affievoliscono ancor di più i limiti tra noi, gli altri e il mondo che ci circonda e di cui riconosciamo parte.

La soddisfazione più grande è quella di scoprire che ciò che vogliamo dalla vita e ciò che la vita vuole da noi sono la stessa cosa: la vita ci chiede di "essere con", di scoprire chi siamo e di mettere poi questa nostra peculiarità individuale "in rete" con altri, ci chiede di contribuire con i colori e le forme che ci contraddistinguono al giardino della vita.

Un giardino che si arricchisce e abbellisce con la diversità individuale, la capacità di rispettarci reciprocamente e di interagire collaborativamente.

Marcella Danon, psicologa e giornalista. Attiva nella formazione al counseling in Italia sin dal 1990, lavora nella formazione alla crescita personale in ambito professionale e aziendale per favorire lo sviluppo delle potenzialità e la creazione di relazioni di qualità. Autrice di numerosi libri sull'autorealizzazione personale - tra cui Ecopsicologia - Crescita personale e coscienza ambientale (Apogeo 2006), Star bene con la musica (Sonzogno 1995) e Counseling (Red 2000) - e giornalista nel campo delle nuove idee emergenti per 15 anni. Fa parte di Ecosistemi Network, un gruppo di professionisti con cui propone interventi formativi, counseling e coaching, in sintonia con i principi di una visione umanistica dell'essere umano e una concezione dell'organizzazione come sistema vivente. E' co-fondatrice del CREA, Scuola di Counseling umanistico esistenziale, a Milano, e dirige la Scuola di Ecopsicologia, che coniuga consapevolezza personale ed etica ambientale. Fa parte del direttivo della European Ecopsychology Society. [www.ecosistemistudio.it](http://www.ecosistemistudio.it)



**Seed Sun** - Richard Solomon is an artist who works exclusively with plant materials. Solomon calls himself the Seed Shaman, as everything he uses in his works derives from the humble seed.



anni 50 e 60 sono state effettuati i primi studi approfonditi sulla musica aborigena e l'utilizzo del didgeridoo da parte di alcuni antropologi.

A fine anni 60 è cominciata, estremamente lentamente la diffusione del didgeridoo fuori dall'Australia fino alla seconda metà degli anni 90, dove, pur rimanendo sempre uno strumento di nicchia, la diffusione del Didgeridoo ha subito un incredibile accelerazione.

In questi ultimi 10 anni, sono nati innumerevoli siti, forum, festival dove l'albero che canta viene celebrato.



### **Jack Azzarà**

Jack Azzarà ha iniziato a suonare il didgeridoo nel Maggio 2002 seguendo le lezioni del musicoterapeuta Lorenzo Pierobon.

In seguito ha partecipato ai seminari e lezioni tenute dai maggiori rappresentanti dello strumento a livello mondiale tra cui Mark Atkins, Phil Drummy, Ali Andress, Stephen Kent, Ansgar Stein.

Nel febbraio 2008 un suo pezzo "Three Hearts One Beat" è stato inserito nella compilation internazionale "Yidaki Compilation Volume 1".

Attualmente sta lavorando al suo primo disco di Didgeridoo Solo, la cui uscita è prevista per la fine del 2009.

Nel corso degli ultimi 2 anni ha scritto diversi articoli, recensioni e report sulla scena del Didgeridoo.

Per ulteriori informazioni potete visitare il sito web <http://www.jackazzara.eu>

### **Mimmo**

Per presentarmi partirò con il racconto della mia esperienza attraverso la quale, ho scelto la musica per comunicare me stesso agli altri.

Negli anni ho sperimentato, proprio attraverso gli strumenti usati dal genere umano, di etnie e culture diverse, danze in cerchio, improvvisazioni musicali, canto.

Attraverso queste primigenie espressioni artistiche, sono riuscito a trovare un perno intorno al quale, insieme a chi ho incontrato nel mio cammino, ho sentito di creare qualcosa.

Proiettato in una dimensione di ascolto e ricerca interiore ho considerato quali potevano essere i lati della mia persona adatti ad esprimere qualcosa di utile per chi mi stava vicino.

Da qui, sperimentando, ho iniziato a coniugare il "fare" con la musica, lasciando che la memoria ancestrale sepolta mi guidasse.

Tra le molteplici cose, sono arrivato a costruire strumenti musicali come flauti armonici, (flauti mancanti di fori, i cui suoni sono prodotti e variati attraverso l'intensità dell'aria soffiata all'interno dello strumento), didgeridoo, tamburi.

Lo strumento musicale costruito; tesoro che conserva la storia di chi siamo, da dove veniamo e dove stiamo andando, mi permette di comunicare e di esprimere musica altrimenti indescrivibile.

E' come essere con l'orecchio e "buoni oggetti mediatori" in ascolto nel cuore della natura, percependone la volontà per riprodurla in musica.





## 1. CAMPO MORFOGENETICO IN AZIONE

Rupert Sheldrake è biologo, sostiene una visione non meccanicistica dell'universo; Bert Hellinger è psicologo e teologo, è il fondatore delle costellazioni familiari; entrambi danno due letture della stessa manifestazione: l'interconnessione. Siamo tutti parte di una unica realtà, questo è quello che sperimentiamo quando sappiamo oltrepassare i presunti limiti della nostra identità ed entriamo nel flusso della vita.

**Stefano Dini**, counselor, costellatore e formatore, integra ecopsicologia e genitorialità consapevole

### Costellazioni Familiari

**In sintonia con le più recenti correnti della psicologia, l'individuo non viene più visto come una realtà separata e, per risolvere vecchi conflitti, la prospettiva si amplia a tutto il suo contesto familiare. Una pratica nata dall'esperienza eclettica e multiculturale di uno psicoterapeuta tedesco.**

**Bert Hellinger** (Colonia, 16 dicembre 1925) è uno psicologo tedesco. Studioso di teologia, pedagogia e psicanalisi, a partire dal 1980 espose le basi delle sue linee teoriche e metodologiche in merito alle Costellazioni familiari e Sistemiche, una delle varie espressioni della psicologia fenomenologica e sistemica. Per sua affermazione, spesso la vita di ognuno è condizionata da destini e sentimenti che non sono veramente propri e personali; anche malattie gravi, il desiderio di morte e problemi sul lavoro possono essere dovuti a "grovigli" del sistema-famiglia e possono essere portati alla luce attraverso il processo delle Costellazioni Familiari. Riprodotta da rappresentanti, che in modo istintuale ricreano le interdipendenze esistenti tra i componenti di una famiglia o di un gruppo questa "messa in scena" va ad evidenziare le dinamiche inconsce che causano sofferenza in molti aspetti della vita di ciascuno: nelle relazioni affettive, nelle relazioni in ambito professionale, nel rapporto con il denaro e con la salute.

Bert Hellinger considera i suoi genitori, la sua famiglia in generale ed i luoghi d'infanzia come i primi elementi influenti sulla sua opera; per la particolare fede e religiosità vissuta in famiglia, rimase immune alle dottrine del Nazionalsocialismo. Schedato dalla Gestapo come "sospettato di essere un nemico del Popolo" - poiché non partecipava alle riunioni della Gioventù Hitleriana ed era iscritto ad un'organizzazione cattolica illegale - si salvò dalle ritorsioni della stessa Gestapo perché, a soli 17 anni, venne reclutato e spedito in guerra, dove combatté, fu catturato e tenuto prigioniero in un campo alleato in Belgio. All'età di 20 anni, uscito dalla prigionia ed assolvendo un desiderio già nato nell'infanzia, entrò in un ordine religioso

cattolico dove sperimentò, oltre allo studio, il silenzio meditativo e la contemplazione.

In seguito partì come missionario in Africa Meridionale, tra la popolazione degli Zulù, dove per 16 anni fu insegnante e sacerdote. Il contatto attivo con la cultura Zulù rese certamente più acuta la sua consapevolezza in merito alla relatività di molti valori culturali europei, ma gli rese anche evidenti le numerose similitudini sottostanti le varie diversità culturali. Convinto che musica e rituali Zulù perseguissero la stessa funzione e struttura della Messa Cattolica, li integrò nel rito, affermando di ispirarsi al principio che il sacro è presente ovunque. In quegli anni, ugualmente rilevante per la sua impostazione è stata la partecipazione ad un corso interrazziale ed ecumenico, in merito alle dinamiche di gruppo, condotto da ecclesiastici anglicani. Il loro lavoro era basato sull'approccio fenomenologico americano, aperto al dialogo e alle esperienze individuali ed innovativo nel merito di prendersi cura delle anime. Nel corso di uno di questi incontri un formatore chiese al gruppo: " *Cos'è più importante per voi? I vostri ideali o l'essere umano? Chi sacrifichereste per l'altro?*" Per sua stessa ammissione, questa domanda creò un gran travaglio in lui, cambiando le sorti della sua vita. " *Il valore di una buona domanda è grande*" ebbe ad affermare in seguito.

La sua evoluzione e crescita personale gli rese palese come non potesse più a lungo sostenere il ruolo di sacerdote e così, dopo 25 anni e con una decisione precisa e risoluta, abbandonò il sacerdozio e nel 1969 tornò in Europa, dove iniziò un corso di psicoanalisi a Vienna ed incontrò la sua futura moglie, Herta. La psicoanalisi ha segnato questo ulteriore passaggio di vita.

Lesse integralmente l'opera di Sigmund Freud e molto di quanto altro pertinente. Quando il suo analista – che ancora non lo aveva letto - gli diede da leggere una copia del libro di Arthur Janov “ *Primal Scream*” Hellinger volle immediatamente saperne di più. Visitò Janov negli Stati Uniti e completò un corso di nove mesi sulla “Primal Therapy” con Janov stesso ed il suo assistente, tra Los Angeles e Denver. La comunità psicoanalitica di Vienna si dimostrò, in quei tempi, poco propensa verso l'approccio di Janov, che includeva esperienze terapeutiche di tipo corporeo. Pertanto Hellinger si trovò di nuovo di fronte alla cruciale domanda su cosa, per lui, fosse più importante: la lealtà al gruppo oppure l'amore per la verità e la ricerca? La sua separazione dal gruppo psicoanalitico viennese divenne così inevitabile. Comunque, la sua abilità nella psicoterapia corporea rimase a lungo un elemento essenziale nel suo lavoro, anche dopo che la sua affiliazione con Janov aveva smesso di essere fruttuosa. Molte altre scuole terapeutiche hanno influenzato i canoni del suo lavoro. Si interessò della terapia della Gestalt attraverso Ruth Cohen e Hilarion Petzold e tramite loro incontrò Fanita English, che lo fece avvicinare all'Analisi Transazionale (AT) ed al lavoro di Eric Bern. Insieme con la moglie Herta, integrò quanto aveva già appreso sulle dinamiche di gruppo e sulla psicoanalisi con la Terapia Gestaltica, la Primal e l'Analisi Transazionale. Il suo lavoro sulla “analisi dei copioni” ( di matrice berneana ) si basa sulla scoperta che alcuni copioni familiari funzionano passando anche di generazione in generazione, attraverso i sistemi parentali e familiari. Anche le dinamiche della “identificazione” o meglio di “irretimento” divennero gradualmente chiare durante questo periodo. Il libro di Ivan Boszormenyi-Nagy “Invisible Bond” gli fornì un importante contributo nel tracciare le linee fondamentali delle cosiddette “fedeltà nascoste” ( gli “irretimenti” ) e del bisogno di un equilibrio tra il dare e l' avere all'interno delle famiglie.

### **La nascita e l'evoluzione della teoria**

Anche elementi dello psicodramma di Jacob Levi Moreno e di scultura familiare di Virginia Satir confluiscono nella sua preparazione. Approcciò la Terapia Familiare sistemica con Ruth McClendon e Leslie Kadis; anche tramite loro è arrivato alle sue Costellazioni Familiari. Dichiarò che, dappriocipio, non

comprese fino in fondo il loro lavoro, ma assunse comunque la decisione di voler lavorare in maniera sistemica, per far sviluppare al meglio il suo percorso. Solo dopo un anno si accorse di aver già applicato naturalmente il metodo sistemico nelle sue terapie. Leggendo l'articolo di Jay Haley sul “triangolo perverso” addivenne alla scoperta dell'importanza della “gerarchia nella famiglia”. Lavorando con Thea Schonfelder in merito alle terapie familiari si accostò all'Ipnositerapia di Milton Erickson ed alla Programmazione neuro linguistica (PNL) di Richard Bandler e John Grinder. Anche la “Provocative Therapy” di Frank Farrelly ha avuto su di Hellinger un'influenza importante, così come la “Holding Therapy” sviluppata da Jirina Prekop. L'elemento più rilevante desunto dalla PNL è l'attenzione posta nel cercare di lavorare con le risorse del cliente, con le sue capacità, per andare alla ricerca della soluzione dei suoi problemi, piuttosto che addentrarsi nel trovare i motivi, le cause prime dei problemi stessi. Il suo uso di storie nella terapia è un chiaro riconoscimento a Milton Erickson; “Le Due Misure della Felicità” è la prima storia che fu da lui raccontata in terapia.

Il particolare contributo di Hellinger è il modo unico con cui ha integrato elementi diversi di psicoterapia. Rilevante la sua fiducia nella capacità di ognuno nel saper ascoltare “**l'autorità della propria anima**” che, anche se non infallibile, Hellinger dichiara che è l'unico vero baluardo che ognuno ha verso le lusinghe delle false autorità. Come per il filosofo Martin Heidegger, la base del lavoro di Bert Hellinger risiede nella sua insistenza sul “*vedere ciò che è*” ( opposta alla cieca accettazione di ciò che ci viene detto ) e in combinazione con una non vacillante lealtà e fiducia nella propria anima. Recentemente (2007-2008), Bert Hellinger propone una evoluzione delle proprie tecniche con le cosiddette “costellazioni dello spirito”.

**Le costellazioni familiari e sistemiche** trovano le radici nella prassi di diversi approcci psicoterapeutici. Probabilmente la radice più antica la trova nella prassi della Psicoanalisi Freudiana, riprende poi molti aspetti dalla Psicoterapia della Gestalt, dalla Psicoterapia Sistemico Familiare, dall'Ipnosi Eriksoniana, dallo Psicodramma di Moreno. All'incirca nello stesso periodo in Francia, Anne Anceline Schutzensberger, docente

universitaria di fama internazionale, mette appunto una tecnica che possiamo definire sorella delle costellazioni familiari, che chiama "Sindrome degli Antenati". Qualche anno più tardi nel '90, due sorelle psicoterapeute del Mental Research Institute di Palo Alto, Doris e Lise Langlois mettono appunto un'altra tecnica ancora sorella delle costellazioni familiari, dandole il nome di "Psicogenealogia".

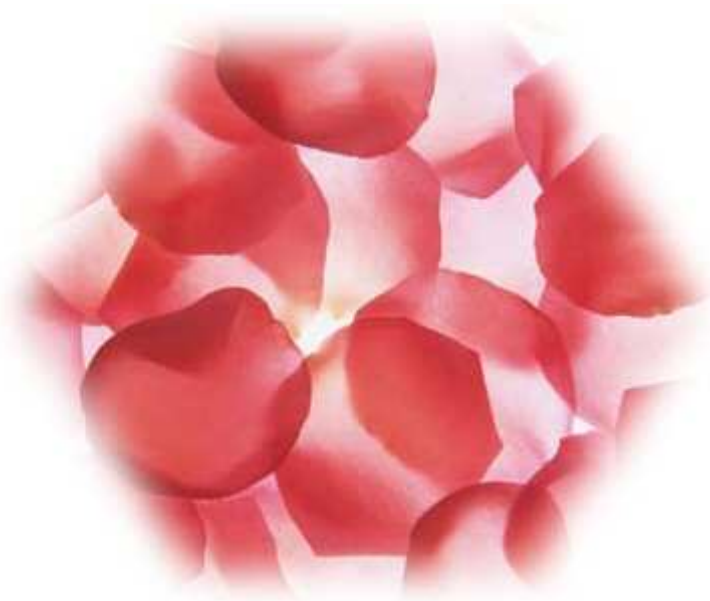
Secondo Hellinger e i suoi sostenitori gli elementi teorici che sono alla base della terapia sarebbero ripresi da numerose concezioni e pratiche sviluppate nell'ambito della psicologia e della psicoanalisi, ma anche di altre definite come pseudoscientifiche. Hellinger ritiene che la vita di ognuno sia condizionata da destini e sentimenti che non sarebbero veramente propri e personali; anche malattie gravi, il desiderio di morte e problemi sul lavoro potrebbero essere dovuti, secondo questa teoria, a "irretimenti" del sistema-famiglia e potrebbero essere portati alla luce attraverso il processo delle "costellazioni familiari".

Queste sono costituite da una "messa in scena", riprodotta da "rappresentanti", che in modo intuitivo ricreerebbero le interdipendenze esistenti tra i componenti di una famiglia o di un gruppo, permettendo in tal modo di evidenziare le dinamiche inconscie che produrrebbero sofferenza in molti aspetti della vita (relazioni affettive, relazioni professionali, rapporto con il denaro e con la salute).

Come può essere spiegato "scientificamente" ciò che accade durante una rappresentazione familiare? Si possono formulare spiegazioni da varie angolazioni: la teoria dei campi morfogenetici di Rupert Sheldrake, gli studi di Masaru Emoto sulla "memoria delle acque", i diversi stati di coscienza che ben spiega l'ipnosi eriksoniana, ed in varie altre teorie e modalità di percezione delle emozioni/sensazioni.

### Bibliografia

- Bert Hellinger Ciò che agisce Accademia Edizioni, 2008.
- Bert Hellinger Felicità condivisa nelle costellazioni familiari Tecniche Nuove, 2008
- Bert Hellinger Nella quiete e nella gratitudine. In armonia con la vita Accademia Edizioni, 2007
- Bert Hellinger Gli ordini dell'aiuto. Aiutare gli altri e migliorare se stessi Tecniche Nuove, 2007
- Bert Hellinger Storie d'amore tra uomo e donna, genitori e figli, noi e il mondo Tecniche Nuove, 2007
- Bert Hellinger Amore a seconda vista. Una visione sistemica della coppia secondo le costellazioni familiari Accademia Edizioni, 2006
- Bert Hellinger Il grande conflitto. La psicologia della distruttività e le strade per la riconciliazione Apogeo, 2006
- Bert Hellinger; Ten Hövel Gabriele Il lungo cammino. Intervista con il padre delle Costellazioni Familiari Tecniche Nuove, 2006
- Bert Hellinger Costellazioni familiari. Aneddoti e brevi racconti Tecniche Nuove, 2005
- Bert Hellinger Ordini dell'amore. Un manuale per la riuscita delle relazioni Apogeo, 2004
- Bert Hellinger; Ten Hövel Gabriele Riconoscere ciò che è. La forza rivelatrice delle costellazioni familiari Apogeo, 2004
- Bert Hellinger; Hunter Beaumont; Gunthard Weber I due volti dell'amore. Come far funzionare l'amore nei rapporti affettivi Crisalide, 2002





## 2. THE GUIDING FORCE OF NATURE

A recorded lecture of Philip Sutton Chard, psychotherapist, journalist, writer, and photographer from Wisconsin (USA), that works "with nature and in nature" in order to facilitate emotional recovery and spiritual growth. It is possible to integrate therapy and counseling work, employing metaphor, exercises and reflections, with nature as a background but also to invite "her" as a co-therapist.

### Recovering with Earth

Psychotherapy is popular these days, made more so by the growing number of people who feel emotionally and spiritually lost. That constitutes a lot of us. At one time or another, probably all of us belong to these unhappy ranks.

"Their misery is my prosperity," a misguided colleague once remarked in reference to how many folks seem to be looking for "the answers" on the ceiling above the shrink's couch, and shelling out big bucks in the process. There is an unhappy truth buried in his cynicism. While many critics cite our widespread consumption of counseling, psychoanalysis, self-help books, support groups, and New Age theology as evidence that we have become a society of whiners, entitlement-laden brats, and self-absorbed neurotics, it's also possible that we are a nation of lost souls. Lost people go looking. We line up behind pop psychology gurus, televangelists, and other self-appointed experts because they promise us clarity and peace—the answers. Their list of promised answers is long, but their list of actual ones is fairly short.

While it is an oversimplification, most of the people who come to me for psychotherapy (best described as "talk therapy") have a lost look in their eyes. Not just the look of someone who is confused or vexed about one particular life problem like a troubled marriage, an addiction, or stressful job, but the look of someone who can't find the way home. "The lost puppy look" is how a woman colleague describes it.

Most of us have wandered away from our emotional and spiritual home in the Earth, and we can't find a way back. So, like the city slicker lost in the forest, we stumble about in a mild panic (the proverbial "quiet

desperation"), circling endlessly, searching for someone who can show us "the way." As Richard Alpert, a psychologist-turned-sage, so aptly described it:

"... people were constantly looking into my eyes, like 'Do you know?' Just that subtle little look, and I was constantly looking into their eyes - 'Do you know?' And there we were . . . and there was always that feeling that everybody was very close and we all knew we knew, but nobody quite knew."

It took me 15 years or so of practicing psychotherapy to figure out that I didn't have what my clients were looking for, that I didn't possess the answers they sought, and that nobody else did either. All of us were looking for "home" in the deepest psychological and spiritual sense of that term. In our souls and hearts all of us retain a faint but compelling memory of our spiritual connection with the Earth, like the background energy permeating the cosmos left over from the big bang, but after many years of being too civilized, few can lock onto the signal.

While I believe that psychotherapy can be helpful in addressing emotional and spiritual issues, talk alone does not assist people, in regaining their sense of home. Talk therapy may help someone shore up a sagging marriage, throttle back on a light-speed lifestyle, or become a more disciplined parent, but it doesn't restore a heartfelt sense of belonging and meaning. It doesn't return us to our wellspring in the life force. It doesn't heal the wound of separation from our natural world.

Psychotherapy may teach people how to walk, so to speak, but not which direction to walk. It provides methods, not answers.

**Philip Sutton Chard** - Psychotherapist, journalist, writer, and photographer, he works with nature and in nature in order to facilitate emotional recovery and spiritual growth. He lives and works in Minnesota (USA).



## 2. LA FORZA GUARITRICE DELLA NATURA

La registrazione presentata all'edizione 2006 del convegno EES con una lezione di Philip Sutton Chard, psicoterapeuta, giornalista, scrittore e fotografo statunitense che lavora "con la natura e nella natura" per facilitare il recupero emotivo e il risveglio spirituale. Indicazioni pratiche a sostegno di counseling e crescita personale, attraverso uso di metafore, esercizi e riflessioni in cui la natura diventa co-terapeuta.

### Guarire con la Terra



Ciò che rende la psicoterapia sempre più popolare di questi tempi è il numero crescente di persone che si sentono perse dal punto di vista emozionale e spirituale. Cioè molti di noi. Una volta o l'altra probabilmente tutti noi abbiamo fatto parte di questa schiera di infelici. "La loro disperazione fa la mia fortuna", osservò una volta un mio incauto collega riferendosi alle tante persone che sembrano in cerca di "risposte" sul soffitto che guardano dal divano dello strizzacervelli, mentre cacciano fuori dei bei soldi. Nel suo cinismo è nascosta una disgraziata verità. Mentre molti critici citano il diffuso ricorso al counseling, alla psicoanalisi, ai libri di autoaiuto, ai gruppi di supporto, e alla teologia New Age come prova del fatto che siamo diventati una società di piagnoni, di marmocchi afflitti da diritti acquisiti, e nevrotici totalmente assorbiti da se stessi, è anche possibile che siamo una nazione di anime perse. Gente perduta in cerca di qualcosa. Facciamo la fila dietro ai guru della psicologia popolare, ai televangelisti, e altri esperti che si definiscono tali, perché ci promettono chiarezza e pace, risposte insomma. La loro lista di promesse è lunga, ma quella delle risposte è in realtà molto corta.

Certo è una estrema semplificazione, ma la maggior parte delle persone che vengono da me a fare psicoterapia (meglio detta "terapia verbale") hanno uno sguardo perso negli occhi. Non solo lo sguardo di chi è confuso o afflitto da un problema esistenziale particolare, come un matrimonio problematico, una dipendenza, o un lavoro stressante, ma lo sguardo di chi non riesce a trovare la strada di casa. Una mia collega lo chiama "lo sguardo da cucciolo perduto".

Molti di noi si sono allontanati dalla casa emozionale e spirituale sulla Terra, e non riescono a trovare la via del ritorno. E allora, come il furbacchione di città perduto nella

foresta, incespichiamo in preda ad un lieve panico (la proverbiale "quieta disperazione"), girando in tondo senza fine, in cerca di qualcuno che possa indicarci "la strada". Così lo ha descritto Richard Alpert, psicologo divenuto saggio, "... le persone non facevano che guardarmi negli occhi come per chiedere 'Lo sai tu?'. Proprio quello sguardo penetrante, e io non facevo che guardarli negli occhi come a chiedere 'Lo sai tu?'. E ce ne stavamo là...sempre con la sensazione che tutti sapevamo di sapere, ma che nessuno sapeva veramente."

Ci sono voluti quindici anni di pratica psicoterapeutica per rendermi conto di non avere quello che i miei pazienti cercavano, di non possedere le risposte che volevano, e che nessun altro le aveva. Tutti noi eravamo in cerca della "casa" nel senso più profondo del termine sia psicologico sia spirituale. Nel cuore e nell'anima noi tutti conserviamo un ricordo lieve ma potente della nostra connessione spirituale con la Terra, in quanto energia di fondo che permea il cosmo da dopo il big bang, ma dopo tanti anni di ipercivilizzazione ben pochi sono capaci di leggere il segnale.

Mentre credo che la psicoterapia possa aiutare ad affrontare problemi emozionali e spirituali, il solo parlare non basta ad aiutare le persone a ritrovare il senso di "essere a casa". La terapia verbale può aiutare a sostenere un matrimonio in crisi, a rallentare uno stile di vita frenetico, a diventare un genitore più consapevole, ma non può ricreare il profondo senso di appartenenza e di significato. Non ci fa tornare alla fonte della nostra energia vitale. Non sana la ferita della separazione dal mondo della natura.

La psicoterapia può insegnare alle persone a camminare, per così dire, ma non in quale direzione andare. Fornisce dei metodi, non le risposte.

**Philip Sutton Chard** - Psicoterapeuta, giornalista, scrittore e fotografo, lavora con la natura e nella natura per favorire la guarigione emozionale e la crescita spirituale. Vive e lavora nel Minnesota (Usa).

**NETWORKING PLANET** Convegno EES - Società Europea di Ecopsicologia

30

10-13 settembre 2009, Valsesia - [www.ecopsicologia.it](http://www.ecopsicologia.it)



### 3. RIAVVICINARE I BAMBINI ALLA NATURA, QUINDI A SE STESSI

Scambio di esperienze sull'educazione ambientale proposta in ottica ecopsicologica, raccolta di considerazioni generali e personali e stesura di un manifesto per un'educazione ambientale che sappia valorizzare la connessione innata dei bambini con la Terra. E' proprio il "bambino" – quello fuori e quello dentro di noi – che può permettere all'umanità di mantenere vivo il dialogo e la relazione tra mondo interno e mondo esterno.

**Massimo Parrini**, guida ambientale, ambientalista spirituale, attivista del WWF di Firenze

## Bambini si diventa - La scoperta del bambino interiore

Quasi tutte le nostre azioni sono in realtà reazioni. Cosa significa? Che agiamo seguendo schemi comportamentali acquisiti ma che il più delle volte non sono adatti alla situazione reale. Ripetiamo gli stessi schemi perché ci danno una risposta sicura, anche se inadeguata, ai problemi della vita. Abbiamo la tendenza a ripetere per mantenere integra quell'immagine che abbiamo di noi stessi e che crediamo corrispondere alla nostra vera natura. I nostri modi di rapportarci alla vita e agli altri, allora, non sono vere azioni, ma semplice ripetizione di atteggiamenti per lo più appresi da qualcun altro, soprattutto dai genitori e dalla società. I modi con cui siamo arrivati a nascondere il nostro Sé sono molti, e tutti rappresentano precise risposte a problemi che si sono presentati di volta in volta. Ci comportiamo, insomma, come bambini che, non sapendo bene come fare, imparano una risposta ad una certa situazione e mettono in atto sempre quella. Il cervello, ripetendo gli stessi modelli comportamentali, nel corso della vita apre corsie sinaptiche preferenziali che ci indurranno a comportarci sempre nello stesso modo. Creano, cioè, un automatismo.

Questi automatismi rimangono dati di fatto indiscussi fintanto che non ci accorgiamo che il più delle volte non ci permettono di vivere una vita piena. Difatti ci portano in direzioni che consciamente vorremmo evitare. E' come se fossimo preda di volontà superiori. In realtà, stiamo solo seguendo il nostro bambino interiore. Ognuno di noi è come un bambino ferito in cerca di protezione, approvazione, comprensione, amore. A causa di meccanismi che sono venuti a formarsi durante la crescita della nostra psiche, quel delicato foglio bianco dove si sono depositate sensazioni, emozioni, pensieri, paure, è come se ognuno portasse dentro un bambino che non è riuscito a crescere, e che si manifesta tutte le volte che

siamo in una reazione emotiva ad uno stimolo esterno.

Se vi osservate, potrete rendervi conto che quando vi arrabbiate, o vi sentite prevaricati, o ingiustamente offesi, o avete paura, in realtà quello che succede è che qualcosa di esterno ha attivato una reazione, un programma che si è formato durante la vostra vita e che si ripete da molto tempo, poiché è l'unica risposta che sapete dare a quello stimolo; è quella che da piccoli vi ha protetti dall'essere feriti, o dalla paura di essere abbandonati. La situazione reale, invece, raramente è così grave come sembra. Per lo più non ci accorgiamo di essere nella "bolla" della reazione, e se ce ne accorgiamo cerchiamo ogni giustificazione possibile per trovare fuori di noi la causa di tutto.

La prima cosa da fare quando ci accorgiamo di essere nella reazione, più che nell'azione, è quella di riconoscerla per quello che è. Se è il nostro bambino interiore che si agita, dobbiamo parlargli come ad un bambino, appunto, quindi avere pazienza, perdonarlo, accarezzarlo e rassicurarlo. Instaurare un dialogo con lui, trattarlo come se fosse nostro figlio. Dargli quell'amore che forse non ha ricevuto nel passato. Dobbiamo permettergli di esprimersi, perché probabilmente la prima cosa che gli è stata insegnata è che quello che sentiva era "male" e quindi non andava manifestato.

Dobbiamo essere pronti ad accoglierlo senza giudicare, perché forse è abituato a ricevere un amore condizionato, e non si fida delle parole gentili che gli dite, a meno che non siate completamente umili, aperti e disponibili ad accettare davvero cosa sta dicendo.

Il nostro bambino interiore, che abbiamo nascosto per molti anni dentro noi stessi, è creatività, fantasia, gioia, curiosità, apertura senza pregiudizio, intuizione, spontaneità, vitalità. E' fiducia nella vita e negli altri, emozione, espressione, magia.

Ad un certo momento della vita, però, inneschiamo il meccanismo di difesa. Già in famiglia si comincia a negare questo lato creativo ed immaginativo. Si cominciano a comunicare valori ritenuti più importanti, soprattutto socialmente accettati e ritenuti utili: realismo, praticità, concretezza, competizione ecc... Così facciamo coercizione sulla parte più pura di noi stessi.

Abbiamo occultato e represso talmente bene i sentimenti del nostro bambino interiore abbracciando i valori considerati adulti di razionalità e realismo che, per scoprire come è fatto un bambino, non sappiamo semplicemente ricordare come eravamo noi. Dobbiamo guardare altri bambini, come se noi non lo fossimo mai stati! Come se avessimo rimosso una parte della nostra vita. E gran parte dei nostri disagi e malattie proviene proprio dal non saper accogliere le esigenze del nostro bambino interiore, che grida la sua voglia di esprimersi, oppure vuole solo qualcuno che lo consoli e lo rassicuri, poiché ha paura o si sente solo e abbandonato.

Molte volte nell'arco della giornata ci comportiamo come bambini. Tutte le volte che "reagiamo" al comportamento degli altri o a certe situazioni con la paura, con la sensazione di essere inadeguati, non amati,

non accettati. Quando abbiamo bisogno dell'approvazione degli altri. Quando giudichiamo persone o situazioni senza neanche conoscerle davvero. Quando siamo sotto shock, bloccati, incapaci di agire, col nodo allo stomaco, sopraffatti dalla paura. Quando criticiamo continuamente tutto e tutti. Quando ci ingozziamo di cibo. Quando vogliamo accondiscendere i desideri altrui a spese di quello che sentiamo veramente, come abbiamo fatto da bambini per conquistare la benevolenza e l'accettazione dei genitori. Se i genitori non sanno dare amore incondizionato, infatti, producono nel bambino l'eterna insicurezza di non sentirsi amato per quello che è ma per quello che riesce a far credere di essere. In questi casi il bambino interiore, negato, griderà, procurerà malesseri vari, e se la sua richiesta non verrà esaudita, o semplicemente ascoltata, potranno insorgere problemi fisici o psicologici di ogni tipo, sino alle malattie più gravi.

Riconoscere, ascoltare ed accettare il nostro bambino interiore è un processo fondamentale per ritrovare la serenità e l'equilibrio interiore.

di **David Ciolli**, da **Promiseland.it** – Il punto di riferimento del vivere etico vegan





## 4. L'ANIMALE UOMO: ALLA RICERCA DELL'ANELLO MANCANTE

«Per diventare uomini veramente umani dobbiamo imparare a rispettare tutte le creature viventi, e in particolare gli animali, i quali condividono con noi la capacità di provare piacere e dolore e che facciamo soffrire tanto crudelmente nei laboratori, negli allevamenti, nelle gabbie, sovente addirittura per divertimento, senza giustificazione alcuna. Dobbiamo superare lo specismo e fondare un'etica ed una giustizia in cui siano determinanti i diritti di tutte le specie viventi e i nostri doveri nei loro confronti».

*Konrad Lorenz*

**Francesca Sorcinelli**, educatrice professionale, studia il legame tra crudeltà su animali e violenza interpersonale

### Riallacciare un patto con l'insieme dell'universo vivente

L'animale non umano è una creatura ambigua. Non è uomo, non è cosa. Forse è analogo come sostengono alcuni, una creatura di mezzo, che mal si presta a tassonomie umane.

Animale come materiale di ridefinizione simbolica, animale come surrogato dell'uomo, animale come oggetto, animale come alterità. L'incontro con questa forma particolare di essere vivente è inevitabile per l'essere umano, come inevitabile risulta interrogarsi intorno ad esso, tanto da dover mettere in conto di non poter parlare di uomo senza cercare di dare una fondazione epistemologica sul perché l'uomo interagisca col mondo animale; tanto da poter affermare che non è possibile interpretare l'identità umana al di fuori delle relazioni con l'alterità animale.

Ma se da una parte la conoscenza umana odierna si arricchisce di tali rivoluzionarie prospettive zooantropologiche dall'altra idee tradizionali sulla natura dell'uomo e i suoi rapporti con l'ambiente, continuano ad essere tra le cause più profonde di disordini ambientali e sociali.

Una concezione baconiana di dominio e di controllo della natura o una concezione cartesiana di netta divisione tra anima (*res cogitans*) e materia (*res extensa*) influenza ancora pesantemente il paradigma culturale della nostra epoca. Secondo Heisemberg "tale divisione è entrata profondamente nella mente umana e ci vorrà molto tempo perché possa essere sostituita da un atteggiamento veramente diverso nei riguardi del problema della realtà".

Il passaggio da una concezione analitica ad una olistica-biocentrica è per forza di cose legato al rifiuto dell'antropocentrismo che

pretende di tracciare un fossato tra l'uomo e il resto del tessuto cosmico.

Questa frattura influenza il nostro modo di approcciare il vivente, in particolare elidendo l'ambito interattivo e relazionale ed enfatizzando l'aspetto di singolarità e di interdipendenza. Un cambiamento paradigmatico si traduce in pratica in una ricollocazione dell'uomo, di noi stessi quindi e in una rivisitazione dei processi biologici. In questo contesto un ruolo fondamentale lo ricopre la zooantropologia cioè la scienza che studia l'uomo nella relazione con l'animale. Essa infatti è direttamente chiamata in causa per formare questo uomo nuovo che sia in grado di rispondere alle nuove grandi sfide del futuro, riallacciare un patto con l'insieme dell'universo vivente.

Attraverso una rivisitazione dei processi zooantropologici noi possiamo comprendere appieno l'uomo di oggi, il suo stile di vita, il complesso valoriale, la sua elasticità mentale, e nello stesso tempo progettare le coordinate per una variazione di rotta che si sposi con le problematiche di attualità. Per fare questo è necessario partire proprio da considerazioni di contesto, ovvero riportare il dibattito all'interno della sua sfera epocale.

L'epoca della Rivoluzione Zooantropologica che individua nel modello antropocentrico la matrice educativa su cui si innestano tutti i modelli discriminatori, dal razzismo allo specismo, richiamando se stessa ad un ruolo militante di smascheramento del modello discriminatore specista al pari di quello razzista, etnocentrico e xenofobo.

## Il workshop

Nel tempo a nostra disposizione con l'ascolto e la rielaborazione delle fiabe al contrario di "Incominciamo Bene", faremo un viaggio insolito e piu' unico che raro nella profondità dell'Inconscio Ecologico, attraverso il sentiero della nostra animalità, quale pass privilegiato di transito. L'esperienza insolita sarà occasione per ognuno di noi di guardarsi allo specchio per quelli che veramente siamo, perché l'animale, alla fin fine, non è fuori di noi, è in noi, e se andiamo come Alice, al di là dello specchio che riflette la nostra immagine, troviamo l'altra immagine di noi stessi, quella del "nonno babbuino", che Darwin ha chiamato in causa in una nota dei suoi diari, e che ci sorride dal pozzo del nostro passato biologico.

### Francesca Sorcinelli

Educatrice Professionale, ha lavorato in comunità residenziali per il recupero di madri tossicodipendenti con bambini e in progetti di recupero minori dalla prostituzione.

Attualmente è operatrice in una comunità residenziale per minori. è membro della *Society for Reasearch in Child Development* e curatrice del libro "(Dis)Educazione alla violenza. Il circo con animali e le mostre ornitologiche venatorie" sulle implicazioni psicologiche dell'esposizione di minori alla violenza su animali.

Specializzanda in Scienze Criminologiche ed Investigative, in veste di responsabile del progetto LINK-ITALIA si occupa dello studio e della divulgazione delle implicazioni sociali del legame tra crudeltà su animali e violenza interpersonale. Legame che si esplicita in molteplici sfaccettature, dal link tra abusi su animali e crimine violento a quello tra crudeltà su animali e violenza domestica su donne e bambini. Un'area a cui il progetto dedica particolare attenzione è inoltre quella relativa alle implicazioni psicologiche dell'esposizione di minori alla crudeltà su animali, nonché della difesa del diritto del minore ad essere tutelato da tale esposizione.

[www.link-italia.net](http://www.link-italia.net) – [www.zona-franca.it](http://www.zona-franca.it) – [www.tradizioniviolente.org](http://www.tradizioniviolente.org)





## 5. DALLE RADICI AL CIELO

Attraverso la metafora dell'albero esploriamo livelli di apprendimento che conducono al cambiamento. E' possibile descrivere e comprendere la vita delle persone in ogni sistema e la vita del sistema stesso in funzione di numerosi livelli diversi. A ogni livello diverso possiamo esaminare le azioni e i comportamenti specifici di un gruppo o di un individuo. Attraverso semplici esercizi focalizzeremo i nostri obiettivi e allineeremo le nostre azioni verso il raggiungimento della nostra visione.

**Gianmarco Bor**, counselor a indirizzo umanistico-esistenziale, professional coach e formatore manageriale

### I livelli logici la scienza del cambiamento

Il concetto di *livelli logici* di apprendimento e cambiamento è stato inizialmente formulato, come meccanismo nelle scienze comportamentali, dall'antropologo Gregory Bateson, basandosi sul lavoro che il matematico Bertrand Russell aveva compiuto nella logica e nella matematica.

Bateson identificò quattro livelli di base di apprendimento e cambiamento:

- Apprendimento 0: non comporta cambiamenti. Implica *comportamenti ripetitivi* nei quali l'individuo, il gruppo o l'organizzazione sono bloccati in una **abitudine**.
- Apprendimento 1: comporta un *cambiamento graduale*. Implica correzioni e adattamenti realizzati attraverso la flessibilità **comportamentale**. Queste modifiche possano aiutare ad estendere le capacità del singolo, del gruppo o dell'organizzazione, ma sono ancora *dentro il contesto* per esempio, il fatto di stabilire e di affinare nuove procedure e **capacità**.
- Apprendimento 2: comporta un *cambiamento rapido, discontinuo*. E' essenzialmente il cambiamento da un tipo di *contesto* ad un altro: ne sono esempi i cambiamenti nelle linee di condotta, nei **valori** o nelle priorità.
- Apprendimento 3: *comporta un cambiamento evolutivo*. È caratterizzato da alterazioni significative che si estendono oltre i confini dell'attuale **identità** dell'individuo, del gruppo o dell'organizzazione. Per esempio, un cambiamento di ruolo, di marchio o di identità.
- Apprendimento 4: *comporta una cambiamento rivoluzionario*. Presuppone il **risveglio** a qualcosa di completamente nuovo, unico e portatore di grandi trasformazioni.

Successivamente Robert Dilts, uno dei maggiori esperti mondiali di Programmazione Neuro Linguistica, riprese il lavoro di Bateson e identificò 7 livelli logici (dal più alto al più basso):

1. **visione**
2. **identità**
3. **valori**
4. **convinzioni**
5. **capacità**
6. **comportamento**
7. **ambiente**

L'intuizione di Dilts fu quella di distinguere tra le azioni fisiche e i comportamenti delle persone e le profonde convinzioni che si sviluppavano nelle loro menti. La convinzione, essendo a un livello più alto, agisce sui comportamenti, l'inibizione di un comportamento non necessariamente cambia la convinzione.

Il Cambiamento è un processo che può coinvolgere un singolo individuo o un sistema più complesso, come un'azienda, e si realizza completamente solo quando si agisce su più livelli.

I principi e i valori di cui una persona è profondamente persuasa, le sue convinzioni in merito a se stessa e alla sua identità si sviluppano su piani differenti. Dal punto di vista neurologico possiamo affermare che il cervello, così come ogni sistema biologico o sociale, è organizzato in più *livelli*.

A questi *livelli* corrispondono diversi *livelli* di pensiero e di modi di essere. Affinché il cambiamento sia possibile e duraturo è necessario operare su ciascuno di essi. La stessa cosa sarà vera per un sistema aziendale, in cui agiscono diversi livelli di organizzazione.

Un cambiamento che si realizza a un livello più alto si irradia necessariamente verso il basso, determinandosi anche ai livelli sottostanti. Cambiare qualcosa a un livello più basso potrebbe (anche se non necessariamente) influenzare i livelli più alti.

Alla base di qualsiasi processo di cambiamento agisce il sistema di convinzioni

dell'individuo. Le convinzioni sono lo spartiacque tra ciò che desideriamo ottenere nella nostra vita e la realizzazione concreta nella realtà. Secondo Robert Dilts "Nel lavoro con qualsiasi convinzione limitante l'obiettivo è quello di spostarsi dallo stato attuale a quello desiderato." Affinché inizi un percorso di cambiamento, è importante definire cosa l'individuo vuole ottenere, ossia è necessario che si crei una rappresentazione chiara del risultato da raggiungere. Definito l'obiettivo, il cervello organizzerà il suo comportamento inconscio per raggiungerlo.

## L'Albero

Osservando un albero dalla mia finestra ho colto quanto i suoi livelli logici siano perfettamente allineati e lo sostengano nel realizzare pienamente la sua missione: essere ciò che è, essere un albero. Anche l'albero ha i suoi livelli logici:

- ✓ La chioma (visione): il suo motivo di esistere. Dare all'umanità ossigeno nutrendosi dell'anidride carbonica.
- ✓ Foglie (identità e valori): ciò che contraddistingue un albero dall'altro.
- ✓ Rami (convinzioni): ciò che sostiene e dà la spinta per la piena realizzazione dell'albero.
- ✓ Tronco (capacità e abitudini): ciò che dà sostegno e porta nutrimento.

Gianmarco Bor - Laureato in economia e commercio, ha conseguito il master "Professione Organizzazione & Personale" presso la SDA Bocconi. Esperto di organizzazione e gestione delle risorse umane, da 10 anni lavora come consulente e formatore manageriale presso aziende private e per la Pubblica Amministrazione. Professional Coach (Membro ICF), Counselor a indirizzo umanistico esistenziale e Centering Trainer, progetta e conduce percorsi formativi (sia individuali che di gruppo) per lo sviluppo della leadership consapevole, della comunicazione efficace, delle competenze relazionali del Problem Solving e del Team Building, utilizzando una metodologia che integra Analisi Transazionale, Psicotesi e PNL.

[www.gbor.it](http://www.gbor.it) – [gianmarco.bor@ecosistemetwork.it](mailto:gianmarco.bor@ecosistemetwork.it)

- ✓ Radici (ambiente): ciò che si relaziona con l'ambiente esterno, il terreno, l'acqua, gli stimoli esterni.

Durante il workshop lavoreremo su:

- Visione: definire lo "stato desiderato" l'obiettivo da raggiungere.
- Convinzioni: individuare le convinzioni che ci avvicinano al nostro obiettivo e le convinzioni limitanti che ce ne allontanano.

L'esercizio consentirà di prendere contatto con il proprio albero interiore, focalizzare l'attenzione sulla propria visione, individuare le convinzioni limitanti e innestare una nuova risorsa che consenta di riallineare tutti i livelli affinché il proprio albero cresca rigoglioso, sano, forte e bello per sostenere nella realizzazione del proprio scopo.

## BIBLIOGRAFIA

- Dilts Robert, Hallbom Tim, Smith Suzi, *Convinzioni*, Roma, Astrolabio, 1998
- Dilts Robert, *Il manuale del coach*, Ugnano (Bg), Alessio Roberti, 2004
- Watzlawick Paul, Beavin Helmick Janet, Jackson Don D., *Pragmatica della comunicazione umana*, Roma, Astrolabio, 1971





## 6. COMPRENDERE LA COMPLESSITÀ

Dall'inizio del '900 molte scienze hanno realizzato che la realtà è più complessa della visione che se ne aveva nei secoli precedenti. Si è così resa necessaria la creazione di una serie di nuove metodologie per gestire la complessità. Una panoramica sui punti di vista più inconsueti nella scienza contemporanea: teoria della relatività, teoria dei quanti, teoria dei sistemi, teoria del caos, frattali, reti neurali, intelligenza artificiale.

**Bruno Gentili**, fisico cibernetico, matematico per passione, analista programmatore e insegnante di yoga

Chiunque lavori oppure operi in campi come l'ecologia, la psicologia, la medicina, la sociologia, o in molte altre scienze, si troverà ad affrontare la complessità. L'idea di complessità nasce dal fatto che l'ambito in cui si opera è formato da molte componenti interagenti tra di loro, per cui non è possibile dare una risposta del tutto determinata all'evoluzione futura del sistema; pur tuttavia, il comportamento del sistema ancora non è del tutto caotico, per cui non è nemmeno impossibile dare delle risposte.

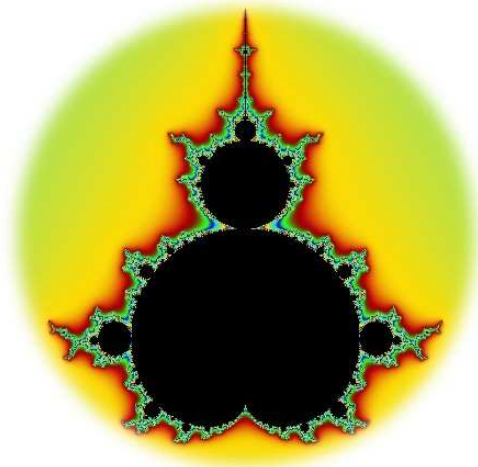
Ci troviamo sulla linea di confine tra comportamenti completamente determinati, e comportamenti del tutto caotici, ossia nella zona d'ombra del conflitto tra unicorno e serpente, per citare il tema centrale del ciclo di romanzi dedicati ad Ambra, di Roger Zelazny.

Uno spunto fondamentale alla teoria della complessità, è nato dalla fisica e dalla matematica, nello studio dei cosiddetti "sistemi non lineari", studio che poi si è esteso a molte altre scienze, come la meteorologia, la sociologia, e, come si

affermava prima, non ultime l'ecologia e la psicologia.

In un viaggio nella comprensione della complessità, quindi, ci si troverà ad affrontare il panorama dei molti ambiti in cui la nozione di complessità è nata e cresciuta, come la teoria dei sistemi o quella del caos, e le metodologie che vengono usate per cercare di prevedere l'evoluzione del sistema, come ad esempio, frattali, reti neurali, ed intelligenza artificiale.

Nella carrellata che faremo sulla complessità, si passerà dal descrivere cos'è un sistema deterministico (ossia ci troveremo nel mezzo del regno dell'ordine), alla descrizione di sistemi totalmente caotici, quali quelli introdotti dalla fisica dei quanti, o le dinamiche dell'atmosfera, studiate nella meteorologia, e anche il passaggio da un sistema ordinato ad uno caotico, come succede nel passaggio dalla fisica classica a quella relativistica. Il punto centrale, comunque, sarà basato sulla linea di confine, tra i due regni, Ordine e Caos: la sottile linea di un frattale, che si sdipana, infinitamente intrecciata.



Sin dall'età di 5 anni, quando ha divorato i libri di matematica del papà, si occupa di complessità e della dimostrazione di teoremi impossibili, come quello di von Feuerbach: dati due campi omosintetici, il flusso della diffrazione del campo A attraverso il campo B è minore o uguale a quello del campo B attraverso l'integrazione del campo A nell'involuzione del campo B?

## CHE COSA È L'ECOPSICOLOGIA

Nata in California all'inizio degli anni '90 nell'ambito della psicologia, per indirizzare i professionisti della relazione di aiuto, della psicoterapia e dell'educazione ad aiutare le persone a ritrovare un rapporto più autentico con se stesse anche attraverso attività condotte nell'ambiente naturale, l'ecopsicologia ha presto assunto una connotazione ancor più ampia proponendosi come "allenamento della coscienza" per ampliare i confini dell'identità e ritrovare il senso di appartenenza e responsabilizzazione nei confronti del mondo a partire dal risveglio di una maggior presenza a se stessi.

Partendo dalle considerazioni e dagli studi messi in atto dalla psicologia ambientale – che riconosce quanto un contatto diretto con la natura abbia effetti positivi anche da un punto di vista psicologico – l'ecopsicologia si è quindi spinta oltre, mettendo in discussione la radicata visione antropocentrica del mondo a favore di una visione ecocentrica, sottolineando la profonda connessione che ci lega al Pianeta Terra, riconoscendo all'individuo dignità, potere e responsabilità nei confronti dell'ambiente e della vita e riconoscendo l'essere umano parte attiva e co-creativa nel processo evolutivo.



**Società Europea di Ecopsicologia - European Ecopsychology Society**  
**Sociedad Europea de Ecopsicología - Société Européenne de Ecopsychologie**

EES è una associazione scientifico culturale senza fini di lucro, fondata a Neuchâtel (CH) nel 2005, con i seguenti obiettivi:

- creare un punto di incontro per l'ecopsicologia in Europa e nel mondo
- organizzare corsi, eventi e convegni sul tema dell'ecopsicologia e sulle sue applicazioni pratiche in campo terapeutico, educativo e formativo
- divulgare l'ecopsicologia e le sue applicazioni attraverso articoli sul sito [www.ecopsychology.net](http://www.ecopsychology.net) e sul periodico in formato elettronico, *Amaranda*
- elaborare progetti di educazione ambientale in un'ottica ecopsicologica per scuole, parchi e comunità, capaci di riconoscere e coinvolgere la persona nei suoi diversi aspetti fisico, emotivo, mentale e spirituale.



**EES Italia**

**SCUOLA DI ECOPSICOLOGIA "INVENTARE IL MONDO"**

Via Archimede 1/1 - 23875 Osnago (Lc) – Italy – [ecopsicologia@ecopsicologia.it](mailto:ecopsicologia@ecopsicologia.it)

**[www.ecopsicologia.it](http://www.ecopsicologia.it) - [www.ecopsychology.net](http://www.ecopsychology.net)**