

An abstract painting featuring a central figure with a head and a body, rendered in a style reminiscent of a woodcut or linocut. The figure is surrounded by a field of small, yellow and orange dots. To the left, there are vertical, wavy lines in shades of purple and blue. At the top right, there are concentric, wavy lines in yellow and red. At the bottom, there is a circular, multi-layered shape in purple, blue, and yellow. The overall composition is vertical and textured.

I° QUADERNO DEL FLUISMO

**ATTI DEL CONVEGNO
SETTEMBRE 2018**

I QUADERNI DEL *FLUISMO*

20

RELATORI

Clara Orlandi

Anna Maria Di Massimo

Mary Potenza

Giusi Scerri

Flavio Leonori

Evi Choutou

Auro e Aurin Proietti

Rosalba Chiaromonte

Cono Casale

Tommaso Torrillo

Walter Klinkon

INDICE

Ringraziamenti	5
Considerazioni sul I° Convegno del Fluismo	7

GIORNO 1

La tua Essenza nel Manifesto fluido <i>Clara Orlandi</i>	12
Il suono delle Acque Interne <i>Anna Maria Di Massimo</i>	20
Insegnare attraverso l'Educatione emozionale Alfabetizzazione e sviluppo dell'Intelligenza Emotiva <i>Mary Potenza</i>	25
Per Fiorire ci vuole Poesia <i>Giusi Scerri</i>	32
Alimentazione è Amore <i>Flavio Leonori</i>	35
Movimento Consapevolezza dell'Anima <i>Evi Coutchou, Aurin Proietti</i>	45

GIORNO 2

Donne e Uomini eredi divini <i>Rosalba Chiaromonte</i>	47
Teatro e Pittura, l'Arte ci parla <i>Aurin Proietti</i>	55
Fluismo e Medicina Funzionale, un medico senza camice <i>Cono Casale</i>	59
La voce delle Emozioni <i>Tommaso Torrillo</i>	71
Il Sogno della Cipolla Selvatica <i>Clara Orlandi</i>	79
Ci vuole Magia <i>Walter Klinkon</i>	81
Bibliografia	83

RINGRAZIAMENTI

Si è concluso il 29 settembre 2018 il I° Convegno del *Fluismo* dal titolo Incontrare l'Essenza. È stata unanime la decisione, da parte dei relatori, di lasciare una traccia scritta su quanto esposto e spero di fare loro cosa gradita con questa pubblicazione degli Atti del Convegno che ho personalmente curato.

Vorrei ringraziare tutti i partecipanti per aver fatto dono della loro passione e competenza condividendole, come è nello spirito del *Fluismo*, con i presenti. Vorrei, inoltre, rilevare alcune considerazioni che sembrano essere di un qualche interesse per tutti.

Va da sé, che mi sono rivolta a chi ha fatto parte del primo Salotto Rosso¹, luogo di riunione del *Fluismo*. Già ci eravamo organizzati in tal senso affinché tutti avessero l'opportunità, in questi anni di studio e ricerca, di portare avanti il proprio speciale pensiero, il proprio talento nascosto. All'inizio è stata una dinamica impegnativa da mettere in atto perché ci siamo resi conto che è molto più difficile agire liberamente, di testa propria, piuttosto che rispondere a qualcuno che ti dice cosa fare. Tuttavia, ci siamo anche divertiti: il primo Salotto Rosso è stato un luogo d'incontro, un tè delle signore ma pure un crogiolo di volontà diverse, di persone che andavano e venivano e, a volte, ritornavano poiché il *Fluismo*, non essendo strutturato in modo verticistico, lascia a tutti indistintamente la libertà di agire.

In molti pensavano che i relatori che avrebbero preso parte al Convegno sarebbero stati solo i frequentatori assidui di questo storico Salotto, gli amici di vecchia data, coloro che per primi avevano aderito alle idee del *Fluismo*, invece ecco rendersi disponibili persone che avevo

¹ A partire dal 25 novembre 2018 ha avuto inizio il secondo ciclo di incontri con cadenza mensile nel Salotto Rosso del *Fluismo*.

conosciuto solo qualche mese prima. Ma tutti sappiamo come funziona l'*entanglement* fra individui, se questo avviene, si può agire con delicatezza e fluidità come un fiume che scorre placido nel suo letto. Ecco il *Fluismo*!

Un ringraziamento speciale va ad Antonio Biondi e Auro che hanno dato voce sonora al *Fluismo*. Il *Fluismo* ha parlato attraverso le vibrazioni di due strumenti molto particolari: Il Didgeridoo e la Campana di Cristallo di Quarzo.

Il Didgeridoo è uno fra i più antichi strumenti al mondo. Appartiene alla cultura aborigena australiana e fu 'scoperto' per caso dal giovane iniziato di nome Ydaki (il nome sacro del didgeridoo) che ritornando al villaggio aveva trovato a terra questo ramo di eucalipto, soffiandoci dentro per liberarlo dalle formiche che ne avevano divorato la polpa, si era accorto che il ramo 'aveva la voce'. Il suono di questo strumento vibra con una sola nota.

La campana di Cristallo di Quarzo ha una struttura molecolare interna simile al nostro DNA per questo produce un suono non lineare ma multi direzionale che abbraccia totalmente il corpo umano.

Entrambi gli strumenti entrano in risonanza profonda anche a livello mentale e spirituale. Sono in sintonia con il *Fluismo* in quanto non siamo noi ad ascoltare il loro suono, ma è il suono ad entrare in relazione attiva: ci inonda, ci parla, ci attraversa, ci fa vibrare, ci insegna.

Clara Orlandi

CONSIDERAZIONI SUL I° CONVEGNO DEL *FLUISMO*

I giorni 28 e 29 settembre 2018 si è svolto per la prima volta il Convegno sul *Fluismo* nella galleria di Spazio 51 a Trastevere tra i vicoli pittoreschi della vecchia Roma a ridosso del fiume Tevere, testimone silenzioso della vita che si svolge intorno e scorre più o meno fluida, così come le sue acque.

L'evento mette al centro proprio la vita e il valore di viverla al pieno della bellezza che ciascun essere umano porta in sé: il primo Convegno del *Fluismo* ha voluto chiamarsi *Incontrare l'Essenza*. Promotrice di questo 'incontro' speciale Clara Orlandi; l'aver pensato questo evento, come ben ci ha spiegato in apertura, è stato per lei aver messo ufficialmente, in condivisione con i presenti, la maturazione, ispirata dalla sua esperienza con gli Aborigeni Australiani negli anni ottanta, del sentire, aspirare e desiderare per tutta l'umanità la possibilità di esprimere in libertà i talenti e la creatività attraverso il *Fluismo*, cioè l'espressione gioiosa della bellezza della propria anima, della propria essenza.

Clara Orlandi già nei suoi libri ci racconta della sua esperienza, dei suoi studi e delle sue ricerche sugli Aborigeni Australiani e, per la prima volta, si è scritto del *Fluismo*, parola che non esiste nel vocabolario, che ha attinenza con il verbo fluire ma con un significato ben più profondo; altra cosa importante che ha ben chiarito è come tutto ciò sia qualcosa di universale, che non richiede altra paternità e maternità se non quella della nostra origine comune, quella del momento della nostra creazione divina e in quanto tale appartenente a tutti, sia che ne prendano più o meno consapevolezza e desiderio di esserne in connessione.

Dopo questo primo discorso di apertura, la caratteristica del Convegno è stata proprio la 'fluidità' degli interventi che hanno seguito nell'esposizione un filo conduttore invisibile, pur mantenendo le proprie specificità.

Il tema dell'Incontro con l'Essenza sulla necessità di una buona nascita per una buona vita è stato aperto da Anna Maria Di Massimo che ha proposto un tema dal titolo suggestivo *Il suono delle acque interne*. Anna Maria ha focalizzato il suo intervento sulla necessità di una buona nascita per una buona vita, con la riflessione sull'importanza della consapevolezza di chi siamo per agire con presenza attiva e responsabile e vivere mantenendo l'armonia tra la conoscenza del passato e la fiduciosa curiosità del presente. Ciò si rende necessario per essere proiettati verso il futuro con coraggio e fiducia nella propria creatività e nelle emozioni che sono il terreno in cui affondano le radici tutti gli uomini e le donne della Terra.

Mary Potenza, nell'intervento successivo, *Insegnare attraverso l'Educazione emozionale*, ha sottolineato, riportando la propria esperienza didattica e umana con i bambini, quanto e come sia determinante considerare la pluralità e nel contempo la specificità di chi si va a 'e-ducare' attraverso l'Educazione emozionale, mirando non solo alle nozioni da impartire ma allo sviluppo dell'intelligenza emotiva; da qui l'importanza di saper ascoltare, riconoscere e accompagnare i talenti di ciascuno ad esprimersi. Bellissimo e auspicabile per tutti!

Ed ecco che l'intervento di Giusi Scerri, *Per fiorire ci vuole Poesia*, ci porta proprio sul terreno della libera fioritura della creatività raccontandoci come, bambina, abbia avuto la fortuna di vivere in una casa nel bosco: per i primi anni unica esperienza di vita. Questo è stato per lei il 'laboratorio' che ha ispirato la sua vita professionale: la sua fantasia che inventava, realizzava per sé e poi per gli altri l'ha portata a fondare un metodo educativo che ha chiamato *Eduprativa* per bambini da 0 a 100 anni dove ha messo a frutto tutte le sue esperienze didattiche e ludiche per la crescita e l'espressione dell'intelligenza emotiva, fiorita assieme alla poesia spontanea che ha raccolto nel bosco fatato della sua infanzia.

Flavio Leonori, con *Alimentazione è Amore* ci ha portato sull'aspetto tangibile della persona: il nostro corpo e all'amore per esso e quindi, verso noi stessi e gli altri. Come ha esposto amarsi è un atto d'amore verso tutti, perché il nostro stare in salute ci consente di non essere di peso e essere in grado di occuparci serenamente anche degli altri. Da qui ecco l'importan-

za della sana alimentazione, anzi, come lui ha sottolineato, di conoscere bene il buon cibo, compreso quello spirituale, come vero nutrimento.

E a proposito del corpo Evi Choutou e Aurin Proietti ci hanno fatto vivere una esperienza pratica del *Movimento, consapevolezza dell'Anima*. Ci hanno invitato a percepire il nostro corpo attraverso i nostri passi, a piedi nudi e attraverso le espressioni spontanee che ognuno sentiva di fare, in piena libertà; tutto questo accompagnati dalla musica di sottofondo e dalla guida verbale delle due conduttrici. Abbiamo così preso atto di quanto poco siamo abituati ad ascoltarci per la frenesia con cui viviamo la quotidianità.

Ed è senza frenesia che si è conclusa la prima giornata del Convegno per riprendere nel pomeriggio di sabato 29 settembre con l'ascolto del suono della Campana di Quarzo magistralmente percossa e accarezzata da Auro, il nostro ospite di *Spazio 51*. Il suono accompagnava la proiezione di un filmato fatto da una navicella spaziale in orbita. Abbiamo scoperto che il suono dell'universo è in linea con quello emesso dal Quarzo. La natura e i suoi misteri. Quanto ne sa più di noi se solo la osservassimo vivendola con doveroso rispetto!

Aurin Proietti, con *Teatro e pittura l'arte ci parla* ci ha illustrato l'arte della recitazione e di come questa si attui con la partecipazione di tutte le parti della persona, non solo la voce o la gestualità, ha riproposto l'importanza del nostro corpo.

Donne e uomini eredi divini, il titolo accattivante dell'intervento proposto da Rosalba Chiaromonte che nella sua visione, condivisa con la sorella Bianca, ci porta a sperare un futuro migliore in fatto di relazioni fra uomini e donne. Un'analisi dei tempi ci ha presentato alcune delle figure femminili di grande risalto come 'attrici' importanti, nel loro contesto e che hanno fatto da collante non solo nelle relazioni familiari ma anche tribali. Va da sé, che le modalità di azione portate avanti da queste speciali figure femminili, in alcuni casi, abbiano garantito, e ancora garantiscono, lunghi periodi di pace. Rosalba ha evidenziato, inoltre, come certe 'tradizioni' radicate nelle cellule del femminile e del maschile, ancora oggi, non abbiano rispetto dell'individualità femminile, come la cronaca giornaliera conferma. Fatti cruenti dimostrano che la donna

non sia ancora considerata come portatrice della stessa scintilla divina dell'uomo. Nel *Fluismo* uomini e donne hanno la stessa importanza e pari dignità. La speranza è quella di aiutare sia gli uomini che le donne a liberarsi dal loro sentimento in ombra cioè quello di possedere e di essere possedute.

Cono Casale, *Un medico senza camice*, come lui stesso si definisce, è il medico che tutti vorrebbero avere per simpatia, accoglienza ed empatia con la persona che non è più un paziente ma un 'atto di volontà' e di risoluzione della sua malattia. In sintonia con il *Fluismo* è stata messa in risalto la certezza che nel nostro corpo l'interazione tra primo e secondo cervello, intestino e cervello appunto, è fluida e ciò che può 'dispiacere' all'uno non potrà essere apprezzato dall'altro. È per questo, ci ha spiegato Cono, che è necessario riscoprire il rapporto tra medico e paziente con il dialogo. Una più approfondita conoscenza di chi si ha davanti supportata dal 'tocco' del medico: finalmente essere 'visitati' e, partendo dai sintomi, risalire insieme a scoprirne le cause. Anche qui fluidità tra medico e paziente, tra corpo e stato d'animo conducono dalla sensazione di malessere alla realizzazione del benessere.

Per la realizzazione del proprio benessere si ritorna all'importanza della *Voce delle emozioni* con l'intervento di Tommaso Torrillo che ci ha confermato come le nostre radici interiori parlino il loro linguaggio, al di là e al di sopra di ciò che le nostre parole vogliono dire, poiché le emozioni sfuggono al controllo della mente e vanno oltre la stessa volontà. È necessario ascoltarle e prenderle in considerazione per poter diventare consapevoli di chi siamo.

Clara Orlandi ci ha stupito, emozionato e fatto riflettere recitandoci il racconto del *Sogno della cipolla selvatica*. La metafora della storia ha sottolineato di come l'uomo del progresso sia sradicato, inquadrato, strumentalizzato con la differenza che la Cipolla Selvatica ne aveva consapevolezza e perciò chiede al suo dio, il Grande Baiame, di mandarle un altro sogno da sognare, nella fiducia più assoluta che possa cambiare l'innaturalità di come loro, cipolle spontanee, siano state 'disposte' nella modalità e nello spazio che 'l'uomo che ricopre i piedi', (la *civilizzazione*) ha deciso per tutti. Momento di grande emozione e movimento interiore.

La conclusione del Convegno è avvenuta all'insegna della... come definirla? Certo non esibizione... del mago Walter Klinkon. Mago? Di più! Testimone... ecco! Testimone di come l'energia fluisca in modo armonicamente perfetto da mettere ogni cosa, ogni avvenimento, ogni situazione nel giusto posto, nel giusto momento in quel puzzle che è la vita. Ma c'è di più. Questo mago ci ha testimoniato come ciò può avvenire a patto che ci sia magia. Sì, quale magia? Abracadabra bidibi bidibù? No. Qui si tratta dell'altra magia: la magia di seguire il filo degli eventi ascoltando le nostre sensazioni che partono più in basso della testa, sotto il collo, poco più giù, appena appena spostato... ecco, lì, in quel 'posticino' che si chiama cuore, di cui molti, sicuramente troppi, in questo momento storico ne hanno perso la mappatura. Per raggiungerlo bisogna essere un po' intraprendenti e desiderare sorprendersi ancora. Avere un po' più di coraggio per lasciare la sicurezza della ripetitività quotidiana e andare incontro al cambiamento. Il coraggio per l'inversione di rotta, come appunto ha detto Walter, e diventare consapevoli del tesoro che, se solo scaviamo un po' di più, ripetendoci 'credici' con delicata, rispettosa, sacra fiducia in noi stessi... potremmo avere la consapevolezza del tesoro che ci darà la ricchezza delle ricchezze: la connessione con la nostra anima, la nostra essenza, la nostra origine divina. E allora era o non era lecito chiudere questo primo convegno del *Fluismo* all'insegna della magia?

La Magia della Vita che Fluisce libera nella realizzazione dei propri talenti attraverso la propria creatività'. Questo è il *Fluismo*, questo noi lo siamo e lo possiamo essere.

Anna Maria Di Massimo

LA TUA ESSENZA NEL MANIFESTO FLUIDO

Clara Orlandi

Il primo convegno del Fluismo propone, attraverso i suoi relatori tre punti salienti a cui la donna e l'uomo del futuro dovrebbero essere formati: una buona nascita e, di conseguenza, una buona vita, un'educazione appropriata per aprirsi ad una conoscenza consapevole e l'Arte, come mezzo di comunicazione. Argomenti, questi, che rientrano nel Manifesto del Fluismo, come Clara Orlandi ci illustrerà.

Cito le sue parole. "Il Fluismo desidera proporre uno stato d'essere in cui chiunque possa ritrovarsi, a seconda dei vari livelli evolutivi. Il compito di insegnare su come procedere sulla via del benessere spirituale e materiale lo attribuiamo, innanzitutto ai maestri di se stessi e alle persone che sono in grado di farlo, laddove venga loro richiesto".

Prima di parlare del Fluismo, *per Una Buona nascita e Una Buona Vita*, vorrei regalarvi una legge degli aborigeni australiani che sembra rispondere a una domanda che accompagna da sempre uomini e donne circa le loro radici. La domanda è: "Chi siamo e da dove veniamo?". A tutt'oggi sia la scienza che le religioni non danno delle certezze assolute.

La legge in questione dice così "Conosci il mito della Creazione e il *totem* di chi hai davanti e conoscerai da dove viene, la sua azione e il suo pensiero". Per gli aborigeni il totem era l'Antenato da prendere a modello per rivivere le sue gesta. Dunque dobbiamo conoscere il nostro mito della creazione perché lì c'è quel particolare impulso che ci muove.

Allora, indaghiamo brevemente quello che è il nostro mito della Creazione. Quello che tutti conosciamo è riportato nella Genesi del Vecchio Testamento. Questo, tuttavia, poteva essere vero fino alla metà del 1800 quando fu rinvenuta la fonte scritta più antica, circa le nostre origini

risalenti al 3.400 a.C. È quella riportata sulle tavolette dai caratteri cuneiformi dei Sumeri studiate e decodificate.

Studi e ricerche, ancora in atto, riportano la realtà di esseri, gli Anunna, che venivano da Nibiru un pianeta che entra nel nostro sistema solare ogni 3.500 anni. Entrarono in contatto con la terra che chiamarono KI. Da qui il nome di Anunnaki. Abitanti della Terra. Questi pareva vivessero in un Giardino identificato come giardino dell'Eden che si trovava ad est del Libano vicino ai confini con la Siria.

I Sumeri per primi scrissero di questa regione chiamata Karsag e di come i primi abitanti fossero stati condotti inizialmente da tre divinità maschili Anu, Enlil, Enki poi c'era Ninursag, una donna di scienza che combinò il dna degli Anunna con quello degli ominidi del pianeta Terra.

Secondo quanto riportato sulle tavolette, gli ominidi di allora furono geneticamente modificati in una razza composta da poco più che bestie da soma adatta ad estrarre l'oro, minerale indispensabile per la vita sul pianeta Nibiru.

C'è un quarto personaggio che spunta da questa incredibile storia un tale Jeovah, quindi il Dio della Bibbia sembra essere imparentato con loro. Se noi occidentali, crediamo che il nostro mito della creazione affondi le sue radici e tragga la sua forza dalla Genesi, ecco dovremmo approfondire le nostre conoscenze. Sono necessari dei chiarimenti dato che nella Bibbia stessa esistono macchine volanti e che, secondo uno degli studiosi attualmente più accreditati, Elohim, uno dei nomi di Dio della Bibbia, è un termine al plurale quindi non un solo dio ma molti.

Per amore di conoscenza uno dei miti aborigeni dice che:

“il Grande Baiaame era sceso sulla terra con un rumore assordante, sollevando turbini di sabbia, con una tribù di 300 esseri maschi e femmine istruendo uomini e donne su ogni azione da fare per vivere una vita ricca e felice”.

Dunque, se mettiamo a confronto questi miti, possiamo osservare che, se da una parte, la Genesi, con la cacciata dal Paradiso Terrestre, ci ha costretti a vivere da peccatori in una valle di lacrime; in una terra ostile dove gli uomini avrebbero dovuto procurarsi il cibo col sudore della fronte e le donne, lo sappiamo bene, partorire nel dolore (quindi,

uomini e donne vivevano nel bisogno sperimentando il possesso e la guerra per ottenere e realizzare i desideri), dall'altra parte, il mito degli Anunna ci ha resi schiavi e subordinati alla divinità... e quindi un gregge di pecore da gestire. Va detto che Cristo era venuto a sovvertire tutto questo, dicendo che noi potevamo, come lui, fare cose miracolose ma, purtroppo, il suo messaggio è stato volutamente frainteso.

Un aborigeno invece, essendo nell'abbondanza, avrebbe conosciuto la legge della condivisione; ne è la prova che nei loro dialetti non esistono gli aggettivi possessivi mio, tuo e suo ma nostro. Per fare un esempio pratico: se nella nostra madia abbiamo una bella pagnotta di pane, viene spontaneo dividerla con l'altro, ma se noi abbiamo a disposizione solo un tozzo di pane, ecco che terremo strette anche le briciole.

Ma perché vi sto raccontando tutto questo? Partire dalle radici è essenziale per comprendere quella che sembra essere l'utopia, la visione, il sogno riportato nel *Manifesto del Fluismo*.

Il Fluismo che affonda le sue radici nella cultura aborigena australiana, è lontano dal dare certezze. Vuole semplicemente offrire una conoscenza più ampia e pensare di portare un cambiamento. Ora cominciamo a rispondere a qualche domanda.

Quando qualcuno mi chiede: "Che cosa è il Fluismo?" Rimango sempre, per un attimo senza parole. Perché il Fluismo è un pensiero fluido. Il fatto è che il Fluismo è molte cose. Soprattutto è ciò che l'altro si vuol sentir dire, si modula sulla percezione dell'altro. Agisce come un catalizzatore che si lega proprio con quella particolare percezione. Vi lascio alcuni esempi:

- Se avessi davanti a me un comunicatore, potrei rispondere che il Fluismo è un Movimento che nasce nell'anima e che fluisce all'esterno con gioia e letizia basandomi sulla etimologia greca e che ha come scopo principale quello di promuovere una buona comunicazione. Tutti ne conosciamo il valore ma continuiamo ad ignorarlo. Continuiamo a ignorare che ci torna indietro ciò che comunichiamo col corpo, con la mente, con lo spirito.
- Ad un artista potrei dire che il Fluismo è il Corpo sottile dell'Arte che si sposa con ogni forma d'Arte. Abbraccia stili e arti diverse del

passato, del presente e del futuro. Il fatto è che il Tempo lineare così come noi lo concepiamo non esiste, poiché tutto ritorna col Tempo circolare. Questa idea di circolarità può essere associata a qualsiasi cosa, azione o pensiero. Riguardo all'Arte e alla figura dell'Artista promuove una nuova visione che poi avremo modo di approfondire.

- Se incontrassi un filosofo, e mi piacerebbe, potrei dire che il Fluismo è un pensiero filosofico. La filosofia sappiamo essere un linguaggio donato agli uomini in codici diversi, eppure simili perché perseguono lo stesso scopo. E che questo pensiero filosofico vuole dimostrare come il linguaggio del Fluismo sia riuscito a trarre la sua forza da un mondo da sempre considerato primitivo dalla cultura occidentale.
- Ad un atleta vorrei far comprendere che Il Fluismo è un incessante movimento del corpo e mi riferisco non solo al movimento fisico ma ai miliardi di cellule che si modificano in base al tipo di nutrimento che diamo loro sia esso materiale che spirituale. È, nello stesso tempo, movimento dell'anima consapevole che non conosce ostacoli e che travolge e ci libera dai dogmatismi di cui siamo impastati. Promuovendo così l'aspetto psico-fisico-spirituale a cui tutti noi tendiamo.
- Se poi dico semplicemente che è una nuova corrente di pensiero, mi si chiede subito "da chi è stata fondata?". Già perché noi siamo abituati a pensare che se uno ha un'idea, quella idea gli appartenga. Noi subito pensiamo ad una maternità/paternità intellettuale senza però essere consapevoli che è la nostra scintilla divina che agisce il pensiero, e dunque, il mio pensiero non appartiene a me ma a tutti indistintamente.

Se poi per spiegare il Fluismo avessi tempo a disposizione e mi trovassi davanti a un gruppo di persone, proprio come ora, allora potrei portarvi col pensiero ad un fiume immaginario del nostro Pianeta che da millenni scorre sempre nello stesso posto cioè fra le nazioni e i popoli del mondo. Nessuno potrebbe dire che non ne abbia viste delle belle. Ne ha viste tante che, oggi il nostro fiume incontra, metaforicamente parlando, per lo più terre aride, lontane, avulse dall'Ordine naturale delle cose. Non siamo più abitanti del nostro pianeta ma consumatori e pecore da gestire. Come pure (e qui bilanciamo subito questa considerazione non proprio positiva) incontra tante persone di buona volontà che desiderano rendersi

utili e riportare il fiume al suo antico progetto, al suo antico splendore: quello di essere utile e di 'servire' gli esseri viventi, tutti indistintamente.

Dal momento che queste persone di buona volontà possiedono talenti diversi, ecco apparire contadini che bonificano le sponde, che coltivano piccoli orti o traghettatori e battellieri che offrono il loro servizio trasportando donne e uomini che desiderano far parte di questo fiume, da una sponda all'altra o lungo il fiume stesso, perché tutti sanno che il fiume, per sua natura, ha una meta: è destinato ad arrivare al mare.

Questa volta si tratta di un mare creato dal Soffio quello dei Sentimenti, dello Spirito, dell'Essenza.

Se avete scelto di arrivare in questo Mare del Soffio, attenzione! Una volta raggiunto, voi non sarete più gli stessi perché dovrete rispondere alla nuova Legge, quella Universale della Condivisione. E voi mi direte: "Ma questo lo sappiamo già perché ogni goccia che arriva al mare diventa il mare stesso".

Ma io vi rispondo che qui si tratta di condivisione attiva, consapevole. Qui ogni goccia mantiene la sua Essenza; ha doti e compiti speciali proprio come avviene per le cellule che formano il corpo umano.

Il *Fluismo* siamo noi, il *Fluismo* è già in noi da millenni è nell'ordine delle cose è sotto i nostri occhi, si sveglia e si addormenta con noi. Ma non siamo mai riusciti a vederlo. E che una cellula del fegato può dire ad una del cuore: "Fatti da parte che sono più importante di te? Valgo più di te?". Oppure una cellula del cervello può dire: " Fermi tutti, qui senza di me nessuno si muove! Perciò io sono il più importante e devo trarre profitto dal lavoro che svolgo?" La condivisione esiste già in noi da sempre.

Solo così, solo aumentando la nostra consapevolezza potrà avvenire il cambiamento, e noi sappiamo che è già avvenuto dal momento che lo abbiamo scelto, pensato e voluto. Abbiamo pensato un mondo nuovo tutto da abitare grazie a visioni diverse, ma queste visioni non apparterranno più al singolo individuo ma alla ESSENZA UNIVERSALE. Ecco anche questo è il Fluismo. Il Fluismo è un Corpo, è un Respiro del mondo.

Ci sono, oggi, molte persone, come pure associazioni che promuovono utilissimi corsi, tecniche, *coaching* sulla spiritualità e che insegnano, con grande impegno, come procedere per realizzare se stessi e vivere felici.

Il Fluismo racchiude tutto questo: si individualizza in uno stato d'essere che vive nel gratuitismo e nella condivisione e si serve dell'arte come mezzo di espressione e di comunicazione e accoglie tutti quanti fluttuino sullo stesso pensiero. Si è parlato tanto di massa critica, ecco ora sappiamo che è sufficiente il pensiero creatore, ed il lavoro è già avvenuto se si è nel *Movimento d'Ordine e Armonia*.

Il Fluismo accoglie tutte le persone, movimenti, associazioni che, pur mantenendo le proprie peculiarità, promuovono e s'incamminano verso il ricongiungimento dell'essenza primordiale.

Una nuova domanda: "Dove s'incontrano le persone che percepiscono o incarnano questo flusso inarrestabile"?

Lo stato d'essere di queste persone s'incontra in una eggregora del cuore, o nel fiume che scorre inarrestabile, come preferite, ma dove l'energia è raffinata ed elevata e che può, a livello archetipo, imprimere mutamenti sociali e antropologici. Questa Forma o Fiume pensiero fluttua in uno spazio sacro dove rimane per sua natura.

Se qualcuno mi chiede se e come il Fluismo sia strutturato rispondo che:

- Se fosse un movimento, un'associazione culturale avrebbe bisogno di una sede, di reperire fondi, adepti, forza lavoro, di essere sostenuto politicamente, dagli sponsor e quant'altro... Per sua natura il *Fluismo* non può sottostare e non ha bisogno di rispondere a queste esigenze.

Allora come funziona il *Fluismo*? Per far funzionare il *Fluismo* è necessario un carburante speciale che è dentro di noi ed è gratuito, non dobbiamo pagare per averlo: si tratta della nostra Essenza e dei suoi innumerevoli doni che vanno condivisi in totale gratuità.

Tuttavia, per dare un'idea di concretezza e di organizzazione sono state codificate le sfere della conoscenza. Sono già state riportate in modo essenziale su www.fluismo.it e aspettano solo di ospitare l'operato di ognuno di noi. Il *Fluismo* è anche una Casa di Accoglienza. Infatti non si rivolge a, ma con saggezza, si lega piuttosto a chi si fa incontro.

Non so se il Fluismo possa trovare accoglimento, non so se domani o chissà quando, poiché noi siamo abituati a considerare il tempo come un tempo lineare e non circolare dove tutto ritorna, ma so il perché e rispondo,

finalmente, all'ultima domanda. "A cosa serve il Fluismo?". Vi lascio liberi di rispondere a questa domanda. Invitandovi ad una riflessione: se è vero, ad esempio, che il giudizio è frutto della programmazione e degli schemi secondo i quali viviamo, tenete presenti che questi ci fanno ammalare, ma noi continuiamo a giudicare. Se comprendiamo che la malattia viene da una emozione e verità negata, cosa aspettiamo a lavorare in tal senso per colmare tale negazione?

Per arrivare alla condivisione è necessario ritornare alle Origini dell'innocenza e adottare la strategia dell'abbondanza.

Per ciò che mi riguarda, penso sia fondamentale essere liberi, rompere le strutture in cui siamo intrappolati. È bello essere curiosi e conoscere, per poter ragionare con la propria testa e diventare maestri di se stessi. È necessario essere equilibrati per potersi destreggiare in questa realtà, avulsa dalla realtà stessa. Capire cosa ci fa bene, cosa fa bene alle future generazioni e delle quali siamo totalmente responsabili a partire dalla nascita, come fra poco verrà proposto da Anna Maria Di Massimo.

Certo è, che la realtà che viviamo ora ci parla un'altra lingua che non risponde più ai nostri bisogni e tutti siamo coscienti dei disagi che ci procura.

È confortante sapere che esiste questo Tempo del Sogno del *Fluismo* dove possiamo andare quando vogliamo per confrontarci con noi stessi e con gli altri. Uno spazio sacro e accogliente, dove si incontrano energie positive che hanno saputo trasformare quella dualità di cui siamo impastati e realizzare la sinergia della condivisione. Andare in questo sogno che è appena iniziato ed è tutto da realizzare ma che sappiamo esistere, dove c'è il pieno e il vuoto e dunque l'abbondanza e dove le nostre idee-progetto e i nostri sentimenti trovano accoglienza e manifestazione, è appagante.

La passione con cui stiamo lavorando, e i relatori ne danno prova, affinché il Fluismo non sia solo nostro ma un punto di incontro per tutti, è l'ideale a cui tendiamo per poter traghettare il nostro mondo dalla Terra alle Galassie.

E per concludere, vorrei lasciarvi con una piccola grande intuizione. Se il Fluismo siamo noi, il Fluismo è EROS allo stato puro.

Eros è piacere, unione, libertà, verità

Libertà di dire la verità, è emozione e relazione con l'altro e con tutte le cose con cui si viene in contatto. È la nostra scintilla divina che, come avete capito, spazia negli infiniti mondi di tutti gli uomini della Terra. E pongo io una domanda a voi...

Qual è

dove è il nostro

e dove volete che vada il vostro Fluismo?

IL SUONO DELLE ACQUE INTERNE

Anna Maria Di Massimo

Ora, per *La Buona Nascita e la Buona Vita*, Anna Maria Di Massimo, vi parlerà del suono delle Acque interne. È ormai noto, da studi fatti sull'acqua, che l'acqua ha una memoria e una intelligenza viva che rispondono, dando il meglio di sé, assumendo delle forme perfette, quando è sollecitata, ad esempio, nel nostro caso, dal suono del battito del cuore materno. Cosa avviene al nascituro, ad esempio, mentre se ne sta tranquillo nelle acque materne? Ecco queste cose le sappiamo, le abbiamo studiate, ne conosciamo gli effetti ma le mettiamo in pratica?

L'argomento di cui mi accingo a parlare ha sempre esercitato su di me un fascino particolare e mi sta molto a cuore come esperienza vissuta in quanto donna e madre; ho compreso l'importanza e la responsabilità che ciascuno ha nei confronti delle generazioni a venire e credo che guardandoci intorno possiamo constatare i risultati di cosa, di come abbiamo seminato, e soprattutto di come ne abbiamo avuto cura.

Proprio in questi giorni è apparso su un quotidiano (il Corriere) un articolo sulla discriminazione già in culla, a proposito della diversità di assistenza ospedaliera tuttora esistente nei reparti neonatali; senza pensare poi alle condizioni sociali precarie dovunque nel mondo.

Credo che una sempre maggiore consapevolezza delle nostre azioni possa portare ad attuare ciò che da sempre dovrebbe essere desiderato e messo in pratica: garantire a tutti gli esseri umani una buona nascita.

È ormai noto che da diverso tempo ricerche scientifiche affermano come l'attività di un nuovo essere inizi già dal concepimento e, per questo, va percepito come un essere sensibile con esigenze e capacità di apprendimento. Ho detto un nuovo essere: il frutto dell'unione tra due persone. Mi piace credere che, se consapevoli del loro amore, la nuova vita

che ne scaturisce riceva una scintilla così fortemente carica di positività e gioia da costituire per le sue cellule un *imprinting* addirittura più potente del bagaglio genetico. Credo, poi, che la connessione con il divino sia sperimentata dall'intera umanità almeno una volta e corrisponda per donne e uomini al momento magico della creazione di un nuovo essere.

Noi tutti sappiamo che il nostro corpo è fatto in massima parte di acqua e che è nelle acque del grembo materno che prende forma e si sviluppa. Ora immaginiamo di ritornare in quel liquido accogliente dove siamo stati per nove mesi; il battito cardiaco della madre è il primo e ininterrotto suono che ci ha accompagnato per tutta la gestazione.

C'è da dire che questo periodo che implica nuovi equilibri riguardo all'identità individuale, di coppia e sociale, oltre alla mobilitazione fisica ed emotiva, inevitabilmente viene recepito dalla nuova vita come i suoni diversi che accompagnano le acque interne. A questo proposito ci sono molte attività finalizzate in tal senso, tra queste ad esempio concerti con brani musicali scelti appositamente tenendo presente l'affinità di armonia tra la musica e il battito cardiaco.

Ciò che è provato scientificamente è come le emozioni materne influenzino il profilo neurofisiologico del feto, e come le manifestazioni emotive si accompagnino ad alterazioni del sistema simpatico e parasimpatico e al rilascio di varie sostanze come ad esempio gli ormoni. In particolare le sostanze legate allo *stress*, attraversano direttamente la placenta influenzando lo sviluppo prenatale col rischio di incidere qualitativamente sull'evoluzione dello sviluppo cognitivo e motorio del bambino (valutato secondo la scala di Bayley). È chiaro quindi come il sostegno sociale, il supporto emotivo, lo *status* socio-economico, la qualità di relazione della coppia siano alcuni dei fattori capaci di concorrere al benessere psicologico percepito.

Bene questo è ciò che la scienza ha provato, ma ci sono delle memorie inconsapevoli che vanno ben oltre la gestazione e che risalgono addirittura alle esperienze dei nostri antenati e che faranno parte di noi, in ogni caso. E allora perché non far sì che le acque interne, le acque primordiali, così specializzate da supportare e sostenere la vita, trasmettano con la condivisione di padre e madre sensazioni di serenità, rassicurazione,

relazione familiare, unione, le stesse a cui fare riferimento ogni volta che l'essere umano ne avrà bisogno nel corso della vita.

Certo è che la consapevolezza nella vita fa la differenza!

Per cui ecco l'importanza del come vivere già da subito questa meravigliosa, singolare e irripetibile condizione che è la gravidanza per concorrere alla costruzione del benessere non solo fisico della nuova creatura.

Un bambino nasce nella testa e nel cuore ancor prima che nel corpo, per cui diventa fondamentale durante quei nove mesi aver cura di quello spazio di comunicazione, di contatto e di transazione emozionale con la madre, che manterrà ancora quando sarà nato. Ma non solo con e attraverso la madre; pensiamo quale atmosfera di dolcezza e di amore si respira laddove i due genitori mettono a disposizione la loro presenza condivisa, e come questa giunga nello spazio sacro delle acque interne dove il nascituro sviluppa, ad esempio, per la prima volta la percezione di famiglia e di conseguenza di relazione tra più esseri. Queste sono le radici personali proprie di ogni individuo a cui fare riferimento.

Perché sono importanti le nostre radici?

Perché durante la sua vita l'essere umano è portato a ripetere, inconsapevolmente, quelle stesse modalità di azione acquisite che coprono come un velo la sua vera essenza, unica, irripetibile: le sue origini divine.

A questo proposito i genitori che hanno più di un figlio sanno bene che ciascuno dei loro figli manifesta già precocemente un 'carattere' diverso da quello degli altri, pur vivendo esperienze pressoché simili e nella stessa famiglia. Ma c'è di più, anche genitori di un solo figlio ricordano come qualche tratto caratteriale, risultato poi stabile, si manifestasse già da subito; troppo da subito e troppo stabile da far risalire ad elaborazioni psichiche di esperienze vissute in così pochi giorni dalla nascita.

Ci sarebbe ancora molto da dire sul periodo prenatale, ma quello che mi preme sottolineare è che la ricchezza di originalità, di specificità e di particolarità già in essere fin dal primo istante di una nuova vita, è così meravigliosamente stupefacente che non so spiegarmelo altrimenti se non come la vibrazione tra il passato e il presente che dialogano creando il futuro, dove c'è in embrione l'Universo... solo che ne fossimo coscienti.

Credo che l'armonia di questa vibrazione sia comune ad ognuno in quell'attimo in cui il nostro DNA diventa il nuovo inizio, e che, in fondo, ognuno la ricerchi nel corso della propria vita perché esiste nelle memorie antiche, memorie emotive, emozionali, che ci fanno rincontrare la nostra essenza.

Conoscere e comprendere sé stessi penso sia la cosa più difficile perché siamo abituati, cosa comune a molte persone, nel confrontarci con gli altri, a 'dipendere' quasi dalla loro opinione e spesso viviamo cercando di essere quello che si aspettano da noi e non quello che siamo, perché abbiamo perso la connessione col suono delle acque interne e con la scintilla divina che è in noi.

In effetti, quando alle volte, non si trova risposta ad alcune pulsioni e sensazioni, a ben riflettere, la spiegazione c'è: dipende da ciò che ci portiamo dentro fin dalle origini e ancor prima. A riguardo sarà interessante ascoltare domani l'intervento di Tommaso Torrillo a proposito della voce delle emozioni.

Riprendo il mio discorso affermando che per una buona vita è necessaria una buona nascita. Senza tale consapevolezza non si ha una giusta percezione di sé stessi e rimane difficile ritrovarsi se non c'è la scelta e la volontà di agire in tal senso.

A questo punto, avendo accennato a dinamiche di vita, emozioni e pulsioni di cui a volte non ne comprendiamo l'origine, vorrei portarvi una testimonianza.

La scienziata neurologa Daniela Lucangeli ha toccato con mano come, dopo aver studiato per tanti anni il cervello umano, ha dovuto arrendersi di fronte alla domanda di un bambino con problemi di scrittura e di apprendimento. Grazie alle sue ricerche e alla sua *équipe* i problemi pratici del bambino sono stati risolti. Ciononostante, lui si è rivolto alla scienziata dicendole letteralmente queste parole: "Adesso che mi hai tolto il problema mi togli che mi fa male?". La Lucangeli si è resa conto dell'esistenza di una problematica non visibile, ma che il bambino percepiva emozionalmente, pur non essendo in grado di spiegarla. Così si è dovuta arrendere avendo compreso che la scienza, e qui cito le sue parole, "deve tornare a pane e acqua", vale a dire all'essenza della persona.

Possiamo concludere che il ben-essere e il mal-essere possono avere origine già dalle memorie delle acque interne dove il seme del nostro DNA trova la sua prima casa di accoglienza.

Queste, le acque interne, silenti, maestose e fluttuanti, sono spettatrici del miracolo divino di uno spirito che si sta materializzando con l'accompagnamento, come in un duetto armonico, del battito cardiaco della madre e del battito cardiaco del bambino.

INSEGNARE ATTRAVERSO L'EDUCAZIONE EMOZIONALE ALFABETIZZAZIONE E SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

Mary Potenza

Mary Potenza per *Educazione, una rigogliosa fioritura*, vi parlerà dell'insegnamento attraverso l'educazione emozionale. La scuola si pone come strumento prezioso per questo fine, con lo sviluppo armonico dell'intelligenza emotiva. Occorre stabilire un rapporto di stima e rispetto reciproci nelle relazioni che intercorrono tra insegnante e genitore al fine di una piena collaborazione con le famiglie, che spesso manca.

Ho avuto modo di poter entrare nella classe di Mary, una terza primaria sul territorio di Pomezia e, in questa occasione, ho toccato con mano come questi ragazzi avessero una marcia in più non solo riguardo la capacità cognitiva ma per quell'armonia condivisa che si respirava e che richiede da parte dell'insegnante, un lavoro costante e attento basato sul bambino come persona che va aiutata, incentivata, resa libera.

La manifestazione del nostro potenziale a livello cognitivo si esplica attraverso un percorso di gestione delle nostre emozioni, in tutti gli ambienti frequentati nella vita quotidiana: a scuola, nel lavoro, nelle relazioni sociali.

Oggi vi parlo di Educazione Emozionale.

Questo tipo di educazione considera fondamentale il prendersi cura dell'aspetto emotivo che guida la crescita dei bambini attraverso i loro processi di apprendimento e si pone come obiettivo prioritario nel fornire loro aiuto a riconoscere le proprie emozioni e quelle altrui, saperle gestire, nutrire in loro una sana autostima e sostenerli nella costruzione di relazioni sociali significative nel loro percorso evolutivo. Ciò deve accadere già dalla primissima frequenza scolastica. È lì che egli si confronta e mette in atto dei processi tutti suoi che vanno armonizzati col passare del tempo in relazione al rapporto che si crea col gruppo classe interagente.

La scuola è un approccio sistemico che oltre a produrre attività specifiche ai bambini, prevede anche la necessità di un lavoro con le famiglie e con gli educatori. Ciò è necessario perché ad educare è sempre una comunità coesa costituita da adulti che vengono presi dal piccolo come punti di riferimento e che attraverso il loro esempio comunicano molto ai ragazzi.

A scuola si struttura sia in senso orizzontale che in verticale, poiché in ogni istante della quotidianità scolastica possiamo cogliere delle opportunità educative preziose. Infatti in ogni momento della giornata a scuola è possibile inserire con delle semplici digressioni, argomenti e strategie utili allo scopo.

Ritengo basilare il rapporto con le famiglie con le quali si lavora sia attraverso dei seminari informativi, che con dei colloqui individuali o di coppia mirati a orientare il focus sulla situazione specifica di quella famiglia. Quindi un momento di scambio, analisi e progettazione condivisa in grado di supportare al meglio il lavoro scolastico. È fondamentale che si crei un rapporto scuola famiglia positivo, fruttuoso, basato su stima e rispetto reciproci.

Sono molteplici i motivi che ci spingono a mettere al centro di qualsiasi processo e progetto educativo l'educazione emozionale. Ho notato che il motivo maggiore è il malessere dei nostri bambini diffuso già in età preadolescenziale. Essi lo esternano con le loro riposte o richieste, e sta a noi educatori, saper individuare e mettere in atto strategie migliorative per una serena vita scolastica. Infatti un altro obiettivo della scuola è creare benessere nel presente.

Conoscere se stessi per conoscere gli altri: perché ripartire dalle emozioni?

Le emozioni fanno parte della vita di tutti noi e saperle gestire fa la differenza. Le troviamo negli adulti e lo notiamo nei bambini. Spesso occorre mettere in atto il controllo delle emozioni, ovvero la capacità di saperle regolare per far sì che esse siano appropriate al luogo e al contesto. Le emozioni vanno lasciate fluire nella loro interezza e pienezza, è in questo aspetto che esse si legano al Fluismo, ed anziché essere represses devono essere espresse liberamente ed interamente.

In antichità l'emozione veniva chiamata *Temperantia*, che specificato in altre parole è trovare un equilibrio tra le varie emozioni. L'arte di tranquillizzare e confortare se stessi, è una capacità fondamentale nella vita, uno degli strumenti psichici più essenziali. Pertanto solo un educatore capace di sperimentare un sano ed equilibrato controllo delle proprie emozioni, potrà sollecitare una competenza analoga nel bambino seguito in età evolutiva.

Riconoscimento delle emozioni altrui, ovvero l'empatia, la capacità di avvertire lo stato emotivo del prossimo. Si tratta di ascoltare i vissuti emotivi dell'altro, di rispecchiarli e di comprenderli mentalmente. È un dato di fatto ampiamente sperimentato, che il sentirsi ascoltati da un punto di vista emotivo dalla persona che abbiamo accanto, aiuta molto, è quasi un conforto. Per il bambino è di vitale importanza intuire che le sue emozioni possono incontrare l'empatia dell'altro, nell'accettazione e nel ricambio che Stern, psichiatra e psicoanalista statunitense, chiama "sintonizzazione". È proprio tramite l'impiego di questa pratica che il bambino dopo gli otto mesi di vita, inizia a sviluppare la percezione che gli altri possono e vogliono condividere i suoi sentimenti, questo getterà le basi del suo essere futuro. In questo periodo l'umanità è concentrata più sul fare che sull'essere, infatti questa nostra società sta diventando sempre più robotizzata ed informatizzata, sta perdendo valore e sacralità, è per questo che dobbiamo lasciar fluire le emozioni.

Come gestire le relazioni

Dunque la capacità di interagire positivamente con le altre persone, di trattare con efficacia le interazioni, i conflitti, i problemi comunicativi e relazionarsi con gli altri.

Si tratta di un'abilità parecchio rilevante che amplia sia la competenza sociale che quella professionale, dal momento che ogni significativa relazione mostra quasi quotidianamente conflitti e difficoltà tra piccoli e grandi. Infatti a scuola occorre saper affrontare gli scontri che vedono protagonisti bambini e adolescenti nelle modalità più svariate, è qui che l'intelligenza emotiva può rivelarsi utile e aiutare l'insegnante a far fronte a queste difficoltà quotidiane, creando momenti

di bellezza. Occorre trovare nel negativo qualcosa di positivo che c'è sempre. Tramutare pertanto gli scontri in momenti di incontro e collaborazione gioiosa.

Un po' di storia

Nel Novecento lo psicologo Gardner ha proposto una concezione poliedrica dell'intelligenza, identificandone varie tipologie e distinguendo vari stili cognitivi individuali. Il successo di tale teoria e la recente esplosione di studi scientifici sull'emozione hanno permesso di introdurre nella letteratura scientifica il concetto di *intelligenza emotiva*. Daniel Goleman, psicologo statunitense e principale esponente di questo filone di studi, sostiene che l'intelligenza emotiva consista nella capacità di identificare, esprimere le emozioni, di negoziare soluzioni, di analizzare la situazione sociale e di mantenere l'autocontrollo.

Secondo il punto di vista dell'autorevole autore, infatti, alcuni comportamenti tipici di quest'epoca (preferenza a restare soli, il sentirsi tristi, ma anche i fenomeni di delinquenza e aggressività, bullismo, dipendenza da alcool e droghe) sarebbero il risultato di un diffuso analfabetismo emozionale, ovvero un importante segnale del bisogno di lezioni su come gestire le emozioni e imparare ad andare d'accordo con esse.

L'educazione socio-emotiva coinvolge i processi di sviluppo delle competenze sia sociali che emotive nei bambini. L'idea di fondo si basa sul fatto che l'apprendimento viene favorito da contesti in cui l'attenzione al vissuto emotivo degli allievi o alle loro relazioni è presente e caratterizza i rapporti tra adulti e bambini. Le abilità sociali ed emotive sono fondamentali per essere un buon studente e un futuro cittadino responsabile. Quando vengono considerate tra gli obiettivi educativi della scuola e ne viene consapevolmente favorito lo sviluppo, dando cittadinanza all'espressione dei vissuti emotivi in classe, agiscono anche da fattori protettivi di comportamenti a rischio come ad esempio il bullismo e l'abbandono scolastico.

Appare chiaro quali siano le difficoltà o lacune che i ragazzi mostrano nella loro quotidianità: incompetenze relazionali, ansia, difficoltà nell'attenzione e nella riflessione, trasgressioni e tutte quelle manifestazioni

che li connotano. La difficoltà relazionale e nella gestione dei sentimenti implicano inoltre difficoltà nel riconoscere e nominare le proprie emozioni ed i propri stati d'animo, sintomi di quello che viene identificato pertanto analfabetismo emotivo.

Cos'è l'intelligenza emotiva? Cosa sono le emozioni? E come si classificano?

Goleman afferma che tutte le emozioni sono, essenzialmente, impulsi ad agire; in altre parole piani d'azione dei quali ci ha dotato l'evoluzione per gestire in tempo reale le emergenze della vita (lo leggiamo dalla sua pubblicazione *Intelligenza Emotiva* 1995). Proprio l'agire è contenuto nell'etimo del termine e-mozione. Nella definizione dei dizionari si legge: "emozione: mettere in moto, eccitare, muovere. È un sostantivo femminile che si rappresenta in un sentimento molto intenso, come paura, gioia, angoscia e che può provocare alterazioni psichiche e fisiologiche.

Quali sono le emozioni?

Vi sono emozioni positive e negative variabili, dettate ed espresse in base agli stati d'animo del momento. Ve ne sono moltissime, ne cito qualcuna. Divertimento, collera, furia, risentimento, ira, ostilità, dolore, mancanza d'allegria, senso di colpa, gelosia, malinconia, solitudine, paura, ansia, nervosismo, preoccupazione, gioia, felicità, godimento, sollievo, beatitudine, estasi, fiducia, affinità, vergogna, gentilezza, shock, umiliazione, speranza, noia, stupore, meraviglia, disprezzo, orgoglio, ammirazione.

Ciascuna di queste emozioni ha in sé una serie di infinite variazioni e sfumature diverse, a seconda della natura esatta delle convinzioni che ne sono all'origine.

Una marea di emozioni, quindi, da declinare ancora nelle loro più molteplici sfumature.

Ritengo quindi che l'attenzione alla dimensione emotiva sia una delle sfide che la scuola del nuovo millennio deve affrontare. La conoscenza e la comprensione del proprio spazio interiore permetterà infatti di valorizzare i vissuti e le diversità, educando e formando personalità complete e libere di potersi esprimere pienamente.

L'alfabetizzazione emotiva

Essa è di solito associata al processo di insegnamento della lettura o scrittura, che sono competenze di base in ambito educativo.

L'alfabetizzazione emotiva consiste nell'insegnare cosa sono le emozioni, a cosa servono e come si esprimono. Occorre quindi capire se stessi e gli altri a livello emotivo.

Personalmente lo faccio quotidianamente in classe con i miei alunni. Mi piace fare una citazione di Rafael Bisquerra, scrittore e docente presso l'Università di Barcellona: "L'educazione emotiva è il processo educativo continuo e permanente che mira a promuovere lo sviluppo emotivo come un complemento indispensabile dello sviluppo cognitivo, in quanto entrambi rappresentano due elementi essenziali dello sviluppo della personalità completa.

Quali sono gli obiettivi dell'alfabetizzazione emotiva?

- Identificare i casi di scarso impegno emotivo
- Sapere cosa sono le emozioni e come riconoscerle negli altri
- Imparare a classificare le emozioni
- Modulare e gestire il livello di emotività
- Sviluppare la tolleranza alle frustrazioni della vita quotidiana
- Prevenire l'abuso di sostanze che creano dipendenza o altri comportamenti a rischio.
- Costruire la resilienza... un termine molto usato in questi ultimi tempi.

Cosa è la resilienza?

In psicologia è la capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà. Adottare un atteggiamento positivo verso la vita. Prevenire i conflitti interpersonali.

Pertanto la promozione della conoscenza delle emozioni parte dalla scuola, dalle aule scolastiche e punta ad imparare ad essere intelligenti per essere felici. Infatti l'intelligenza deve essere incentrata in una prospettiva olistica che va al di là della dimensione puramente cognitiva e considera quella emotiva e comportamentale. Questo influisce sul benessere psicologico del bambino, ma anche dell'adulto poiché tutta la comunità

educativa ne trae vantaggio e giovamento, al fine di operare conoscendo l'altro e potersi relazionare con lui tenendo conto delle emozioni.

Le attività per lo sviluppo

Per organizzare delle attività di educazione socio-emotiva occorre scegliere un tema. Si può partire da un vissuto legato al quotidiano o da un argomento trattato in un altro ambito. Stabilire pertanto l'obiettivo, ad esempio "Cosa voglio che imparino i miei allievi?" Potrebbe essere una nuova emozione da conoscere oppure una strategia da imparare. Preparare i materiali. Sono molto utili le immagini e le fotografie dove sono illustrate situazioni che evocano emozioni oppure visi dall'espressione chiaramente identificabile.

Anche i racconti offrono spunti molto ricchi per parlare di emozioni. Essere espliciti e focalizzare l'attenzione all'argomento di cui si parlerà in classe. Mostrare affetto e interesse per gli allievi. Fare frequenti complimenti ai bambini. Informare le famiglie su quello che si fa in classe. Sistematizzare le attività scolastiche quotidiane tenendo conto di quelle socio-emotive.

Una strategia che applico quotidianamente è quella di richiamare trasversalmente i contenuti delle lezioni, alternati da delle pause divertenti poiché ritengo che l'alunno a scuola deve vivere nella gioia e nella bellezza. Riconoscere e accettare le emozioni dei bambini. Incoraggiare gli allievi a riconoscere le emozioni degli altri. Arricchire il lessico delle emozioni. Avere un atteggiamento accogliente. Fornire esempi su come si gestisce un'emozione forte. Incoraggiare i bambini a proporre soluzioni per i loro problemi. Organizzare discussioni per affrontare le problematiche della classe. Valorizzare i tentativi dei bambini nel gestire le emozioni.

A tutto questo si aggiunge soprattutto il mostrarsi il più possibile calmi in ogni situazione.

L'educazione socio-emotiva prepara pertanto i giovani al successo in età adulta, aiutando gli allievi a diventare buoni comunicatori, membri cooperativi nei gruppi, soggetti coinvolti e partecipi nei propri contesti di vita. Si insegna loro come perseguire i propri obiettivi e come perseverare di fronte alle sfide con autostima. Sono appunto queste le competenze considerate importanti per i futuri cittadini delle nostre comunità.

PER FIORIRE CI VUOLE POESIA

Giusi Scerri

Ancora bambina due strane signore le insegnano come incontrare le fate, da quel giorno inizia quelli che allora chiamava ‘esperimenti’ e che oggi ha capito essere esperienze di meditazione e di ricerca nei vari piani di consapevolezza. Trova che scrivere sia una delle ‘azioni’ che l’universo ci offre per restare in comunicazione e nutrire l’anima. Oggi Giusi conduce il Salotto delle Fate a Lucca secondo la visione del *Fluismo*. Questa è Giusi Scerri per *Educazione, una rigogliosa fioritura*.

La nostra visita su questo piano è una esperienza sensoriale e di amore per la nostra anima.

Siamo escursionisti in visita, con uno zaino pieno di doni da far fiorire, che a noi, proprio a noi, esseri speciali, sono stati dati. Siamo giardinieri, che hanno in cura dei semi da portare a fioritura, per questo sentiamo il bisogno, spesso represso, nel nostro tempo di produzione continua, di stare con noi stessi: perché annusiamo il pericolo di lasciare indietro l’anima.

La presa di consapevolezza, di essere parte di qualcosa, che al contempo è in noi e più grande di noi, può aiutarci a prendere delle pause, a sentire la connessione, accenderla e non spegnerla mai più, perché essa mai si consuma, anzi, più la usiamo più diviene forte.

È percorrere il miracolo rendendosene conto e non pensare che tutto è scontato così.

Come racconto sempre, sono nata e cresciuta in un bosco, a contatto con gli alberi i fiori, gli animali e gli elementali.

Scarpe comode e voglia di ascoltare.

Prima di sette cugini, per loro inventavo percorsi e cacce al tesoro, forse la passione per le Scienze dell’educazione è nata in quegli anni, perché già mi era stata consegnata nel cestino dei doni.

L'educazione è un terreno scabroso, in cui si incontrano sassi e inciampi chiamati; paure, luoghi comuni, pigrizia, non sentire e "A che serve?". Dove corriamo il pericolo di lasciarci assuefare da pensieri presi in prestito senza rielaborarli.

La pedagogia è quel dispositivo senza fili ma già in WI-FI dalla nascita, che può aiutarci ad essere consapevoli dell'importanza di stare sempre connessi con la fonte che nutre.

Ho sempre cercato di viaggiare tra "mondi" possibili, tra il dentro e il fuori, per poi arrivare a scoprire che tutto è connesso, che la fonte ci parla continuamente.

La partenza negli studi pedagogici è stata quella classica, scientifica, ma il sentire è sempre stato quello poetico, dovevo solo prenderne consapevolezza durante il cammino.

Quando, questa consapevolezza è arrivata, solo da allora ho lasciato fiorire il progetto, EduPratica.

Un detto giapponese ci ricorda che sulla tavola non devono mai mancare il pane e i fiori, questo è lo spirito di Edupratica: un viaggio che contemporaneamente fluisca tra il sentire, la riflessione e la pratica, il tutto pervaso dal vento della poesia che quando arriva tutto muove:

Arrivò come un vento leggero
Innocuo
rassicurante
Proseguì facendo ondeggiare le cime degli alberi
un senso di disorientamento la pervase
Quando vide le foglie alzarsi come mulinelli impazziti
e sentì la sua brezza passarle gli abiti
capì di non avere scampo
Non c'era rifugio ad accoglierla
E soprattutto
non voleva fuggire

Quando siamo in connessione, tutto ci parla e il nostro udito cresce, estendendosi, a tutti i livelli: Fisico, Mentale, Animico.

La pedagogia, si occupa della fioritura in ogni età della vita, ed ha come missione, l'ascolto e la cura dei semi, propri e altrui. Distingue i terreni adatti, affinché, questi semi, possano essere piantati, trasmette la pazienza nel dare loro nutrimento, rafforzarli e infine gioire insieme, nell'epoca della fioritura e dell'espansione dei loro profumi e dei loro colori.

In questo, si può dire che, la Pedagogia si muove nell'alveo della poesia e lì incontra il Fluismo, con cui risuona nell'idea e nell'azione.

Non si può medicalizzare la pedagogia, poiché, si corre il rischio, che, i naturali sforzi, a riconoscere i propri semi, siano classificati come malanni, come problemi.

La pedagogia non dovrebbe fare diagnosi o 'mettere le cose a posto', caso mai, studiare insieme la mappa per arrivare verso un luogo che ci chiama.

Vi porto come suggestione, una poesia che mi è particolarmente cara, che richiama l'essere sempre in partenza, scossi da una motivazione che si muove da un piano altro e nello stesso tempo da dentro:

Partendo per un viaggio senza meta
con il semplice vuoto che ti oscilla in testa
una confusione esaltante
Il centro stilla preziosa linfa
che invade decisa tutto il tuo essere
Il silenzio è uno schiaffo
un passo in più diviene scabroso e necessario
Filtri che si dissolvono
L'urgenza che prende il sopravvento
Venti favorevoli
L'ancora più non tocca la sabbia
Il firmamento impazzito vortica sui pensieri
Le acque calme accolgono l'urgenza
L'affine attende
Suggerisce, traccia
Il timone risponde e docile si lascia girare

Buona Fioritura!

ALIMENTAZIONE È AMORE

Flavio Leonori

Per la buona nascita e la buona vita, Flavio Leonori ci propone un buon equilibrio e una buona energia psicofisica attraverso l'Alimentazione e non solo. Per Flavio *Alimentazione è Amore*. Un aspetto, questo, troppo spesso trascurato da uomini e donne, ridotto al calcolo delle calorie, del presto è bene, dell'illusione che la varietà di cibo conservato nei supermercati sia sinonimo di giusta alimentazione. Incontrando Flavio avrete chiaro in mente, come non mai, quanto proprio nell'alimentazione occorra rompere gli schemi che arricchiscono le multinazionali, non certo per la nostra salute e il benessere di vita.

Il Fluismo ringrazia Flavio per le sue innumerevoli iniziative e la sua instancabile informazione e lo esorta alla pubblicazione di un testo che possa essere da guida a quanti, numerosi, già lo seguono.

La prima cosa che vi chiedo è liberate la Mente. Il Fluismo è anche saper avere la capacità di ricevere informazioni senza quelle sovrastrutture e *mainstream* che questo nostro mondo occidentale ci inculca, mentre è necessario avere apertura mentale per non essere condizionati. Vorrei ricordare che noi siamo considerati non come singoli individui ma come consumatori poiché in questo mondo consumistico vige il profitto e in ogni cosa che ci viene suggerita o comunicata c'è sempre un fine speculativo.

Quindi, partiamo da un concetto molo importante e cioè che l'Amore per se stessi è il primo e il più importante sentimento e non si tratta di sano egoismo ma della forma più alta di altruismo. Non possiamo accudire le persone a cui vogliamo bene se non vogliamo bene a noi stessi e non curiamo in *primis* la nostra salute.

Noi riceviamo alla nostra nascita il regalo più importante della nostra vita che è il nostro corpo. Purtroppo nessuno ci dice come realmente dobbiamo

curarlo, come va mantenuto ma subiamo dei condizionamenti in base alla famiglia e al luogo dove nasciamo. Quando nasciamo siamo persone libere ma viviamo in un paese che non scegliamo, abbiamo una religione che non abbiamo scelto e anche delle leggi e valori che ci portiamo dietro per tutta la vita battendoci per quei valori che, in realtà, abbiamo subito.

Chiaramente l'Amore per se stessi non significa narcisismo, non entro in merito della mitologica leggenda. l'Amore per se stessi non significa rimanere chiusi nel proprio egoismo. L'ego spesso guida le nostre azioni e, anziché muoverci verso un amore teso a prendersi cura di sé, si autoalimenta di questioni superficiali.

Non possiamo pretendere che qualcuno ci voglia bene se non siamo i primi noi a volerci bene. Comprendere questo è di grandissima importanza. Vorrei, questa sera, sottolineare degli aspetti che io ritengo fondamentali e cioè la differenza che c'è fra Normale e Naturale. Questi concetti noi spesso li confondiamo nella nostra società, anzi ci fanno credere che siano la stessa cosa ma non è così.

Normale, vediamo qual è il significato che troviamo sul vocabolario. Normale vuol dire abituale, usuale, conforme alle regole, comune, solito, consueto sono tutti concetti legati a qualcosa che viene dall'esterno e, quindi, non proprio in linea con la nostra natura.

Se andiamo a vedere il significato di Naturale troviamo istintivo, innato, congenito, insito, spontaneo, genuino, sincero. Guardate bene la differenza tra queste parole: potete ben capire che spesso facciamo cose che normalmente hanno poco di naturale. Ad esempio, vivere in una città è normale ma naturale è invece vivere in un bosco. Certo sembra impossibile pensarlo, ma questo è. A noi sembra naturale star seduti una giornata intera sulla sedia ma poi ci viene il mal di schiena. Pensiamo che il mal di schiena sia normale. Ecco invece che la posizione naturale è quella di un bambino accovacciato a terra per giocare. Guardate i bambini, prima abbiamo parlato delle emozioni. I bambini sono spontanei, noi ci dobbiamo frenare... il riso è qualcosa di spontaneo e naturale. È naturale, per esempio, andare a piedi scalzi ma se noi vediamo una persona sulla spiaggia non abbiamo nessun problema mentre ci sembra assurdo andare scalzi in città. Vedete come cambiano i punti di vista

rispetto alle situazioni? Anche su un prato è naturale, ma se vediamo delle persone che camminano per strada scalzi, pensiamo che non sia corretto, ma in realtà è naturale. Forse è la città ad essere innaturale.

Vediamo, allora come è un pasto per gli aborigeni, ad esempio, la cottura degli animali era fatta mettendo l'animale intero in profonde buche a terra, se lo facessimo ora arriverebbero i NAS a sequestrare tutto. Ma pensate alla posizione accovacciata o a terra con le gambe incrociate e con il cibo disposto su una 'tovaglia' di foglie. Pensate, invece, a ciò che è normale: stare seduti su una sedia, intorno a un tavolo finemente apparecchiato, magari sotto le luci artificiali, magari a mangiare cibi pieni di sostanze chimiche e a bere acqua morta. Non ci rendiamo conto di tutto questo! E anche la giacca e la cravatta è qualcosa di obbligatorio in certe situazioni, perciò normale ma non naturale!

Accendere la televisione e poi ritrovarsi con trasmissioni sul cibo è qualcosa di veramente assurdo perché abbiamo costruito una società cibo-centrica dove si pensa esclusivamente al cibo. Quando io ero bambino, uscendo da scuola mangiavamo perché eravamo costretti, ma lo facevamo in modo frugale e veloce perché dovevamo uscire per andare a giocare. Si rientrava a casa quando ti prendevano per le orecchie. Adesso: che si mangia a pranzo? Che si mangia a cena? Cosa mangiamo domani?

Noi non avevamo la ritenzione idrica che hanno i bambini di oggi, noi, quando ci capitava, prosciugavamo le fontanelle. Adesso vedete mai bambini che chiedono acqua? Quant'è rara la richiesta di acqua.

Funziona così... la cellula umana è immersa nel citoplasma e protetta dalla membrana cellulare. Attraverso la membrana cellulare, per osmosi, l'acqua entra ed esce dalla cellula in base ai sali minerali presenti su di essa e, soprattutto, in base all'acidità degli ambienti. Quando l'acqua è dentro la cellula il corpo è idratato, quando è fuori dalla cellula abbiamo invece ritenzione idrica. L'alimentazione dei bambini di oggi estremamente ricca di zuccheri determina acidità nel citoplasma e richiamo di acqua fuori dalla cellula.

Il cervello umano non riesce a distinguere la localizzazione dell'acqua, sa solo di averne a sufficienza e non invia lo stimolo della sete. Così abbiamo bambini obesi in ritenzione idrica e disidratati che non bevono acqua.

Inoltre, mangiando tanti zuccheri si causano squilibri glicemici che sono responsabili di squilibri emotivi e concorrono a causare problematiche bipolari, deficit dell'attenzione e dell'apprendimento, schizofrenia.

Quando il vostro bambino fa il diavolo a quattro e capricci a non finire è probabilmente che sta in calo glicemico e si calma dandogli da mangiare... pensate un po'.

E ancora, non è naturale andare di corpo nella posizione che usiamo cioè quella di stare seduti sulla tazza del water. Però è comoda eh? Abbiamo una posizione di 90° tra gamba, coscia e busto. È una posizione assolutamente innaturale, la posizione alla turca è naturale, rappresenta il suolo dove noi siamo geneticamente programmati per fare i nostri bisogni, perché? Perché in questa posizione abbiamo i muscoli deputati a questo servizio che possono lavorare bene. Con la posizione innaturale si sviluppano problemi. Quante persone hanno problemi di stipsi? Ci sono delle cose di cui non ci rendiamo conto ma che hanno una importanza fondamentale. Lo stesso parto che oggi viene organizzato con le gambe in aria è un abominio. Ti dicono spingi ma che spingi se i muscoli deputati a spingere, in quel modo, vengono completamente disattivati? Il parto in acqua è estremamente positivo perché si sta in una posizione naturale non perché si sta in acqua. Sono cose molto importanti.

Vorrei farvi ancora riflettere su quello che è la differenza fra normale e naturale e su quelli che sono i contrari di naturale. Abbiamo: alterato, manipolato, artefatto, innaturale, artificioso, artificiale. Vi rendete conto che tutto ciò che non riguarda la nostra natura, la nostra evoluzione, tutto ciò che nel tempo noi abbiamo trasformato in questo stranissimo modo di vita è qualcosa che non siamo geneticamente predisposti a sopportare e ci ritroviamo fra problemi enormi partendo dal cibo che è alla base delle problematiche alimentari. Le cause di morte delle malattie moderne e mi riferisco ai tumori, alle malattie vascolari, alle malattie degenerative e autoimmuni, negli ultimi cento anni, nonostante lo straordinario sviluppo della tecnologia, della farmacologia e della medicina e chirurgia, sono passate dal 5% al 92%. Vi rendete conto? Ci dobbiamo chiedere cosa stiamo facendo di sbagliato, di diverso? E questo è il focus da avere. Noi continuiamo ad investire in una ricerca che va a ricercare

delle soluzioni senza andare a vedere quali sono le cause. Però le soluzioni portano soldi e quindi la ricerca che deve essere finanziata si trova ad avere anche una possibilità di ritorno economico. Ma l'educazione uno degli argomenti di cui abbiamo parlato e che fanno uno degli elementi fondamentali del Fluismo è di importanza capitale.

Per capire tutto questo bisogna modificare alcuni comportamenti nella nostra vita e dobbiamo capire che noi ci siamo evoluti in due milioni e mezzo di anni e siamo passati da cacciatori, raccoglitori nomadi a stanziali con l'agricoltura che nasce solo 10/12 mila anni fa. Da allora abbiamo sviluppato delle abitudini nuove e abbiamo avuto trasformazioni epocali. La più grande rivoluzione dell'Umanità è stata la nascita dell'Agricoltura. L'Agricoltura pone fine al Paleolitico e inizia il Neolitico.

Abbiamo avuto poi, oltre la nascita dell'Agricoltura la prima rivoluzione industriale con la scoperta della Macchina a Vapore nel 1770. Poi abbiamo avuto la seconda rivoluzione industriale con la produzione di Energia Elettrica nel 1870 e poi abbiamo avuto l'ultima la più rivoluzionaria delle rivoluzioni che è quella Digitale. Negli ultimi 30/50 la rivoluzione digitale ha portato uno stravolgimento totale nella nostra vita.

Negli ultimi 250 anni abbiamo fatto dei cambiamenti che non sono mai successi prima e questa nostra vita ha subito una trasformazione talmente veloce che non ci siamo mica adeguati. La fisica quantistica e l'epigenetica ci stanno facendo capire tutto questo. L'epigenetica, oggi, dimostra che molto più importanti dei geni che noi ereditiamo è ciò che facciamo, è il nostro comportamento. Si è scoperto che il vero cervello della cellula non è il nucleo, dove ci sono i geni, ma è la membrana cellulare, quella che sta intorno e prende le informazioni dall'esterno. Se una cellula viene denucleata non muore subito, muore dopo 20 giorni. Se a una cellula viene tolta la membrana muore subito.

Questo fatto ci fa capire che i nostri geni sono come la tastiera del pianoforte, mentre quello che noi facciamo è la musica che suoniamo. Possiamo nascere con un tasto rotto, ma se uno non va a suonare quel tasto non avremo mai problemi per quel gene. Ma se noi suoniamo la musica sbagliata nel modo sbagliato si può andare a rompere anche un tasto che originariamente era sano e quindi andare a modificare una caratteristica

che era positiva; ed è quello che noi facciamo. Noi abbiamo una grande responsabilità ma anche la consapevolezza di poter guidare la nostra condizione perché la malattia non scende dal cielo, non è frutto della casualità ma è frutto dei nostri comportamenti, purtroppo spesso inconsapevoli. Per questo la Consapevolezza è un altro argomento del Fluismo ed è il primo passo che dobbiamo fare per poter modificare i nostri comportamenti.

E vediamo i nutrimenti visto che dobbiamo parlare di alimentazione. Il nostro primo alimento si chiama Ossigeno. Noi possiamo stare un mese senza mangiare, una settimana senza bere ma se stiamo 10 minuti senza respirare si muore e noi respiriamo pochissimo, per non parlare dell'inquinamento dell'aria. Usiamo solo la parte superiore dei polmoni che è quella meno vascolarizzata se non facciamo attività fisica. Ci costa fatica anche respirare.

Dobbiamo capire che il nostro secondo alimento è l'Acqua, che ci dà ossigeno e idrogeno elementi fondamentali ma dobbiamo capire anche che l'acqua che noi beviamo spesso è acqua morta in una bottiglia di plastica. È un controsenso no? Questo fa parte dei nostri comportamenti.

Il Sole è il nostro terzo alimento fondamentale nel senso che senza ossigeno si muore, senza acqua si muore, senza il sole e la luce solare si muore, ma noi continuiamo a chiuderci in queste scatole di pietra. Il sole produce vitamina D utile alla trasformazione del colesterolo, utile per le ossa e per il sistema immunitario e per la pelle. Vi posso garantire che c'è una pandemica carenza di vitamina D. Quando ci mettiamo al sole, visto che siamo carenti di micronutrienti e di vitamina D il sole ci fa male, ci dobbiamo mettere delle creme senza sapere da cosa sono costituite e pensiamo di bloccare i raggi. È come mettere gli occhiali da sole per proteggere gli occhi ma dobbiamo sapere che all'alba e al tramonto i raggi del sole hanno un'importanza fenomenale.

Poi vengono le Emozioni quelle di cui parlavamo prima. Ancora vedete stiamo parlando già da un po' ma di commestibile non c'è nulla! Il fatto che il nostro cervello è in grado di trasformare la materia lo sappiamo dal fatto che il nostro cervello è in grado di modificare il sangue: il pensiero modifica qualcosa di solido. Un pensiero positivo produce le endorfine e agisce su alcuni ormoni benefici e dà PH alcalino al nostro

sangue tanto per dirne una. Invece il pensiero negativo agisce su ormoni e neurotrasmettitori quali il cortisolo, l'adrenalina, la noradrenalina che acidificano il sangue. Se si fanno le analisi del sangue con emozioni o con pensieri diversi daranno risultati diversi.

E ricordiamo sempre che analisi, ecografie, e controlli vari rappresentano la prevenzione secondaria, mentre la vera prevenzione primaria è lo stile di vita.

Tornando alle emozioni è importante considerare che esse dipendono da quello che noi vogliamo non solo da quello che viviamo. I pensieri possono essere guidati, ci vuole esercizio, ci vuole umiltà, ci vuole impegno ma siamo in grado di abbracciare i pensieri positivi e scacciare i pensieri negativi.

Quando c'è una condizione di depressione fondamentalmente c'è la tendenza della persona ad abbracciare emozioni e pensieri negativi perché spesso in assenza di qualcosa di positivo la gente si accontenta di questi.

Arriviamo finalmente al cibo. Premesso che la fame tanto odiata da tutti è anch'essa un sentimento e, se abbracciata e accolta con positività, non è poi così odiosa. Ricordate sempre che noi ci siamo evoluti superando le difficoltà, le carestie, per questo oggi siamo quello che siamo. Il nostro corpo nella sua fenomenale intelligenza evolutiva mai avrebbe immaginato di vivere in una società come quella odierna, con una tale quantità di cibo a disposizione e una spinta così forte a consumarlo. Non è mai successo. Il leone quando ha fame e si alza da sotto l'albero non apre il frigorifero e la dispensa, comincia ad organizzarsi per la caccia, impiegando anche tre o quattro giorni di tempo. Fa corse, scatti, impiega la sua energia e magari rimane a bocca asciutta. Quindi i nostri figli, ma tutti quanti noi in questa società, non possono morire di fame. Si può morire solo di cibo. Sia chiaro!

Io passo il mio tempo a far capire alle mamme che ogni problema metabolico dei figli è colpa dei genitori non dei bambini. Perché devono capire che questo senso di Amore che viene realizzato attraverso l'offerta del cibo è una forma distorta di Amore. È comprensibile, è umano ma è comunque un comportamento errato.

Il cibo lo dobbiamo dividere in due grandi categorie: Cibo vero e Cibo finto o costruito. C'è una differenza netta tra i due e questa distinzione può dirci qual è il cibo fatto per l'uomo. Quello che mangiamo oggi è per un buon 70%, ma arriva anche al 90% tutto cibo costruito e mangiamo poca percentuale di cibo vero.

Vi faccio sapere come si distinguono ma non ditelo a nessuno.

Il cibo vero è quello che potremmo mangiare anche da crudo senza che ci faccia male (carne, pesce, uova, frutta, verdure).

Il cibo costruito è quello che ha bisogno di una trasformazione tecnologica per renderlo edibile, cioè mangiabile (cereali e legumi per esempio).

Mi rendo conto che questo contrasta con le linee guida ufficiali della nutrizione tradizionale perché il grano è il fondamento della dieta mediterranea, patrimonio mondiale dell'umanità. Sigh !!!

Il fatto è che la visione della medicina moderna, della nutrizione e dell'uomo in generale hanno preso la via dell'economia e non della biologia o dell'evoluzione.

Quando sviluppiamo le più svariate sintomatologie non siamo in grado di individuare dove sono le problematiche vere.

Quando si accende la luce della benzina sul cruscotto dell'auto noi pensiamo che il problema sia nel cruscotto non nel serbatoio.

Quindi ripeto: Il cibo vero è quello che potremmo mangiare anche da crudo senza che ci faccia male. Semplice. Se lo dobbiamo sottoporre a una trasformazione tecnologica, considerando che già macinazione e cottura sono trasformazioni tecnologiche, le quali ci offrono la possibilità di togliere gli effetti tossici da alcuni cibi, come saponine, pectine e fitati, significa che abbiamo usato la nostra intelligenza per trasformarlo da come madre natura lo ha creato.

Noi siamo ciò che mangiamo, Ippocrate ci ha detto questo 450 a.C. e che oggi viene preso ad esempio perché è vero: noi siamo quello che mangiamo ma forse oggi dovremmo considerare che noi mangiamo ciò che siamo. Quando vediamo una persona che mangia in modo vorace, senza masticare, è perché questo è il suo carattere, il suo modo di fare. È interessato più alla quantità che alla qualità e, quindi, dobbiamo con-

siderare questo fatto che alcuni nostri comportamenti alimentari che vengono sempre e da chiunque circoscritti in un ambito psicologico, in realtà, dipendono fondamentalmente da una diseducazione nutrizionale, perché quando c'è educazione nutrizionale, quando sappiamo come funziona il nostro corpo, si creano molto più difficilmente situazioni come Anoressia, Bulimia, Obesità, che sono tra loro correlate.

Tutti vogliamo fare le diete. No? Ma le diete non esistono in natura perché sono invenzioni dell'uomo. Esiste il cibo che la natura ha previsto per il genere umano e l'abilità soggettiva di applicare delle strategie per modificare ciò che facciamo di sbagliato rispetto a ciò che è naturale. Dobbiamo scordarci che le valutazioni che si fanno sul peso o sull'obesità siano di natura estetica! Dobbiamo capire che l'obesità è alla stregua del diabete, alla stregua delle malattie cardiache, autoimmuni, del cancro e dell'alzheimer. Sono tutte manifestazioni dell'infiammazione sistemica. D'accordo? E quindi quel peso che abbiamo in più è una manifestazione dell'infiammazione sistemica.

Altro concetto molto importante è che noi siamo abituati a valutare non il cibo ma le calorie. Noi non siamo una macchina bio-termica siamo una macchina elettro-bio-chimica, sono le molecole che fanno la differenza, non le calorie! Partiamo dal presupposto, come diceva Sant'Agostino "Nutre la mente ciò che rallegra". "Evitate o mortali di contaminare i vostri corpi con cibi empì. La natura generosa vi fornisce mezzi e alimenti gustosi" lo diceva già Ovidio nella *Metamorfosi*.

Allora ricapitolo per farvi vedere quali sono gli alimenti per la vostra vita: l'Ossigeno, l'Acqua, il Sole, la Natura. Il contatto diretto con la Natura, quando si è scalzi si è a contatto con la Madre Terra, la nostra condizione elettromagnetica cambia completamente. Il Sonno è fondamentale. Quante persone hanno problemi di sonno! Invece la rigenerazione del nostro corpo avviene durante il sonno, poi viene il Cibo che abbiamo visto, poi viene il Movimento. Noi siamo nati per stare in movimento, non siamo sedentari. La sedentarietà ammalà. Ne è l'esempio una persona che si rompe una gamba e mette il gesso per un mese. La gamba gli diventa la metà perché il nostro corpo è talmente intelligente che non manda il sangue dove non serve. Il Movimento, i Rapporti

umani, l'Amicizia, l'Amore, l'Entusiasmo. L'entusiasmo è quello spirito dentro che ci fa alzare col desiderio e col piacere di affrontare la giornata per fare qualcosa di positivo, di costruttivo da realizzare. La Musica è fondamentale, ci coinvolge con le sue vibrazioni come abbiamo sperimentato prima grazie al didgeridoo, interviene sul nostro equilibrio, modifica completamente la nostra capacità di risposta nei confronti del benessere come Ridere, noi abbiamo fatto la nostra esperienza durante la settimana della Rinascita, una esperienza fantastica che ancora la ricordiamo e sentiamo la necessità di ripetere. Ed infine, il Perdono. Il perdono è fondamentale, avere rabbia dentro, avere una situazione di instabilità nell'accettare qualcosa e uno dei motivi più importanti delle patologie.

Non vi Rassegnate, cercate Nuove Strade, osate Cambiare, Ribellatevi, non nel senso bellicoso del termine ma nel senso di *re-bellum*, tornare al bello, Risorgere, Rinascere e per chiudere con il tema di questa serata:

Sviluppare la consapevolezza che abbiamo creato un mondo completamente in distonia con la natura umana.

Evolere nella capacità del cambiamento per modificare le abitudini tossiche indotte da una società artificiale.

Ricerca la felicità nell'equilibrio tra i propri bisogni naturali e l'indispensabile integrazione in una normalità innaturale.

Impegnarsi a risvegliare la coscienza e la dignità del genere umano con semplicità, con rispetto, idealismo ed esempio. Forse proprio questo è Amore, Stile di Vita e Fluismo.

MOVIMENTO CONSAPEVOLEZZA DELL'ANIMA

Evi Coutchou, Aurin Proietti

Evi Coutchou, dopo svariate attività ed esperienze, già da qualche anno, ha individuato nel mondo del fitness e nei settori olistici, in genere, una certa superficialità e rigidità. Per integrare queste 'mancanze' ha messo a punto un sistema chiamato SATI Dynamic che ha come scopo la giusta integrazione fra corpo e spirito, indicandola come una delle possibili vie di percorso spirituale.

Aurin Proietti, che conoscerete meglio domani *per il linguaggio dell'Arte nel mondo del teatro*, fa del movimento una espressione dell'anima che riesce a interpretare emozioni, sentimenti, suoni e colori. Dai suoi corsi di teatro apprezzatati in Italia e all'estero, si esce con una nuova visione della vita, in quanto l'attore porta se stesso sulla scena.

Ebbene, per *La buona nascita e la buona vita*, queste specialiste del movimento vi chiedono gentilmente di alzarvi e partecipare con loro ad una esperienza fluida sul campo! Questa esperienza non è fine a se stessa immaginatela applicata in altri campi, ad esempio nelle scuole, negli ospedali, nelle fabbriche, ecc.

“Più abbiamo consapevolezza di ciò che succede dentro di noi, più riusciamo ad evolverci. Come parlare di movimento consapevole? Bisogna provare per comprendere, perciò la prima azione che vi facciamo fare è quella di levarvi le scarpe e cominciate a camminare”. Il movimento suggerito da Evi è un movimento che lei definisce “meditazione camminata” con osservazione del gesto e dei diversi ritmi. Si basa su una semplice sequenza del corpo: quella del camminare in tutte le direzioni aumentando o riducendo la velocità che va da 0 a 10. Si riesce a percepire così la densità di energia che cambia di conseguenza. Questo esercizio, in apparenza banale, non ha solo lo scopo di stimolare il movimento ma quello

di affinare la capacità di coordinamento, di saper fare affidamento sulla propria postura, i propri muscoli, il proprio respiro in uno spazio ridotto e affollato dai praticanti stessi. Dunque si può acquisire la percezione di spazi pieni e vuoti in movimento. È necessaria una certa attenzione per non urtare gli altri, come pure è necessaria una buona dose di sensibilità nell'espandersi durante il movimento, quindi la capacità di connettersi con l'altro con le sue potenzialità e abilità sempre rispettando il suo spazio. Altro esercizio è stato il *body scanning* che consiste in una esplorazione delle singole parti del corpo attraverso il movimento libero, successivamente è stato guidato facendolo unire al movimento degli altri in una unica danza. La buona musica ha accompagnato questa interessante emozione esperienziale.

DONNE E UOMINI EREDI DIVINI

Rosalba Chiaromonte

Per la buona nascita e la buona vita Rosalba Chiaromonte in un tema di grande attualità.

Da sempre dalla parte del femminile, Rosalba e sua sorella Bianca hanno focalizzato i loro studi e ricerche a partire da antichissime culture che consideravano l'Universo come corpo vivente della Dea-Madre Creatrice, la madre che dal proprio ventre dà vita a tutte le cose e si rispecchia nel corpo della Donna, nella sua capacità di nutrire, curare, proteggere e sostenere la vita. In tutte le società umane riconosciute esiste una gerarchia di genere. Ovunque le genti si sono divise tra uomini e donne. E quasi ovunque gli uomini hanno avuto la meglio almeno a partire dalla rivoluzione agricola. Ascoltiamole in questa nuovissima visione che vede donne e uomini, insieme, consapevoli della loro forza creativa.

Negli ultimi anni sono così dolorosamente frequenti casi di violenza sulle donne che abbiamo l'impressione che sia un fatto sociale e culturale tipico di questa epoca, ma scavando meglio nelle nostre 'memorie storiche' si vede chiaramente che abusi e violenze sulle donne si ripetono e si sono ripetuti in ogni epoca.

Se siamo d'accordo che l'essere umano abbia una naturale capacità di 'Sostenere la Vita', com'è possibile che questo dono così prezioso sia calpestato al punto tale da far diventare naturali e inevitabili omicidi, femminicidi, guerre, violenze? Com'è possibile liberarsi da questa 'mortalità naturale' che ci porta a distruggere la Vita invece di Sostenerla?

Le donne, oltre alle violenze domestiche a cui sono sottoposte quotidianamente, sono in una posizione di debolezza anche nel loro ruolo lavorativo. Oggi in Italia, come per gli schiavi di colore in America, da rapporti ufficiali della polizia, risulta che fino a 7500 donne vivono in

condizione di schiavitù e, da indagini a opera di associazioni specializzate, si evince che più della metà delle donne rumene (stessa sorte spetta purtroppo alle nigeriane) impiegate nelle serre, sono state costrette a rapporti sessuali con i datori di lavoro, e che quasi tutte lavorerebbero in condizioni di lavoro forzato e di sfruttamento estremo. Subiscono la volontà del 'padrone' per poter mantenere la loro famiglia rimasta in patria e sono proprio i mariti che le obbligano ad accettare questi abusi perché altrimenti non verrebbero pagate.

Ma andiamo indietro nella storia dell'Umanità. Ci sono state culture che hanno vissuto in maniera diversa? Sì, certo e sono riuscite a condurre un'armoniosa e pacifica convivenza priva di conflitti e guerre. Queste sono state le società matriarcali, tutte quelle culture in cui l'Universo era considerato come il vivente corpo della Dea-madre Creatrice, la Grande Madre che dal proprio ventre dà la vita a tutte le cose e questa Grande Madre si rispecchia nel corpo della donna, nella sua capacità di nutrire, curare, proteggere e sostenere la vita.

A supporto di questa interpretazione ci sono le testimonianze di archeologhe, teologhe, sciamane, antropologhe, ecc., quindi andiamo a leggere i resoconti tratti dalle esperienze di studiose donne, un punto di vista diverso dalla 'naturale' e patriarcale modalità di rapportarsi alla vita.

Marija Gimbutas, archeologa lituana, afferma che è esistita in Europa una civiltà diversa, precedente a quella indoeuropea. Attraverso un approccio interdisciplinare da lei denominato mito archeologia, ha gettato nuova luce sulla civiltà arcaica dell'Europa Antica. La sua prospettiva ha rivoluzionato gli studi relativi alle origini della cultura europea, individuando una civiltà che dominò l'Europa non solo per tutto il Paleolitico e il Neolitico ma anche l'Europa mediterranea fino a gran parte dell'età del bronzo. Una cultura per millenni pacifica, con una struttura sociale egualitaria e matrilineare, legata ai cicli vitali della terra, a un simbolismo religioso strettamente connesso al femminile, a cui poi è succeduta una cultura diversa, patriarcale, bellicosa, di matrice indoeuropea, sviluppatasi fino ai nostri giorni, così come noi la conosciamo. Analizzò migliaia di reperti rinvenuti in siti europei dell'antico Neolitico, dal 7000 al 3500 a.C. e mostrò che le linee peculiari e i principali contenuti della religione consistevano nel venerare

sia l'Universo in quanto vivente corpo della Dea madre Creatrice, ma anche tutto ciò che vive al suo interno perché partecipe della sua divinità, una religione che si sarebbe posta in antitesi alle parole dette dal Padre Creatore in Genesi 3,19 “[...] perché tu sei polvere, e in polvere ritornerai”. Ma secondo la mitologia dei primordi, la terra da cui tutti gli esseri viventi sono stati originati non è polvere, bensì vita, proprio come la Dea Creatrice.

Nei reperti ritrovati dalla Gimbutas c'è una totale assenza di immagini di guerra e di dominio maschile mentre l'Arte, incentrata sulla Dea, riflette un ordine sociale in cui le donne giocano un ruolo centrale nel clan. In Eueopa, nella antica Anatolia e nella Creta Minoica si parla di *gilania*, un sistema sociale equilibrato né patriarcale né matriarcale.

Clara Orlandi nel suo testo dedicato alle donne aborigene australiane *Le figlie del sogno aborigeno, libere, sottomesse, autodeterminate*, ci mostra un mondo femminile, silenzioso, riservato, ma con una cosmogonia ricca di miti femminili di notevole importanza. Donne di dignità e coraggio che ancora oggi contribuiscono a mantenere e sostenere la vita della comunità e delle famiglie. Le donne, prima della colonizzazione, vivevano all'interno di una organizzazione tribale regolata e protetta da leggi e armonia sociale. Infatti, donne e uomini aborigeni avevano uguali diritti riguardo al sacro, sia per il territorio che per i rituali.

Pat McCabe, una sciamana contemporanea del New Mexico, nella sua analisi circa le Radici Materne come radici spirituali, ci dice che la vita è possibile solo con la comunità, che la vita è stata possibile tra “il santo portatore del seme maschile e la santa portatrice di vita femminile”.

La vita, rispetto a tutto ciò che succede, è al centro, ma la separazione che stiamo vivendo ha fatto dissolvere questo importante principio e la vita non è più al centro delle azioni degli esseri umani.

La gerarchia ha creato separazioni, ma affinché la vita stessa progredisca ha bisogno dei due aspetti: femminile e maschile. E tutti i membri della comunità devono avere la capacità di esprimere bellezza e gratitudine per tutto ciò che è. Ella afferma che alla base di tutti i drammi della società occidentale c'è l'inganno della separazione; la fa da padrona la credenza che si possa essere felici avendo ciò di cui abbiamo bisogno quando altri non lo hanno e questa credenza esclude la possibilità che

ciò che accade a uno accada a tutti, scaturisce da una negazione della visione di unità profondamente interdipendente e interconnessa che regola ogni forma di vita universale. È straordinario osservare come queste popolazioni del Nuovo Messico non abbiano avuto bisogno della fisica quantistica per convincersi dell'*entanglement*² e del principio dell'Uno.

Barbara Alice Mann nel suo studio sulla gemellarità del cosmo, si è dedicata all'analisi dei massacri coloniali avvenuti tra il 1780 e il 1820. Ne sono un esempio i massacri, prima, e poi, la sottomissione di popolazioni come gli Indiani d'America e gli Aborigeni d'Australia. Le sue ricerche ci evidenziano come i preconcetti biblici siano stati alterati anche nei discorsi sul matriarcato e come si tenda ad imporre il monoteismo e il dominio maschile. Parlare di Padre e Madre distorce la comprensione della Creazione, riduce la gemellarità del Cosmo a parametri umani, maschi e femmine e sfocia nella tematica europea della lotta dei sessi, mentre, secondo l'autrice, il concetto di struttura organica di padre-madre dei cosmi gemelli non riguarda il sessismo, visto che il punto focale non sono gli esseri umani, il cosmo gemellare è costituito da due metà: madre e padre dell'esistenza.

Una testimonianza contemporanea della cultura matrilineare è rappresentata dalla popolazione Moso³. Oltre ad avere una organizzazione socio-familiare matrilineare, questa società è costituita da valori centrali sul principio del materno, di amore incondizionato, reciprocità, condivisione, cura per l'altro, solidarietà, assenza di violenza, di gelosia, di matrimonio e dove la *leadership* femminile viene concessa in particolare alle madri. Sono convinti che non ci si possa prendere cura di una persona se non si ha rispetto della natura e non si può aver rispetto della natura senza conoscere la sacralità della creazione. Non si può guardare alla creazione senza pensare alla funzione creatrice e creativa delle donne che

² *Entanglement*. È possibile per una particella interagire con un'altra di maniera che lo stato quantico delle due formi un singolo stato *entangled* (che si può tradurre in italiano con 'intrecciato' o 'fuso'). Uno stato *entangled* è uno stato che non è interamente indipendente da altri stati, ma ne dipende in qualche modo.

³ Moso, piccolo gruppo etnico che vive nelle provincie dello Yunan e del Sichuan (Cina), con una popolazione di circa 50.000 individui, la maggior parte dei quali si trova vicino al lago Lugu.

hanno saputo realizzare un modello di vita rispettoso dell'altro, pacifico e armonioso e hanno saputo trasmetterlo di generazione in generazione. La terra viene coltivata dalle donne compito, questo, che ricevono come dono sacro dalle antenate che poi lo trasmettono alle figlie per creare in questo modo, un legame molto forte tra le donne e la terra, dalla semina alla raccolta, dal cibo preparato a quello servito.

Principi questi che sono in contrasto con i nostri ritmi occidentali dove la maternità è spesso vissuta come un ostacolo ai fini della carriera e dell'emancipazione. Mentre aiutarsi a vicenda per collaborare per la salvaguardia e prosperità della famiglia, curarsi reciprocamente in caso di malattia, occuparsi dei bambini/e, persone anziane è alla base di tutte le famiglie Moso.

Questa carrellata storico-geografica di popoli che hanno vissuto e vivono ancora con una organizzazione che punta all'uguaglianza e all'armonia tra i generi di invita a riflettere e a rivedere i nostri modelli femminili. La sfida per la donna del Fluismo è quella di essere se stessa! Spesso le donne dedicano molte delle loro energie per cercare di essere amate e si precludono la possibilità di vivere la sicurezza e la stabilità del proprio essere, ma è solo permettendosi di capirsi e amarsi che si entra in un processo creativo. E a proposito dell'amore noi donne non abbiamo ancora compreso se temiamo di perdere l'oggetto dell'amore, il nostro amato, o l'amore stesso. Tutta questa incertezza, purtroppo, porta la donna a possedere emotivamente gli uomini subendone tutte le conseguenze che ne derivano. Nessuno si deve possedere, per questo è necessario diventare consapevoli e amare semplicemente, quell'essenza che è presente in ognuno che è il dio del proprio essere.

Certo, le donne hanno vissuto per millenni quell'insicurezza e questa insicurezza le porta automaticamente a subire le stesse restrizioni e abusi subiti dalle loro antenate. Nel DNA delle donne è impressa la memoria atavica di essere state possedute in massa, di aver subito restrizioni religiose e di essere state condannate per il loro aspetto e il loro corpo. La religione ha creato nei millenni diverse 'credenze' demolenti, attribuendo alla sensibilità femminile, alle sue qualità e capacità curative l'etichetta negativa di essere creature del diavolo. L'insicurezza della donna

risale inoltre al tempo in cui un uomo ‘possedeva’ molte donne e, per guadagnarsi un posto nella vita di questi uomini, dovevano essere belle, dovevano avere un certo aspetto, dovevano agire in un certo modo. Ma le donne hanno dimenticato che non sono esseri inferiori a nessuno, la memoria del loro DNA è inquinato dai sensi di colpa e dal peccato, hanno dimenticato quanta bellezza sia insita nel genere femminile e, purtroppo, non riescono a manifestare ciò che realmente sono. Quindi è necessario un cambiamento nella loro abituale considerazione e visione, devono sviluppare la consapevolezza di se stesse, del signore dio del loro essere, fare uno sforzo per riuscire a eliminare l’abitudine di nutrirsi di quelle emozioni ripetute in millenni di paure. Amare se stesse senza dipendere da nessun altro, essere portatrici di pace così che anche gli uomini riconosceranno che sono, qual è la loro forza, senza spaventarsi di questa nuova realtà. Questo permetterà di vivere in un nuovo equilibrio e gli uomini diventeranno, di nuovo, uomini e le donne diventeranno donne e l’uguaglianza del dio in entrambi farà emergere una divina armonia.

Se le donne sono state picchiate, represses e violentate, nella coppia, difficilmente saranno in grado di donare, al contrario manifesteranno ansia, sofferenza, dolore, angoscia, soprattutto nella relazione con gli stessi figli. È necessario, quindi, anche un cambiamento delle strutture familiari, sociali, politiche, economiche, modificando anche la visione e il significato del vivere in coppia, nessuno è metà di nessun altro, ma ognuno un intero che ha il compito di far evolvere i mondi. Citando un passo del Manifesto del Fluismo: “considerando che le innumerevoli mani del Fluismo provengono e si aprono sull’intero Universo”. Bisogna anche liberarci dalla visione comune di matriarcato e patriarcato perché è una visione relativa a questa dimensione terrena mentre la visione cosmologica universale è priva di sesso. La distinzione tra generi sessuali appartiene a questa nostra esperienza terrena, ma tutto l’Universo si muove sulla base di leggi che promuovono la vita e scoprire queste leggi è la cosa più importante per l’essere umano, indipendentemente dall’essere uomo o donna.

Oggi è necessario un nuovo sforzo per compiere una nuova opera. Occorre liberarsi dalle vecchie modalità che limitavano la nostra visione

della realtà e aprirsi a contemplare le infinite possibilità del signore dio del nostro essere, aprirsi alla nostra infinita capacità creativa che è ancorata alle leggi universali e che la fisica quantistica sta rendendo chiaro. Ciò che era solo un sogno fino a poco tempo fa sarà presto realtà.

Ognuno deve diventare consapevole di essere una realtà unica, non possiamo sapere se l'altro esiste, esisto solo io che sento, perché io non posso sentire per gli altri. Questo è indicatore di volontà sovrana perché si può sentire solo per se stessi, questa è l'unica realtà, questo è ciò che dà credito alla vita e quando questo è portato in una prospettiva, in una comprensione più ampia, allora non ci saranno più le paure e le insicurezze e non si dovrà guardare agli altri per il proprio completamento. Le donne devono amare il loro splendido sé. L'amore non è arrendersi, è essere, condividere l'essere non è sconfitta ma amore verso l'altro per tornare in realtà al sé attraverso un "movimento effusivo, agevole, ordinato" come nel procedere del Fluisimo che è effusione dell'Anima!

Ora vorrei lasciarvi con un pensiero che è la parte pratica di questa mezz'oretta passata insieme: cosa ci permette di far emergere le nostre capacità? Cosa riesce a catapultarci al di fuori dei nostri limiti umani? È la volontà!!! È quella situazione che si crea quando un essere comune dice ad un "mostro-demone": TU NON PUOI PASSARE!!!

Ricordate Gandalf (nel racconto "Il signore degli anelli" di J. R. R. Tolkien) sul ponte nelle miniere di Moria dove sotto c'era un abisso inquietante? Ed il mostro dice a Gandalf: "come non hai paura di me"? "NO, NON HO PAURA E TU NON PASSERAI! Il mostro-demone potrebbe fare a pezzi l'essere umano perché è molto, ma molto più grande, ma l'umano-maestro ha qualcosa che il mostro non ha: la volontà. "Non passerai perché io dico che non lo farai" La volontà del non passerai è quel momento in cui il divino in noi si manifesta e mostra la sua potenza, perché anche se il corpo viene distrutto si libera lo Spirito, la sua potenza.

Cosa rappresenta il mostro-demone? È il nostro passato, il vittimismo, e tutti i nostri se: "se fosse stato per questo, se non fosse stato per quest'altro... ecc.". Quando prendono il sopravvento distruggono la nostra vita e il nostro potere. Ma quando la nostra volontà si mani-

festa: “non puoi passare”, lo stiamo dicendo ai nostri problemi, mentre fino ad ora abbiamo permesso che quel demone divorasse la nostra vita. Ogni volta che abbiamo permesso questo abbiamo assecondato il nostro bisogno di delegare ad altri, ai comportamenti di altri, alle situazioni, ai contesti, la nostra felicità!

Non passerai per entrare nella mia nuova vita, non passeranno mai più le menzogne, il passato, la nostra umanità limitata, l'identificarci con il nostro corpo, il dipendere dalla nostra storia. Cosa succede quando smettiamo di comunicare mancanza, paure, tragedie? LA MAGIA appare nella nostra vita! Quando smetteremo di dare spazio alle limitazioni, quando le faremo saltare insieme al ponte riusciremo a vedere i limiti della realtà a cui abbiamo dato spazio. E tutto questo grazie al nostro potere, alla nostra volontà! E la fisica quantistica ce lo sta dimostrando ampiamente, mentre nel passato questo rappresentava solo il sentire di pochi non compresi.

Qual è la conseguenza inevitabile di “non puoi passare”? La gioia e la felicità perché ora so, e vivo chi sono realmente!

TEATRO E PITTURA, L'ARTE CI PARLA

Aurin Proietti

Per il linguaggio dell'Arte, Auro e Aurin Proietti in Teatro e Pittura, l'Arte ci parla. Secondo Aurin Proietti è necessario tendere verso un teatro di vita e verità, per questo motivo dopo anni di studi e ricerche ha messo a punto un Laboratorio teatrale che si chiama EFILSITRA. Nel suo straordinario laboratorio, oltre ad insegnare le varie tecniche di recitazione, mette in atto un lavoro di training attoriale che una volta sperimentato lascia il segno. Nel suo teatro, infatti, si insegna la vita e fa sì che l'attore prima di salire sul palco ritorni a casa verso il vero sé, verso il proprio cuore e le proprie autentiche potenzialità umane. Inutile dire che per il Fluismo l'incontro con Aurin è stato amore a prima vista e lancia ad Aurin una sfida per il 2019: uno spettacolo teatrale sul Fluismo questo 'nuovo stato di essere'.

Auro è un Maestro per questo non è necessario presentare questo Signore che dopo aver ricevuto nella sua vita premi e riconoscimenti a livello internazionale, oggi ci parla di sé condividendo con noi i frutti della sua Arte. Auro ci ospita in questo spazio sacro da lui fondato e mette a nostra disposizione la sua sensibilità di interprete dell'anima umana, proiettato come nessun altro in Altri mondi come ci racconta la sua pittura. In una parola Auro è già Fluismo e, la sua ARTE può essere d'esempio per molti. Purtroppo non possiamo trasmettere i suoni e le emozioni che Auro ha riservato ai presenti durante la sua esibizione straordinaria. Ha mostrato come le vibrazioni della sua campana di quarzo entrino in risonanza con il 'suono dei pianeti' che abitano l'Universo. La voce dell'Universo è arrivata fino a noi attraverso delle immagini straordinarie che hanno invaso la sala dando l'impressione di fluire con l'Universo.

Bene, come avete capito sono Aurin e mi occupo di teatro da quando ero una piccola bambina, professionalmente ho iniziato già da bambina.

Sono vent'anni che mi occupo di teatro e 11 che insegno.

Dunque: teatro. Spesso si pensa erroneamente al teatro in quanto esibizione, in quanto impostazione della voce. Non c'è nulla di più sbagliato. Il teatro è vita. In realtà se pensiamo ai primi rituali ancestrali nei tempi primordiali, se pensiamo agli aborigeni, quelle sono le prime forme in assoluto di teatro. Queste creature ancestrali, pensavo anche all'antica Grecia, dove il sacerdote era attore entravano in contatto con la divinità e dunque, in passato, il teatro aveva sempre un qualcosa di molto, molto magico. Poi nel corso dei secoli, in determinate culture, come l'India, ma in tutto l'oriente, in Sud America è rimasto questo tipo di impatto mentre, in Occidente, inizialmente il teatro iniziò a focalizzarsi molto sul fingere, sull'esibizione, sull'esibirsi, per non dire poi che solo gli uomini potevano recitare escludendo noi donne. Ora non sto qui a raccontare tutta la storia del teatro.

Sta di fatto che poi arrivò Stanislavskij, un maestro russo, verso la fine dell'800 e rivoluzionò tutta l'arte del teatro e della recitazione, riportando l'arte del teatro alla verità, all'espressione della verità "Io non fingo di essere un personaggio, io sono quel personaggio e per fare ciò, prima io mi devo conoscere, devo fare un lavoro su me stesso, perché, altrimenti se io non mi conosco, come posso conoscere il personaggio, come posso trasferire quello che è dentro di e nel personaggio? Poi arrivò Strasberg, un regista polacco con i suoi metodi innovativi. Poi, questo lavoro è stato ripreso soprattutto in America dall'Actors Studio, un laboratorio di arte drammatica. Diciamo che tutti gli attori americani e inglesi, soprattutto quelli più famosi, sono tutti attori di 'metodo'.

Il mio lavoro parte da Stanislavskij ma in realtà, poi, si espande verso altri orizzonti. Nel mio lavoro c'è l'approccio alla vita a 360°. Io veramente ritengo che il teatro sia un contenitore di tutte le forme d'arte: la pittura, la danza, la musica e, quindi, c'è anche la psicologia umanistica, la psicologia in generale, la filosofia, le religioni e quant'altro. Infatti, nel mio percorso ho sempre avuto e sempre lo avrò il bisogno di conoscere e di essere curiosa. La curiosità e il bisogno di conoscermi meglio per riuscire sempre di più a realizzarmi per, poi, poter manifestare questo agli altri e gli altri anche perseguire questa avventura, perché comunque è una avventura. Quindi nel teatro ho fatto anche altro.

Sono un'Arte terapeuta e applico la Gestalt, Costellazioni familiari, Bioenergetica, PNL e quant'altro, perché in realtà fa tutto parte dello stesso contenitore e tutto parte dal corpo.

Spesso mi chiedono “Ma l'impostazione della voce? Allora tu fai di-zione?”. No, certo è importante la voce, però se io prima non libero il corpo, come faccio a liberare la mia voce? Come faccio a lavorare sulla voce? Se sono tesa, se non mi conosco, come faccio a liberare questo magico strumento della voce? Noi dobbiamo andare un po' a ritroso. Il corpo, nel corpo inizia la vera verità non nella mente, è nel corpo. Noi spesso e volentieri non siamo consapevoli di come ci esprimiamo attraverso il corpo, quindi tutto il lavoro parte dal corpo e da lì piano, piano acquisisco maggiore consapevolezza e da lì c'è un processo di verbalizzazione, c'è il lavoro sulla voce. È molto complesso e pieno di sfumature questo lavoro ed è soprattutto un lavoro su se stessi. Il teatro è veramente un'arte ed ha molto a che vedere con il Fluisimo, perché è un fluire, un aprirsi ed avere fiducia nel proprio sentire momento per momento, avere fiducia di esprimere le proprie verità e scoprire anche le proprie potenzialità, come le proprie emozioni. Le emozioni esistono non le possiamo cancellare, le possiamo solo trasformare e, questo, fa la differenza. Clara ha avuto l'occasione di fare diverse esperienze con me e quindi lo sa bene. Il teatro è adatto a tutti, io lavoro con tutti uomini e donne di qualsiasi età, ho lavorato con bambini di due anni e mezzo fino ad adulti di ottantatré anni perché il teatro è vita.

Vi volevo far vedere un piccolo video (si tratta del lavoro svolto in questi anni dal laboratorio Efilitra condotto da Aurin Proietti) per dimostrare come l'emozione senza l'azione non c'è, non riesco a veicolarla. Emozione significa azione del sangue, pensate a quanto è importante questa parola. Noi sentiamo questa emozione e la trasportiamo all'esterno, la esprimiamo attraverso l'azione. Quindi innanzitutto il teatro è azione. Noi non siamo una cosa sola ma molte quindi il teatro ti fa scoprire tutte le cose che puoi essere e manifestarle nei personaggi con emozioni oscure e di luce. Teatro inteso come mezzo per cambiare e migliorare questa società in qualcosa di meraviglioso. Nel teatro se gli attori sono 'veri' lo spettatore recepisce ciò che è anche in lui.

E chiudo con i saluti che avrei dovuto fare all'inizio, volevo dirvi che siamo molto felici di avervi qua e siamo molto felici di ospitare il Fluismo. Noi qui svolgiamo tante attività ma Clara è una delle nostre collaboratrici principali poiché qui il Fluismo è di casa.

FLUISMO E MEDICINA FUNZIONALE, UN MEDICO SENZA CAMICE

Cono Casale

Per la buona nascita e la buona vita, Cono Casale in Fluismo e Medicina Funzionale.

La medicina allopatrica da sempre, dà grande importanza al sintomo tanto da metterlo in primo piano ignorando la persona che lo ha creato. Il paziente, spesso, non si rende conto del suo ruolo attivo e la repressione sintomatica messa in atto ai fini della guarigione non fa altro che prolungare all'infinito questo stato di inconsapevolezza. Perché sforzarsi di comprendere e avviare il cambiamento quando un medicinale è pronto a farlo per noi? Perciò l'essere umano che ha dimenticato la sua visione di forza, lascia che qualcun altro intervenga per lui, perdendo di vista che se lui ha le potenzialità per creare la sua malattia ha anche le potenzialità per indurre il cambiamento e la guarigione. Lascio la parola al dr. Casale, ma che dico a Cono Casale, un medico senza camice!

Volevo ringraziare Clara che ci sta ospitando in questa bella manifestazione e devo dire un aneddoto di come l'ho conosciuta. Eravamo al *Rebirth*. È stata una settimana esperienziale a tutto tondo sull'alimentazione, attività fisica, gestione dello stress, insomma abbiamo condiviso una settimana fra noi ed è stato molto bello. Abbiamo stabilito dei legami, che grazie a Dio, ancora continuano. C'erano altri ospiti nel Castello di Monticelli, il luogo fantastico dove ci trovavamo e queste persone avevano organizzato un concertino per chitarra e fisarmonica. Io stavo facendo, come al solito, un po' di casino, chi mi conosce sa come sono fatto, e Clara s'è venuta a lamentare, ma dopo cinque minuti, impazzita, s'è messa a correre, a ballare con noi! Abbiamo fatto un casotto incredibile che ancora ne parliamo ma anche questo significa liberarsi dagli schemi e dallo stress!

Mi presento il mio nome è Cono proprio come il gelato, o la figura geometrica, sono un gastroenterologo e fino a quattro o cinque anni fa ho messo in pratica ciò che mi hanno insegnato cioè, fondamentalmente, una medicina basata sul sintomo, una medicina basata sulla sospensione del sintomo o addirittura sull'annullamento, quando, invece, il sintomo è un'espressione, una voce del nostro corpo che ci fa capire dove è il problema. Per cui ho cominciato quest'approccio di medicina funzionale dove la gestione non è *in primis* il sintomo. È capire perché molto spesso il sintomo o il problema clinico richiamano un organo ma l'origine, la causa della patologia si trova in un altro organo con ripercussioni sul primo. Esempio è il reflusso, crediamo sia un problema dello stomaco ma in realtà non è quell'organo ad essere colpito. È la Diabiosi del tenue che producendo gas facilita il reflusso. La colpa, dunque è dell'intestino tenue non dello stomaco.

Per questo ho accettato l'invito di Clara e mi piace molto quest'idea di spiegare un po' il Fluismo nella medicina. La medicina che, oggi, fluisce poco a causa di alcune idee errate come ad esempio quella che il dottore sia un eroe che salva il paziente. Questa è una idea distruttiva perché instilla negli studenti e, in qualsiasi altra persona, la convinzione che il medico abbia una risposta per tutto. Non c'è spazio per l'umiltà e l'errore c'è un sistema sanitario che soffre la medicina difensiva. Molti medici sono ossessionati dalla paura di azioni legali legate ai casi di negligenza. La sfiducia pervade il rapporto tra dottore e paziente e lo incrina. Per proteggersi dalle azioni legali, i medici fanno passare i loro pazienti attraverso delle procedure e degli esami non necessari: solo misure cautelative. L'angoscia generata da queste azioni legali predispone a una costante caccia al colpevole e si finisce per inibire l'intuizione, la creatività e l'indagine scientifica. Così la pratica medica si irrigidisce, diventa un ricettario meccanico. La cosa più triste è che il clima di terrore da negligenza nega al medico il diritto di essere imperfetto. C'è poi l'aspetto tempo: ci insegnano a porre domande veloci, invasive per stabilire quali esami richiedere e quali farmaci prescrivere. Si impara a raccogliere queste informazioni di vitale importanza in 10, 15 minuti al massimo, così tutte le altre sfaccettature della vita del paziente come la famiglia, gli

amici, la fede, il divertimento, il lavoro, la sua integrità, l'alimentazione, l'attività fisica sono considerate praticamente irrilevanti per la pratica medica. Sotto la morsa del tempo, la componente umana è confinata a risposte semplici per domande estremamente complesse. Come dicevo, la parte personale del paziente viene completamente ignorata, ne consegue che la mancanza di tempo finisce per generare il distacco professionale. Il medico ogni giorno è testimone di una sofferenza umana così profonda che il 'distacco' può essere un altro termine per indicare repressione. Senza intimità come possono i medici compensare il dolore e la sofferenza che non riescono a curare?

Non sarebbe meglio, invece, andare su quella che è l'alleanza terapeutica, quel rapporto medico paziente che molto spesso si sta perdendo? Perché? Perché non c'è tempo. Allora succede che, io medico, ho poco tempo, devo inquadrare subito la persona. "Vieni ti misuro la pressione, ipertensione, pasticca, certificato, al prossimo controllo". Questa è una medicina fallimentare, perché, ripeto, siamo troppo complessi, per cui, io il Fluismo me lo sono immaginato prendendo spunto da due meravigliosi libri che ho quasi trascritto nei quadernini che mi hanno e che continuano a influenzare quello che, poi, è anche il mio approccio, con la speranza che sia quello giusto col paziente. L'Alleanza terapeutica è anche un Fluismo, chi mi ha preceduto parlava di Teatro, è anche una forma di teatro perché, fondamentalmente, tra il paziente e il medico si creano dei nuovi rapporti. Non è sempre il medico il regista di quella situazione. Il medico può essere l'attore. Può assorbire. Noi, in Italia, abbiamo la più alta percentuale di sospensione della voce della persona. La persona entra: parla, si mette a spiegare, dopo meno di 20 secondi il paziente viene interrotto e si dice: "Sì, hai questo, questo e questo". Invece, ascoltare il paziente, far fluire questa relazione sarebbe per me facile, perché molto spesso la diagnosi me la fa il paziente. Basterebbe, a volte, solo ascoltare. Invece che si fa? I medici si concentrano sul disturbo principale soprattutto perché le Facoltà di Medicina non formano gli studenti nell'arte di ascoltare. Il problema principale comunica che c'è qualcosa di grave tanto da indurre il paziente a cercare aiuto. Spesso, però, il problema principale non interessa nemmeno l'organo giusto,

ecco perché bisogna ascoltare: una volta che emergono le parole, queste, si rivelano più efficaci dei farmaci.

Occuparsi dei malati non ha niente a che fare col prendere informazioni sui pazienti. Occuparsi dei malati è la proiezione disinvolta di amore, *humor*, empatia, tenerezza e com-passione per il paziente. I dottori devono sentirsi liberi di piangere con i pazienti, di abbracciarli e di cullarli tra le braccia e ricevere lo stesso in cambio. La comunicazione umana senza scambio di amore è mera ipocrisia ed essere falsi, risulta doloroso! L'acume scientifico è uno strumento importante ma non è la magia che si trova nella guarigione. L'amicizia è una grande medicina, supera molte inadeguatezze della professione medica. Nell'amicizia sta la possibilità sia per i medici che per i pazienti di essere se stessi senza il timore di essere fraintesi. Un dottore imperfetto può trattare pazienti imperfetti con comprensione da entrambi le parti.

Vi ringrazio per avermi definito 'senza camice' perché non l'ho mai messo, anche quando stavo in ospedale e si sono sempre un po' arrabbiati. Non ho mai indossato il camice e nemmeno la cravatta! La comunicazione è importante! Esiste l'ipertensione da camice bianco, perché il camice bianco incute timore. L'uomo, che si controlla di meno, di solito è accompagnato dalla sua consorte che lo porta alla visita. Allora arriva e dà eroicamente il braccio per misurare la pressione e la trova alta perché molto spesso è ipertensione da camice bianco. E, dunque, anche lì la pressione va inquadrata, è troppo complessa per basarsi semplicemente su quel numero ma quel numero fa comunque scattare una prescrizione. Allora quello che mi piace, con Clara ho fatto questa cosa: l'ho fatta sedere dall'altra parte della scrivania, perché la scrivania fa la differenza. Se si potesse, sarebbe bello immaginarsi tutti e due al centro. Il rapporto medico-paziente diventa bello, interessante quando gli si dedica del tempo. Purtroppo dobbiamo constatare che per ogni piccolo passo avanti tecnologico c'è stato un prezzo da pagare e nel contempo abbiamo perso qualcosa. In Medicina la tecnologia ha trasformato l'umiltà di inizio secolo nell'arroganza moderna. Molti medici conoscono la medicina solo come una pratica tecnologica. Senza le loro macchine si sentono nudi e non riescono a lavorare. La tranquillità, l'empatia e la

capacità di rassicurare che sono doti fondamentali per la pratica medica non hanno bisogno di tecnologia.

Uno dei libri più belli che ho letto, e ve ne consiglio la lettura, è stato scritto da un tale Hunter Doherty un medico da tutti conosciuto come Patch Adams e il libro in questione si intitola *Salute!* Da questo libro hanno tratto anche un film interpretato da Robin Williams. L'autore dice delle cose molto vere, ad esempio, che il dottore non è un eroe. La medicina è una scienza statistica, non è una scienza matematica: uno più uno in medicina non fa mai due. Per cui, anche il medico se riconosce che può commettere un errore, questo può far bene alla relazione medico paziente. Noi abbiamo fatto qui illusionismo, cioè noi chiamiamo quei pazienti con il nome della malattia, come se la malattia fosse più importante della persona: "Hai visto quello con la cirrosi, hai visto quello con l'epatite B, hai visto quello con un cancro?" Ma quell'essere è molto più complesso rispetto al nome della patologia. Ci insegnano a porre domande veloci, cioè l'anamnesi deve essere veloce perché l'ospedale deve fatturare. Devi vedere venti pazienti ma in dieci minuti non si riesce a far nulla, allora si pone il problema di dare il farmaco così quello va a casa.

È proprio diverso il concetto della medicina della salute che noi facciamo dove il raggiungimento del massimo benessere, del pieno benessere psico-fisico non è solo l'assenza di malattia ma la necessità di considerare e integrare nel rapporto medico paziente tutte le altre sfaccettature che sono la famiglia, gli amici, la fede, il divertimento, il lavoro: è questo che è importante! Dovremmo trarre ispirazione dal *Gesundheit Institute* un 'ospedale' rivoluzionario immerso nella natura che si propone di cambiare il modello di sistema sanitario tradizionale per rifondarlo sul valore dell'amore e della solidarietà. Bisogna vivere una vita sana. Lo stile di vita è importante dal momento che la salute è responsabilità di ogni singolo individuo e la maggior parte dei problemi di salute riguarda uno stile di vita errato. Il massimo benessere vibrante di felicità è focalizzato sui rapporti del paziente con se stesso, con l'alimentazione, con l'attività fisica, la fede, la famiglia, gli amici, gli hobby, la natura, lo stupore, la curiosità, la creatività, il servizio, la comunità e la pace. Siamo persone tribali, abbiamo bisogno di una comunità. Gli esseri umani hanno bisogno di una

collettività che conosca e ami le loro storie. L'amicizia, la comunicazione aperta e la fiducia costituiscono la migliore prevenzione contro il rischio di denuncia per negligenza. Fino a che la scienza della medicina sarà imperfetta, sarà sbagliato aspettarsi l'infallibilità. Ecco, questa è la motivazione per cui io faccio solo attività privata, sono uscito dal pubblico perché la mia prima visita dura almeno un'ora, un'ora e dieci altrimenti non hai tempo di capire veramente chi hai davanti.

Anche la tecnologia ha fatto tante cose buone però fundamentalmente che cosa fa? Fa del medico il mero interprete di un segnale emesso da una macchina. Non si visita più. Quanti di voi venite visitati quando andate negli studi medici? Quando qualcuno vi visita rimanete sbalorditi. Allora che cosa succede? Che visitare il paziente, mettere la mano sul suo corpo avvicina il medico al paziente ed è bello perché visualizzate l'immagine di quello col capo chino sul corpo dell'altro. Diventa intimo, è qualcosa di importante che ti fa rendere conto di tante cose, ecco perché i medici di un secolo fa avevano sulle mani una sensibilità diversa. Adesso non metto la mano, tanto ti fai una ecografia, tanto ti mando a fare una tac, tanto vai a fare una risonanza. Rispetto ai tempi che viviamo può sembrare un paradosso dire che un medico, durante una visita a domicilio, possa rilassarsi nella casa di una persona e godersi la sua ospitalità, ma questo crea legami più profondi di quelli che si possono formare nell'ambulatorio di un medico. La visita a domicilio è così rara che il paziente l'apprezza grandemente, aprendo nuove possibilità alla fiducia e al rispetto. Non lesinate sul tempo e non fatevi pagare molto: vi arricchirà molto di più di quello che avrete in cambio.

La tradizionale visita a domicilio era una questione di relazioni. Quando i medici hanno sacrificato le visite a domicilio, hanno gettato via uno dei tesori della pratica medica. La tecnologia spinta e la mancanza di tempo, secondo me, questi sono i due fattori che stanno incrinando quell'alleanza che è meravigliosa. Questa presa di distanza è iniziata 176 anni fa, quando il medico francese René Laennec cominciò ad utilizzare un tubo di cartone arrotolato che poi fu perfezionato nello stetoscopio. Ha migliorato la qualità dell'auscultazione ma ha ridotto notevolmente il contatto umano. Prima si sentiva con l'orecchio, prima

si percuoteva l'addome così la mancanza di contatto e l'identificazione simbolica dello stetoscopio con la professione medica danno un senso di allontanamento: non prendo più contatto col corpo. L'arte di ascoltare è il fondamento della medicina ma, come dicevo, richiede tempo. Un ascolto efficace mobilita tutti i sensi, non semplicemente l'udito. Uno degli strumenti più antichi ed efficaci a disposizione del medico è il tatto. Il tatto è un mezzo per ottenere informazioni significative. Quando un medico incontra un paziente il primo contatto dovrebbe cominciare con una stretta di mano.

Un'altra bella cosa, un'intuizione, io faccio sempre delle citazioni divine, perché mi piace il divino riguarda la percussione. Come ha avuto origine? È stata introdotta nel '700 dal medico Leopold von Auenbrugger per sondare i misteri del corpo. Il giovane Leopold osservava il padre, mercante di vini, mentre percuoteva le botti per conoscere il livello del vino all'interno. Lui, da medico, poi, applicò lo stesso metodo di percussione alle cavità corporee. Infatti, se percuotiamo l'addome, ci può dare tante indicazioni. Io sono un gastroenterologo e la cosa più semplice che mi dice il paziente che viene da me è: "Io ho la diarrea". E già c'è una visione proprio diversa da quello che pensa il medico rispetto a quella che è la definizione di diarrea del paziente. Ma tu lo guardi, poi ci parli, poi lo visiti e ti rendi conto che invece non è una diarrea, o meglio, è una diarrea fittizia: quel colon è completamente bloccato perché dentro è pieno di feci e te ne accorgi senza fargli fare ecografia, senza allarmarlo con la colonscopia, te ne accorgi visitando. Quindi bisogna mettere le mani sul paziente. Ma l'arte di toccare non esiste più. È diventata superficiale perché la visita stessa si è fatta superficiale. Il progresso scientifico e le innovazioni tecnologiche non dovrebbero eliminare quelle qualità che migliorano l'intimità del rapporto. La medicina, oggi, non è più l'applicazione delle mani ma è costituita dalla capacità di leggere i segnali emessi dalle macchine. Allora che cosa possiamo dedurre da questa cosa qui? Che l'altra cosa bella, che non la fa più nessuno e la trovo veramente scandalosa, perché bisogna veramente cercare di farla anche un minimo è la visita domiciliare. Ormai il medico fa diagnosi telefoniche e cose varie, invece Patch Adams nel suo libro lo dice in una

maniera meravigliosa che la visita domiciliare vale molto di più di quella in ambulatorio perché capisci il contesto dentro il quale vive il paziente e capisci che molte sue problematiche, magari, sono dovute anche da un contesto difficile, poco sereno, insomma che dei conflitti in famiglia ci possono essere. Lo capisci anche dalle foto che espone, da come è messo il soggiorno, dalla cucina se ti invita a cena, da come gioca con i suoi bambini, quindi diventa molto più intimo perché l'amicizia è importante. Il discorso del distacco professionale, io non lo capisco, per me non ci deve essere perché il distacco professionale non crea intimità. È chiaro che non si può diventare i migliori amici, però un rapporto che va più nel profondo per capire tutto il contesto serve. Io personalmente, do a tutti del tu, però fondamentalmente una stretta di mano va sempre fatta perché dalla stretta di mano ti puoi accorgere se chi hai davanti abbia problematiche: se suda di più o ha le estremità fredde, ci sono tante indicazioni. Si potrebbe piangere con il paziente, ci si potrebbe abbracciare, è un discorso veramente intimo e che stiamo perdendo per mancanza di tempo, che poi non è tempo perso perché questo ci aiuta di più a capire tutte le implicazioni del paziente.

Veniamo a quello di cui mi occupo, è quello che diceva Clara, che ormai si chiama Approccio Funzionale. L'Approccio Funzionale è molto bello perché lo vedo tutti i giorni in ambulatorio, è bello perché parte da una prospettiva diversa. La medicina allopatrica resta la numero uno sull'urgenza ed emergenza. È ripeto, la numero uno al mondo e bisogna riconoscerlo! Ma sul cronico non funziona. Perché la cronicità è troppo complessa da ridurre a una mera prescrizione farmacologica, perché non si tiene conto delle profonde connessioni, se ne è parlato anche ieri, tra mente, psiche, cuore e intestino. Adesso va molto di moda parlare di intestino come secondo cervello. In realtà è vero. Ma questo l'abbiamo sempre saputo perché esiste tessuto nervoso nell'intestino, nell'esofago, nello stomaco, nel tenue, nel colon; a dir di più è il tessuto nervoso che è organizzato in due plessi. È più numeroso del tessuto nervoso che abbiamo nel midollo spinale. Questi due sistemi del primo e secondo cervello dialogano costantemente. È tutto un dialogo, l'uomo si è evoluto grazie a quella condivisione che c'era la sera intorno al fuoco perché l'uomo

è un animale tribale. Allora questa profonda connessione è data da un nervo che si chiama Vago, perché appunto vaga, parte dal cervello e vaga in periferia ed innerva l'addome. Nell'addome mette in comunicazione i due cervelli (SNC e intestino) e li fa parlare costantemente ma la cosa più interessante è che il Vago dà più informazioni dalla periferia al centro e non viceversa. Allora se il mio intestino è irritato, sindrome del colon irritabile, non è solo una parola, c'è anche l'esofago irritabile, lo stomaco irritabile. Si irrita, perché? Perché cosa ci finisce in quel tubo? Ciò che mangiamo, quindi, da me che sono gastroenterologo durante la mia prima visita almeno mezz'ora di informazioni alimentari glielo devo dare perché il paziente non lo sa, oppure già se n'è accorto "Questo mi fa male, mangio questo e mi fa bene, questo non lo tollero". Però non è l'alimento in sé: è ciò che noi abbiamo dentro il nostro intestino. Non è un problema di contenitore ma è un problema di contenuto, di chi alberghiamo dentro il nostro intestino. Ci sarebbe da divertirsi perché è un micro sistema, un eco sistema di microrganismi che noi non conosciamo. Non abbiamo solo i batteri, abbiamo i virus, i funghi, i protozoi gli archeobatteri che sono fundamentalmente quelli più antichi che si sono evoluti con le cellule primordiali, eucariote, i mitocondri, molto importanti, sono batteri.

Per cui, ecco, questo era il discorso sempre di Fluismo, si sta vedendo che la genetica è un bel progetto ma, la Biologia Molecolare attraverso l'Epigenetica (noi siamo le nostre scelte) dice che l'alimentazione, lo stress, le condizioni ambientali possono variare l'attività dei geni senza cambiare le sequenze del DNA. Seconda cosa è l'integrazione. Ad esempio siamo in una carenza di vitamina D enorme. Andrebbero cambiati i numeri di riferimento, tu trovi da trenta a cento normale, ma come può essere normale una forbice talmente grande? Si dovrebbe avere mediamente tra i cinquanta e i settanta per chi non ha grosse problematiche o patologie autoimmuni. Le patologie autoimmuni sono aumentate con l'alimentazione super raffinata. In America adesso fanno le case senza cucina; non si cucina più, è solo cibo pronto. Lì c'è una bomba di grassi idrogenati e zuccheri super raffinati. Le patologie autoimmuni, non è sempre così ovviamente, però hanno questo denominatore comune che

è sempre l'intestino. L'intestino è la porta di ingresso di tutto. Si chiama LEAKY GUT ovvero sindrome dell'intestino iperimpermeabile.

Nel Microbioma umano, costituito per il 10% da cellule che contengono il DNA umano, il 90% sono batteri, funghi e virus. Ogni individuo ha la sua impronta digitale batterica: un profilo di specie suo proprio, diverso da quello di altri individui. Il GUT microbiota è un ecosistema a stretto contatto con la mucosa intestinale formato da una pluralità di specie in equilibrio utile per la salute contiene una composizione bilanciata di più classi di batteri: commensali Simbionti, Patobionti. Il buon funzionamento del GUT microbiota intestinale è detto Eubiosi che ci aiuta a mantenere un certo controllo sull'infiammazione ed esercita un attivo ruolo di difesa (sistema immunitario) e influenza positivamente umore e comportamento. La Disbiosi, invece, porta ad un cambiamento della composizione con la modificazione del contenuto di microrganismi patogeni, dei PAMP (profili molecolari associati ai patogeni) e delle citochine pro infiammatorie. Nello stato di Disbiosi vi è uno spostamento innaturale nella composizione della flora batterica, il numero dei Simbionti è ridotto, mentre quello dei Patobionti è aumentato. Parlo dell'Intestino Tenue, il nostro vero santuario il nostro secondo cervello ha una barriera fisica fatta di cellule è un mono strato, abbiamo oltre il 70% di tessuto immunitario perché reagisce subito e poi abbiamo un'altra cosa che magari poche persone fanno: il 95% di produzione di serotonina. Ecco perché chi non sta bene di secondo cervello ha disturbi dell'umore. La serotonina va attraverso le piastrine al cervello e si comporta come un neurotrasmettitore. Questa barriera è interessante perché è un monostrato di cellule che devono fare due cose molto difficili, cioè complesse più che difficili: deve fare entrare i nutrienti nell'intestino tenue perché nell'intestino tenue ci sono processi di ingestione e assorbimento trans cellulare perché passano attraverso le cellule. Tra una cellula e l'altra ci sono delle giunzioni strette. Che cosa fanno? Devono tenere nel lume intestinale tutta una serie di batteri, antigeni, conservanti, addensanti, interferenti endocrini. Nelle patologie autoimmuni si pensa che sia proprio questo: un'apertura, una lassità di questi spazi. È come stare in casa tua, magari in una villa e lasci sempre il can-

cello aperto. Chi entra? Chiunque. La cause della Disbiosi sono le errate abitudini alimentari, sia in quantità che qualità (cibo spazzatura, cibi ricchi di carboidrati raffinati, vari alimenti e terreni di coltivazione trattati con sostanze chimiche, aria inquinata). Errate abitudini comportamentali (stress psico-fisico notevole associato alla sedentarietà). Purtroppo l'odierno uomo medio occidentale è più soggetto a Disbiosi. La Disbiosi favorisce l'infiammazione non specifica intestinale che predispone alla malattia infiammatoria nelle persone geneticamente sensibili (ICS). Lo stato di Disbiosi influenza patologie di tipo autoimmune mediante l'attivazione di cellule con funzione pro infiammatoria (Th1, Th17) di cellule B favorendo la cascata infiammatoria. Lo stato di Eubiosi o di equilibrio dinamico del GUT microbiota esercita un attivo ruolo di difesa (sistema immunitario) ed influenza positivamente umore e comportamento. Come si cura? Bisogna innanzitutto sapere quello che mangi. La prima cura è l'alimentazione questo lo diceva un certo Ippocrate, noi giuriamo sul giuramento di Ippocrate a fine laurea e poi che fai? Non ascolti quelli che sono i due precetti meravigliosi "fa' che il cibo sia la tua medicina" e l'altra "molte patologie dipendono dall'intestino". È incredibile!

Nel gonfiore post-prandiale, il cui sintomo è il reflusso, lo stomaco è quasi sempre una vittima, il problema è che io ho fatto crescere dei batteri in un posto dove non dovevano crescere, mangiando al posto mio, crescono loro. Producono scarti sono gas metano e idrogeno che sono bolle che salgono spingono sul diaframma e sullo stomaco e c'è il reflusso. Ma la medicina dice: "c'è il reflusso pillola, Pantorc". Ma quei medicinali che cosa fanno? Il problema è questo qua per chi ci crede Dio per chi non ci crede Darwin, noi siamo nati con lo stomaco che produce acido per cui non possiamo sopprimerlo perché noi continuamente ingurgitiamo batteri, soprattutto quando mangiamo e se questi batteri non vengono ghigliottinati dall'acido, vanno nell'intestino tenue e mi danno disbiosi, e lì c'è addirittura un'altra patologia e di queste ne sto vedendo tante si chiama SIBO cioè presenza di batteri che non ci dovevano stare nell'intestino tenue, perché nell'intestino tenue si mangia, arriva cibo vero. Nel colon ce ne sono molti di più però devono estrarre dalle feci, per cui vogliono andare là, ma se vanno là poi danno problemi.

Per ricapitolare quanto detto, noi siamo ciò che viviamo. I farmaci possono alleviare alcuni dei sintomi per un certo periodo ma la malattia sottostante non guarisce. Così come sono quattro le gambe di un tavolo e, queste gambe devono essere alla stessa altezza altrimenti il tavolo va di qua e di là, così sono quattro i pilastri della medicina funzionale. Sono: Alimentazione, Integrazione, come dice il nostro amico Flavio siamo super alimentati e iponutriti; abbiamo carenze clamorose. Poi abbiamo la Gestione dello Stress; dobbiamo fare una visita multidisciplinare con un nutrizionista, un counselor o uno psicologo che va a lavorare su quella gestione perché si può lavorare sull'intestino ma se il primo cervello se ne va per conto suo, cioè è vero, tanti disturbi dell'umore sono migliorati partendo dall'intestino, ma non è sempre così. Per ultima ma non meno importante è l'Attività Fisica. In conclusione, vorrei lasciarvi con una massima di Ippocrate "Mangiare senza giudizio quando si è sani significa costruire la propria malattia. Mangiare senza giudizio quando si è malati significa nutrire la propria malattia".

LA VOCE DELLE EMOZIONI

Tommaso Torrillo

Per *educazione, una rigogliosa fioritura*, Tommaso Torrillo, Analogista della scuola Benemegliana, è un esperto di comunicazione non verbale e un interprete dei linguaggi emotivi. La sua figura è assimilabile a quella di un Personal Trainer che, guida, aiuta, consiglia e fornisce a gruppi o al singolo, gli strumenti analogici in grado di far avvenire quel cambiamento necessario a sbloccare situazioni ripetitive che ostacolano la crescita personale e che, se non risolte, possono portare ad uno stato di disistima, di frustrazione e di insuccesso nella vita privata e professionale.

Quando Clara mi ha invitato a partecipare al Convegno sul Fluismo, *Incontrare l'Essenza*, ho accettato con entusiasmo. Solo qualche giorno prima l'avevo invitata ad uno dei tanti convegni sulle Discipline Analogiche che Stefano Benemeglio e Samuela Stano organizzano a Roma.

So che il Fluismo è lontano dalla visione dell'attuale commercializzazione che molti fanno nell'insegnamento della conoscenza, della consapevolezza, della spiritualità e quant'altro. La scuola Benemegliana è organizzata, né più né meno come tante altre associazioni culturali e organizza corsi per la formazione di professionisti. Quindi devo dire che la proposta di Clara, in un primo momento, mi ha stupito, ma poi lei stessa mi ha chiarito un concetto importante. Attualmente l'attenzione del Fluismo va verso quei metodi, quegli insegnamenti che, in tempi brevi, riescono a svelare quelle particolari dinamiche comportamentali che ognuno di noi si porta dietro come una zavorra. Perciò il contatto immediato con l'Io bambino è qualcosa di sorprendente perché non fa altro che stimolare le risposte che già sono in noi e lo fa subito in modalità forte e chiara. È per questo che stasera sono qui per passarvi l'idea delle Discipline Analogiche Benemegliane e le sue funzioni.

Stasera parleremo della voce delle Emozioni; ieri abbiamo avuto già un accenno da parte di *Anna Maria Di Massimo* e *Mary Potenza*. Oggi faremo insieme delle riflessioni con la curiosità e il desiderio di approfondire la conoscenza, secondo la visione del Fluismo, basandoci sulle scoperte di Stefano Benemeglio che ha messo a punto quelle che vengono chiamate Le Discipline Analogiche. Prima, però, vorrei spendere due parole sull'Analogista. L'*Analogista* è una nuova figura professionale. È, diciamo, un professionista d'aiuto, in grado di interpretare i linguaggi emotivi e le dinamiche sistemiche dell'uomo per aiutarlo a perseguire il benessere emotivo. La conoscenza delle Discipline Analogiche consentono all'Analogista di condurre la persona a conoscersi come mai prima d'ora, aggirando i condizionamenti e le barriere logiche e risolvendo disagi, situazioni ripetitive, difficoltà relazionali e comunicative.

Gli uomini e le donne del pianeta desiderano essere felici, hanno come obiettivo la felicità. Esiste una definizione di felicità per ognuno: sta a noi trovarla! Un assioma di Stefano Benemeglio ci dice che *“la Felicità consiste nel perseguire i propri Sogni, in piena Libertà e in pace con la propria Coscienza”*; e per ottenere questo, dobbiamo tenere in seria considerazione le nostre emozioni!

Le emozioni cosa sono?

Secondo Martin Lindstrom nel suo libro Neuromarketing: *“Le Emozioni sono il modo in cui il nostro cervello codifica le cose di valore e danno il senso all'esperienza”*; oppure, secondo Wikipedia: *“Le emozioni sono stati mentali e fisiologici, associati a modificazioni psicologiche, a stimoli esterni, naturali o appresi”*; secondo un grande interprete della musica leggera italiana come Lucio Battisti le emozioni sono: *“Seguir con gli occhi un airone sopra il fiume e poi ritrovarsi a volare e sdraiarsi felice sopra l'erba ad ascoltare un sottile dispiacere”*...

Adesso vedrete qualcosa che vi farà pensare e riflettere su come le emozioni abbiano un peso nella vita di ciascuno di noi...

Lasciatevi trasportare dalle immagini⁴: una famiglia felice, un bambino in braccio alla sua mamma, un bambino e la mamma che giocano

⁴ Descrizione delle immagini proiettate.

su un prato, gli occhi sorridenti di una bambina paffutella, una donna e un uomo avanti con gli anni che ancora si abbracciano e sorridono, due cani che giocano, un criceto e un agnellino felici.

Ma poi ci sono emozioni oscure: donne che subiscono violenza fisica e morale con minacce, urla, bocche cucite fino ad arrivare allo stupro. Bambini che sono costretti a nascondersi di fronte a queste scene, che cercano di proteggersi come possono dalla furia di queste emozioni devastanti che rimarranno impresse per sempre nella loro vita se non si cerca di porvi un rimedio. Il bisogno di stringere a sé un orsacchiotto di peluche piuttosto che un familiare irascibile o violento. L'amore fra un uomo e una donna che può avere varie sfaccettature dalla tenerezza alla passione. Ma anche emozioni del quotidiano come ad esempio rimanere chiusi in un ascensore, oppure la vita che ci mette di fronte ad avvenimenti impensati che ci deprimono e ci schiacciano senza darci la possibilità di reagire, ci avvilitano e ci fanno sentire chiusi in noi stessi e pieni di tristezza. Per non parlare dell'infanzia che nel mondo, in genere, è iponutrita, sfruttata e abusata. Le guerre e le catastrofi naturali che mietono vittime e creano lutto e disperazione. La malattia e il sentimento di impotenza che ci presenta il conto quando tutto è perduto. Eppure tutte queste sono emozioni...

Possiamo dire che le Emozioni si dividono in:

- *Primarie*, dette anche emozioni di base o emozioni fondamentali (si sviluppano a livello fetale e durante i primi mesi di vita del neonato).
- *Secondarie* (nascono e si sviluppano in un periodo che va circa dai 20 mesi in poi).

Fra le emozioni *Primarie* abbiamo quelle che avvicinano, come amore, aspettativa, accettazione, gioia e sorpresa, e quelle che allontanano come paura, rabbia, frustrazione, dolore, disgusto, senso di colpa, inganno.

Fra le emozioni *Secondarie* abbiamo quelle che avvicinano come speranza, ottimismo, ammirazione, rispetto, fiducia, orgoglio, e quelle che allontanano come: invidia, odio, rancore, disprezzo, vergogna, imbarazzo, soggezione, tristezza, disistima di sé, colpa.

Le *Emozioni* sono suddivise (a livello logico-razionale) in: *Positive* (Belle) e *Negative* (Brutte).

Ma le *Emozioni*, di fatto, sono solo energia e, come primo passo, bisogna imparare a conoscerle, poi imparare a gestirle e indirizzarle. Per attuare ciò ogni individuo dispone di due modalità: quella Logico-Razionale e quella Analogica-Inconscia.

La parte Logico-Razionale percepisce le emozioni come reali ma in verità sono solo energia. La parte Logico-Razionale ce la portiamo avanti dai tempi della scuola e prosegue nella nostra vita da adulti; quella Analogica-Emotiva noi la incontriamo nei primi mesi di vita e spesso nei bambini in età prescolare, ecco noi da adulti dovremmo riscoprire questa parte Analogica-Emotiva se vogliamo risolvere le nostre dinamiche personali, se vogliamo vivere una vita appagante per noi, innanzitutto, e poi in relazione alle persone con le quali veniamo in contatto. A tale proposito, su questo lavoro importante c'è una frase chiarificatrice di Stefano Benemeglio: *“Non cade foglia che l'inconscio non voglia”*.

L'Istanza Analogica comprende, quello che molti definiscono in vari modi:

- *Es*
- *Inconscio*
- *Io bambino*
- *Intelligenza emotiva*

Il termine Inconscio, indica genericamente tutte le attività mentali che non sono presenti alla coscienza di un individuo. In senso più specifico, rappresenta quella dimensione psichica contenente pensieri, emozioni, istinti, rappresentazioni, modelli comportamentali, spesso alla base dell'agire umano, ma di cui il soggetto non ne è consapevole.

Molti si sono interessati di questa parte nascosta di noi. Chi sono? Sono filosofi, studiosi, scienziati, medici, ricercatori, ecc.; e ogni personaggio, avventurandosi nel capire la complessità di questa parte di noi, ha aggiunto qualcosa in più.

Ne citerò alcuni: Platone, Cartesio, Gottfried Leibniz, John Locke, Christian Wolff, Immanuel Kant, Johann Gottlieb Fichte, Friedrich Schelling, Arthur Schopenhauer, Friedrich Nietzsche, Carl Gustav Carus, Henri Bergson, Melanie Klein, Wilfred Bion, Jacques Lacan, Noam Chomsky, Alfred Adler, Viktor E. Frankl, J.F. Kihlstrom, Georg

Groddeck, Ludwig Klages, Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Milton Erikson e Stefano Benemeglio.

Fra tutti questi, mi soffermerò sugli ultimi quattro che, in qualche modo hanno lasciato un'impronta forte...

Sigmund Freud: ha dato dignità all'inconscio individuale, riconoscendolo come archivio di esperienze in ciascuno di noi. Un serbatoio di contenuti, processi, impulsi che non sono consapevoli; che pur inaccessibili, condizionano comunque l'agire della persona, poiché premono alla coscienza per essere ascoltati. Si presentano però sottoforma di sintomi, o di lapsus, o di sogni; in forma dunque distorta e mascherata che vanno pertanto interpretati.

Carl Gustav Jung: oltre all'inconscio individuale, ne riconosce uno collettivo, presente già alla nascita di ciascuno; riconosce impulsi emotivi ampliandone la sfera, oltre quella sessuale.

Milton Erikson: questo personaggio, nonostante la sua infermità ha fatto luce sull'uso del linguaggio verbale per interagire con l'inconscio. Sviluppa un linguaggio verbale (tramite argute metafore o geniali paradossi) adatto ad inviare dei messaggi all'inconscio per modificare comportamenti che non sono in linea con la parte logica (Ipnosi Eriksoniana).

Ho lasciato per ultimo Stefano Benemeglio, romano, psicologo, da oltre cinquant'anni ricercatore; lui è andato oltre, proprio prendendo spunto da chi lo ha preceduto, per interrogare l'inconscio e comprendere in breve tempo quali sono stati i blocchi, i traumi e quant'altro e per risolvere definitivamente il problema.

Stefano Benemeglio: con l'uso della CNV riesce a interrogare l'inconscio per sapere in breve tempo su quali eventi passati intervenire, e poi agire tramite regressioni mirate (Ipnosi Dinamica), per la risoluzione del problema.

Ma come comunicare con questa nostra parte emotiva? La Comunicazione (secondo lo psicologo Albert Mehrabian) può essere verbale 7%, paraverbale 38%, non verbale 55%.

A livello logico e a livello analogico come suddividere queste percentuali? Logica comprende il 7% (verbale) e la parte Analogica il restante 97% (paraverbale e non verbale).

Benemeglio in questi cinquant'anni ha sviluppato quattro sistemi per poter comunicare con la parte inconscia. Li cito brevemente, ma in realtà, ognuno di questi, avrebbe bisogno di un workshop per comprenderli al meglio.

I Sistemi sono: il Sistema Energetico, il Sistema Simbolico, il Sistema Analogico, il Sistema Metafisico.

Il *Sistema Energetico*: (nasce nel lontano 1986) passa attraverso i quattro canali della Comunicazione non Verbale che sono prossemica, cinesica, paralinguistica e digitale.

- Prossemica: la gestione degli spazi, determina uno stato di tensione o di rilassamento in funzione dell'allontanamento e avvicinamento dall'interlocutore;
- Cinesica: uso dei gesti, dei movimenti di parti del corpo, come gli arti inferiori, senza variare la distanza del corpo dall'interlocutore;
- Paralinguistica: canale comunicativo essenzializzato da suoni vocali o strumentali (variazioni tono della voce, raschiamento della gola, rumori, etc.) privi di uno specifico significato logico;
- Digitale: Stimoli provenienti da toccamenti effettuati sul proprio corpo o su quello dell'interlocutore.

Circa 2 anni dopo, nasce il *Sistema Simbolico*, che si avvale dei simboli archetipi individuando nell'Asta il Padre, nel cerchio l'Ego e nel triangolo la Madre e si esprime attraverso:

- Segni e gesti geometrici facenti parte del simbolismo analogico;
- Comportamenti (paterno, materno, egocentrico) facenti parte del simbolismo comportamentale);
- Sostantivi e aggettivi facenti parte del simbolismo logico.

Questi simboli possono essere sia *Penalizzanti* (rappresentano l'elemento rigenerante, che crea coinvolgimento per l'inconscio), o *Gratificanti* rappresentano l'elemento appagante, in grado di ridurre la tensione).

Poi, circa una decina di anni fa ha dato vita al *Sistema Analogico*, che si divide in Energetico e Meccanicistico.

- Energetico: si tratta di una comunicazione emozionale basata sul principio del verso e dell'inverso mediante termini opposti quali *sinonimi e contrari* (es.: nero-bianco, freddo-caldo, chiaro-scuro); *parole chiave*

legate ai vincoli emotivi dell'individuo (es.: padre, madre, sigillo, difetto, etc.) e *classi di sostantivi* (es.: fiori, città, etc.);

- *Meccanicistico*: si focalizza sulla interpretazione dei grattamenti e dei toccamenti nelle varie parti del corpo, reazioni conseguenti ad improvvisi pruriti, quali effetti di una maggiore irrorazione di sangue in una zona del corpo a seguito di una vasodilatazione periferica connessa alla tensione emotiva e da lì capire se l'interlocutore sta vivendo un problema di *Libertà*, di *Sogno* o di *Coscienza* (essi vengono chiamati anche principi non negoziabili).

Infine, circa 3 anni fa, il *Sistema Metafisico*, cioè il pensiero che veicola le emozioni. Il Sistema Metafisico studia le leggi e le regole del comportamento umano secondo il pensiero. Il termine metafisico trae origine dalla scissione del pensiero quando esso divide la ragione dalla riflessione, nella rimozione.

Attraverso la stimolazione del lato destro (istituzione) e sinistro (trasgressione) del corpo, ci permette di capire se la persona sta vivendo più una crisi di Identità (*Realista*), o una crisi Esistenziale (*Idealista*).

Vorrei provare con voi un esperimento che tutti potete fare, utilizzando proprio l'ultimo sistema utilizzato per comunicare con la nostra parte emotiva: il Sistema Metafisico. Alzatevi in piedi, in posizione ortostatica (piedi ben bilanciati), socchiudete gli occhi e andiamo a stimolare, con un semplice movimento della mano, prima la vostra parte destra e poi la vostra parte sinistra del corpo, osservando, percependo e assecondando le eventuali oscillazioni del corpo⁵.

Come avete potuto constatare Voi stessi, questi sistemi sono tutti utili a fornire una quantità enorme di informazioni e servono ad individuare e rimuovere quelle dinamiche della nostra esistenza che ci creano disagio, sofferenza e dolore, diventando delle vere e proprie distonie che si manifestano nei punti distonici per eccellenza e cioè: nella famiglia di origine, nei rapporti sentimentali/affettivi, nei rapporti sessuali/passionali, nell'autorealizzazione personale/professionale e nei disturbi dell'emotività e del comportamento.

⁵ Si procede con successo all'esperimento.

Va da sé che esistono altre discipline per rimuovere i punti distonici che ci causano sofferenza, ma queste discipline di solito richiedono più tempo e di conseguenza maggior impegno economico.

Vorrei lasciarvi con la definizione di Felicità di Stefano Benemeglio:
“La Felicità è perseguire i propri Sogni, in piena Libertà ed in pace con la propria Coscienza”.

IL SOGNO DELLA CIPOLLA SELVATICA

Clara Orlandi

Per *il linguaggio dell'Arte*, Clara Orlandi racconta *Il Sogno della Cipolla Selvatica*. La storia, secondo la visione del Fluismo, vede la tela animarsi per illustrare un frammento di storia, della millenaria cultura aborigena australiana. Didgeridoo dal vivo suonato da Antonio Biondi. Clara, ormai la conoscete, ma non nella veste di una Cipolla Selvatica. Data l'aridità del suolo invece di dipendere da poche coltivazioni che avrebbero potuto essere improduttive, gli aborigeni australiani, minimizzavano i rischi utilizzando una varietà di specie selvatiche che da sempre vivevano sul territorio australiano. Così facendo riuscivano a mantenere un vasto numero di individui che mangiavano in abbondanza negli anni buoni e a sufficienza in quelli cattivi.

“Onore a te Grande Baiame che sei venuto fra noi come un Fratello! è la Cipolla selvatica, la saggia, che ti parla... che ti parla a nome delle sue sorelle! Ti prego ascolta quanto ho da dirti.

Yhi la Bella dea del sole non aveva ancora incontrato Aurora, la sua ancella prediletta, che *l'Uomo-che-ricopre-i-piedi* è venuto e ci ha strappato dal nostro giaciglio. Ha strappato le radici, le foglie senza rispetto tanto che molte di noi sono lasciate andare per la paura non avendo più il sostegno del nostro albero della vita.

Ci hanno rinchiuso nel buio di un sacco che ci parlava e ci diceva “Non abbiate paura, carine non morirete, la vostra casa sarà da un'altra parte”. Ci hanno portate in un luogo che non ci appartiene e prima hanno ferito la terra rivoltandola tutta. Rivoltavano zolla dopo zolla senza tanti complimenti, lei era lì impotente come noi ed era diventata rossa per lo sdegno. Poi *l'Uomo-che-ricopre-i-piedi* ci ha messe in fila una accanto all'altra, poi ha chiuso la terra intorno a noi con i fili metallici in modo che nessuno potesse passare per raccoglierci, solo lui poteva farlo.

Ora tutte noi siamo preoccupate cosa diranno le donne e i fanciulli quando ci verranno a cercare e troveranno vuoto il nostro giaciglio, come potranno sfamarsi...

Noi non sentiremo più le loro mani gentili che ci chiedevano il permesso prima di raccoglierci. Oppure penseranno di noi che un Wiri-num malvagio ci abbia strappate dal suolo e portare su in alto nel cielo, e noi non potremmo più tornare sulla terra.

Siamo disperate Grande Baiame, siamo state violate, non sappiamo più chi siamo a cosa serviamo, perciò Grande Baiame, dammi un sogno, un altro sogno da sognare affinché possiamo tornare ad essere utili come sempre.

[Suono del didgeridoo]

Grande Baime sono sempre io Cipolla selvatica che ti parla... il sogno che mi hai mandato mi ha fatto tremare dal terrore.

Nel Sogno ho visto che *l'Uomo-che-ricopre-i-piedi* è tornato a oltraggiare la terra ha tracciato innumerevoli file che si perdevano a vista d'occhio e poi ha seminato qualcosa che lui chiama grano!

Non sanno, gli stolti che il grano non è buono da mangiare? Tu l'hai creato per sfamare gli uccelli del cielo. Il Grano non si accontenta del pietrisco e la terra arida come noi, vuole acqua sottraendola agli altri. E poi si ammala e ha bisogno di cure continue e quando diventa nero è veleno!!!!

Eppure nel Sogno ho visto distese sconfinite di questo grano...

Ho paura Grande Baiame vieni in nostro soccorso. Dammi ti prego un altro sogno da sognare, fammi ritornare nel grembo di mia madre, la Natura che mi ha generata per essere utile agli uomini... Dammi un altro sogno da sognare!

CI VUOLE MAGIA

Walter Klinkon

Devo essere sincera, quando Clara mi ha presentato il programma con i relativi relatori ed ha specificato di voler chiudere il Convegno del Fluismo con un numero di Magia, sono rimasta perplessa. Ho messo in dubbio, non tanto la bravura di Walter ma il fatto che affidare ad un numero di magia la chiusura del Convegno mi sembrava fuori luogo. Ma Clara mi ha rassicurato dicendo che se il Fluismo desidera rompere gli schemi, questa era la maniera giusta per farlo. Poi mi ha parlato di una lampadina che le si è accesa durante la settimana del ReBirth organizzata da Flavio Leonori quando, Walter, con la sua Magia della trasformazione ha illuminato e stupito il pubblico con l'impalpabile comunicazione della sua essenza.

Walter ha adottato la formula magica di Abra Kadabra che secondo l'etimologia aramaica significa 'io creo come parlo' per affidare tutto alla potenza dell'immaginazione.

Egli affronta argomenti seri e importanti coinvolgendo l'anima e l'essere profondo dello spettatore ancora prima della vista e dell'udito. È in questo che consiste la vera magia di Walter: con la parola crea piccoli grandi insegnamenti strappando un sorriso ai presenti. La sua magia è una magia che fa riflettere perché basata su dinamiche comuni che riguardano la vita di ognuno di noi. Un motivatore mago potremmo definirlo perché le debolezze che, di solito, accompagnano il genere umano grazie a lui si tramutano in una presa di coscienza.

Walter dice: "Per avere cose che non hai mai avuto, devi fare cose che non hai mai fatto" e intanto ci racconta la sua storia, che è una storia seria anche se, fra una risata e l'altra, ci parla di fardelli che chi più, chi meno, tutti portiamo sulle spalle. Di sé bambino racconta: "Ho sempre

giocato, ero molto fantasioso, qualsiasi oggetto diventava un giocattolo, anche una semplice molletta poteva diventare una leva per aprire le porte del mio autobus immaginario. Ho sempre cercato nel giocare, nello scherzare e nel ridere la via d'uscita dalla mia infinita tristezza” e intanto ci intrattiene, noi che abbiamo accettato, senza pensarci due volte, di salire sul suo autobus dei sogni, fra palline che si moltiplicano e fili che si spezzano ma che, per magia, si rinsaldano.

Ecco il cambiamento dello spettatore, dopo averlo fatto ridiventare bambino con il sogno e l'immaginazione, si fa avanti, si presenta fra noi e lascia il buon sapore in bocca della risata, della leggerezza, della consapevolezza di poter fare, domani, quelle cose che non abbiamo ancora fatto. Grazie Walter, alla prossima!

BIBLIOGRAFIA

- Auro e Aurin Proietti, in *Re Nudo, Idee ed esperienze per l'evoluzione dell'essere*, Milano.
- Barbara Alice Mann, *Spirits of Blood, Spirits of Breath, The Twinned Cosmos of Indigenous America*, Oxford University Press, 2016.
- Christopher B.F. Walker, *La scrittura cuneiforme*, Roma, Salerno editore, 2008.
- Clara Orlandi, 'Don't fear me!' *Il concetto di Dio e il Sacro presso gli Aborigeni della tribù dei Warramunga*, dispensa, facoltà di Missiologia, PUG, Roma, anno 2005-2006, in *Storia e Fenomenologia della Religione; Il Fluismo, una nuova corrente di pensiero*, Efesto, Roma, 2018; *Le figli del sogno aborigeno, libere, sottomesse, autodeterminate*, edifir, Firenze.
- Daniel Goleman, *Intelligenza Emotiva*, Bautam Books, NY, 1995.
- Daniela Lucangeli, *Psicologia dell'apprendimento*, 1995; *Intelligenza numerica nella prima infanzia*, 2013; *Il cervello è matematico*, 2013.
- Gardner Howard, *Saggio sulla pluralità dell'intelligenza*, Feltrinelli, 2013.
- Gilberto Scaramuzzo, *Educazione Poetica, dalla poetica di Aristotele alla poetica dell'educare*, Anicia, Roma, 2010.
- Giovanni Pettinato, *Mitologia Sumerica*, UTET, Torino 2001.
- H.D. Thoreau, *Walden, ovvero vita nei boschi*, Bur, Rizzoli.
- M. Kundera, *L'insostenibile leggerezza dell'essere*, Feltrinelli
- Marija Gimbutas, *Il linguaggio della Dea*, ed. Venexia, Roma, 2008; *Le Dee viventi*, Medusa ed., Milano, 2005.
- Mauro Biglino, *Elohim è un termine al plurale, e l'Antico Testamento non parla di un unico Dio ma di molti*.
- Miceal Ledwith, *Saving Jesus, forbidden thruth series*, Edessa Code, WA (USA), 2017.
- Nancy Bayley *Scales of infant development*, BSID, Bayley, 1993.
- P.P. Pasolini, *Teorema*, Garzanti.

- Patch Adams, *Salute!*, ed. Feltrinelli, Roma 2014; *Visite a domicilio*, Urra edizioni, Roma 2005.
- R.J.Ruiz and K.C. Avant, *Effect of maternal prenatal stress*, 2005.
- Rafael Bisquerra, *Educacion Emotional*, Desclee De Brouwer, Bilbao, 2013.
- Romano Battaglia, *Il canto della natura*, Larus.
- Sara Agostini, *Le sei storie delle emozioni*, IF editoriali, Milano, 2006.
- Stefano Benemeglio, *C'era una volta l'ipnosi*, OM ed., Quarto Inferiore (BO), 2018; *Il Potere del Comportamento*, CISU, Roma, 2007.
- Ufoalieni.it, *Tavolette sumere di 20.000 anni rivelano la Creazione dell'uomo sulla Terra. I 12 Dei della Mesopotamia*.
- Walter J. Klinkon, *Storie di ordinario risveglio, 12 voci in coro raccontano il miracolo della trasformazione nella vita*, Uno ed., Città di Castello (PG), 2017.
- Yuval Noah Harari, *Da animali a Dei, breve storia dell'Umanità*, Bompiani, Milano, 2016.

Tutta l'opera di divulgazione del pedagogista Vincenzo Lombardi e del suo Centro Pedagogico Olistico di Lucca.