

Raidho

La runa del viaggio e del viaggiatore, dei cambiamenti e della trasformazione, interiore ed esteriore

L'anno e mezzo che ho impiegato per portare a termine questo percorso mi ha portato lontana, mi ha cambiato profondamente, ha portato alla luce parti di me sopite o che per molto tempo non avevo avuto il coraggio di contattar.

La Cornice: OutDoor InMind

OutDoor InMind è il nome della cornice all'interno della quale ho deciso di inscrivere l'attuale metodo di lavoro che propongo, oltre a tutti i progetti nati a seguito del mio percorso Raidho.



Questo nome deriva dal più grande insegnamento che ho ricevuto sperimentandomi nell'avventura proposta da Alexandra Rieger e dai suoi meravigliosi cavalli: l'importanza di trovare un punto di connessione tra la mia mente ed il mio corpo, tra l'interno e l'esterno, tra ciò che sento e ciò che sono.

Iniziare a camminare sulla via di questa consapevolezza, sentirla e farla mia, sempre più profondamente, mi ha permesso di far dialogare tra loro molte delle mie più grandi passioni (la psicologia, la conoscenza dei Chakra, lo yoga, la meditazione e, ovviamente, i cavalli), in modo che potessero finalmente abbracciarsi per dare origine ad una professionalità nuova che si adattasse perfettamente a me.

I Progetti: A chi mi rivolgo?

A tutti coloro che sono curiosi di approfondire la propria conoscenza di sé e delle proprie dinamiche interne e relazionali, partecipando singolarmente o con il proprio nucleo familiare.

A professionisti che vogliono trovare nuove strategie di cooperazione, gestione dei conflitti o che vogliono migliorare la qualità della vita all'interno del loro gruppo di lavoro.



I Progetti: Cosa Propongo?

Percorsi di Gruppo - Al fine di promuovere una maggiore consapevolezza di Sè, una migliore collaborazione ed un ambiente più armonico ed efficiente in contesti di gruppo (scolastici, lavorativi, familiari), organizzo in collaborazione con i diretti interessati percorsi di gruppo sulla base di necessità e richieste specifiche.



Sessioni Singole Individuali - Per persone curiose di approfondire la propria conoscenza di Sè e dei processi consapevoli e inconsapevoli che guidano le loro vite (in ambito di scelte, azioni e relazioni), realizzo sessioni individuali sempre sulla base di necessità e richieste specifiche.

Pratica Clinica (consulenze brevi e percorsi terapeutici) - Utilizzo le tecniche ed i processi imparati ed approfonditi durante il Raidho anche nella mia pratica clinica, proponendo all'interno di un percorso psicoanalitico alcune sessioni outdoor, in accordo con il cliente, con il supporto dei cavalli. I momenti in cui utilizzare questi processi sono fondamentalmente due:

il primo è quello iniziale, proprio per trovare il focus del percorso supportivo o terapeutico; il secondo invece è quando si presenta qualche nodo più difficile da sciogliere utilizzando unicamente il dialogo e le parole, ma potrebbe essere di grande importanza ed aiuto coinvolgere maggiormente anche il corpo.

Per Conoscerci: Un Esempio Pratico

I Sette Passi - Sono solita cominciare le sessioni esterne con una meditazione collocabile tra le tecniche di Yoga Nidra, volta a porre la nostra attenzione sul punto di contatto tra il nostro mondo interno e quello che ci circonda.

Dopo esserci centrati e immersi nel qui ed ora, si può entrare nel vivo della pratica sia attraverso momenti di condivisione teorica che grazie a pratiche esperienziali.

I percorsi constano normalmente di Sette Incontri, declinati secondo le esigenze specifiche, sulla base del seguente schema:



1. Le Radici, imparare a stare nel Qui ed Ora per lasciare andare le Paure;
2. La Volontà, riconoscere il proprio Sentire e individuare i nostri Desideri per lasciare andare i Sensi di Colpa;
3. Il Potere, dare inizio alle Azioni lasciando andare la Vergogna;
4. Il Cuore, riconoscersi il diritto di Amare ed Essere Amati per lasciare andare il Dolore;
5. La Voce Chiara, riconoscersi il diritto di Dire la nostra Verità;
6. Il Terzo Occhio, Vedere con chiarezza per lasciare andare le Illusioni;
7. La Corona, Conoscersi e Comprendere ciò che ci circonda per lasciare andare i Vincoli;

Fondamenta Teoriche: Jung, i 7 Chakra e il Kundalini Yoga

Tra le righe precedenti avete trovato qualche assaggio delle mie pratiche ma per farmi conoscere un po' di più e farvi scoprire il mio attuale metodo di lavoro e da quali percorsi sono emersi questi progetti e queste riflessioni, non posso che partire mostrandovi alcune tra le mie Radici più profonde...

Maladhara – Il Chakra delle Radici, Il Primo Passo

Stiamo per intraprendere un viaggio.

È un viaggio nelle profondità del nostro Io.

È un viaggio che attraversa la nostra vita.

È un viaggio tra mondi inaspettati e luoghi familiari.

Ha inizio qui ed ora.

Nel nostro corpo, dalle nostre radici.



Terminato il mio percorso di studi universitari alla Facoltà di Psicologia Clinica e di Comunità e conseguito l'esame di stato ho dovuto scegliere a quale Scuola di Psicoterapia iscrivermi. La pluralità di vedute, l'attenzione alla complessità dell'Altro, il riconoscimento delle differenze individuali e culturali di ciascuno e l'ampiezza di respiro dato dagli approfondimenti mitologici, filosofici e transculturali offerti dalla teoria junghiana mi ha fatto scegliere la terapia analitica come indirizzo di specializzazione.

Carl Gustav Jung è stato tra i primi psicoanalista ad aver concepito lo yoga come una espressione della psicologia dell'inconscio e ad aver incorporato nella sua teoria e pratica clinica l'importanza

di cogliere le dinamiche tra gli opposti che caratterizzano il nostro procedere quotidiano (es. dipendenza/indipendenza, responsabilità/irresponsabilità, individualismo/etica sociale...). Secondo Jung è necessario riconoscere tali opposti e imparare a restare nella tensione che tra essi si crea per poter scorgere la dimensione più profonda ed intima che si nasconde dietro ai fatti concreti che ci troviamo ad affrontare (es. essere indecisi tra due persone, due situazioni abitative, due contesti lavorativi, due scelte). Tale faticoso processo è considerato indispensabile per poi poter superare la scissione tra gli opposti creando una sintesi, un elemento terzo di cambiamento e trasformazione



raggiunto attraverso la creatività e la capacità simbolica, tratto distintivo dell'uomo secondo Jung.

Questa concezione che supera la guerra tra gli opposti in un'ottica di integrazione, indispensabile e imprescindibile, è uno degli assunti fondamentali anche nella disciplina yogica: pensiamo semplicemente ai concetti di ying e yang ed al simbolo che li rappresenta e racchiude in una "conunctio oppositorum".

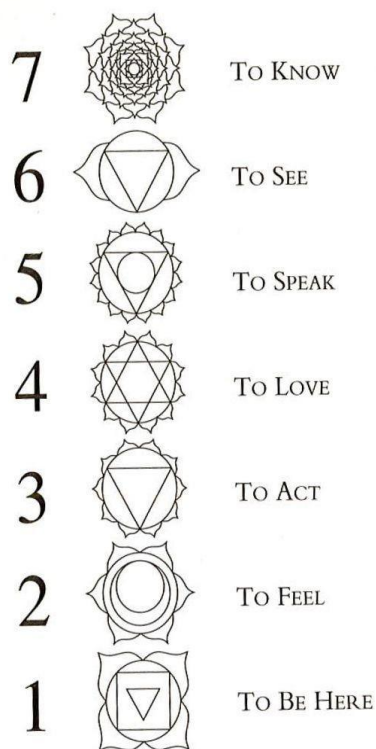


FIGURE 0.7. THE SEVEN RIGHTS

L'ottica analitica con cui Jung si è accostato alla filosofia indiana lo ha portato ad interpretare la cultura orientale con uno spirito terapeutico simile a quello che utilizzava in analisi con i suoi pazienti e con un processo analogo a quello appena illustrato. Così, secondo l'approccio junghiano, lo studio della psiche deve incentrarsi intorno ad una visione olistica in cui gli elementi portanti della cultura occidentale enfaticamente la razionalità e il controllo della realtà esterna possano fondersi in modo armonioso con quelli della cultura orientale più indirizzati all'interiorizzazione e all'intuito.

Jung, infatti, afferma che "essere capaci di riconoscere l'archetipo, di vedere l'immagine simbolica dietro il sintomo, immediatamente trasforma l'esperienza. Può essere magari doloroso, ma ora ha un significato. Invece di isolare colui che soffre dai suoi simili, lo unisce a loro in un più profondo rapporto. Ora egli si sente partecipe di un'impresa collettiva - la tribolata evoluzione dell'umana consapevolezza - che iniziò nell'oscurità della palude primordiale e che finirà non sappiamo dove" (Jung, 1951 pag. 115-116).

Massima espressione del processo che conduce al bilanciamento tra due opposti, secondo Jung, è definito "processo di individuazione" ovvero un'armonizzazione tra la nostra parte cosciente e più adattata con quella non cosciente, in ombra. Si tratta di una tensione in continuo procedere verso una maggiore integrazione di ogni aspetto di Sè stessi, un cammino verso la totalità psichica. Il processo di individuazione comporta il riconoscimento dei valori autentici definiti come valori individuali, differenziati dai valori collettivi o esterni che spesso gli esseri umani assumono come propri.

Jung ritrova nel pensiero indiano il modello del processo di individuazione, ritenendo che quest'ultimo implichi l'unione tra elementi consci e inconsci, razionali e irrazionali in uno stato di maggiore completezza e di armonia.

Il risveglio della kundalini come processo evolutivo

Il passaggio dai chakra inferiori a quelli superiori può essere messo a confronto, secondo Jung, con il percorso individuativo che ciascun individuo è chiamato a compiere.



Nel corso di quattro conferenze seminariali del 1932, tenute al Club psicologico di Zurigo in seguito alle sei organizzate nello stesso anno dallo studioso tedesco della cultura dell'India Wilhelm Hauer, Jung ha approfondito il kundalini yoga, come risveglio dell'energia primordiale dormiente personificata da Shakti (principio femminile universale secondo la dottrina tantrica, nelle sue sembianze di serpente attorcigliato alla base della colonna vertebrale), al fine di rientrare in coniunctio con Shiva (sua controparte maschile). Tale risveglio viene attivato attraverso un percorso analitico preparatorio, nel quale l'individuo sottoposto all'analisi acquisisce un certo grado di consapevolezza dell'autonomia dell'inconscio, definita come "oggettività psichica".

"Attivare l'inconscio significa risvegliare il divino, (...) attivare la kundalini significa dare inizio allo sviluppo del sovra-personale all'interno dell'individuo per accendere la luce degli dei. Kundalini è il sovra-personale, il non-Io, la totalità della psiche, e soltanto grazie a lei possiamo raggiungere i chakra più alti in senso metafisico e cosmico" (Jung, 1996 pag. 114, 115). Jung (1996) descrive pertanto l'itinerario ascensionale di questa energia dai livelli più bassi a quelli più alti passando per i 7 chakra.

Per Non Concludere

Queste poche righe sono ovviamente solo un assaggio di questo incredibile Universo che, spero, avremo modo di cominciare ad esplorare insieme...