

SCUOLA DI IPPOCRATE

Corso di Referente Territoriale del Benessere

L'ANIMA:

GUIDA ROMANTICA AI POSTI PERDUTI MA RITROVATI

Presentata da

Vincenzi Caterina

00741S

Anno Accademico 2022

DEDICA

Questa tesina è dedicata a coloro che fanno parte della mia vita ma anche a chi ho incontrato una sola volta e ha fatto "La mia differenza". È dedicata a chi incontrerò perché in un modo o nell'altro contribuirà alla mia crescita. Una dedica speciale è rivolta a chi non è più nella "dimensione umana": i miei cari ... ma anche i poeti, i filosofi e letterati del passato, a tutti coloro che hanno espresso nella loro creatività gioia e felicità toccando la vita degli altri.

RINGRAZIAMENTI

Vorrei ringraziare l'Associazione IppocrateOrg e tutti i miei Compagni di viaggio. Questo percorso condiviso rappresenta un'opportunità di crescita e di arricchimento per il futuro e, per quanto mi riguarda, delinea uno spazio di LIBERTA' in cui poter esprimere il mio essere.

NOTA PER IL LETTORE

In ogni argomento affrontato durante le lezioni ho ritrovato una verità valida per il mio modo di essere. Il contenuto della tesina tratta principalmente la comunicazione (riferimento lezione nr.2 "Comunicare pensieri, idee, emozioni nell'epoca degli slogan e della distrazione" relatore Andrea Frausin). Tutto quello che troverete scritto è frutto delle mie riflessioni e dei miei bisogni più profondi spesso contemplati in solitudine. Ho cercato di prestare attenzione alla mia personale modalità di comunicazione con la parte più originale del mio essere: la mia Anima. Sono consapevole del fatto che ognuno di noi è diverso, a qualcuno questa modalità potrà sembrare buona ma potrà non esserlo per qualcun altro. Io la voglio pensare come una buona idea, nella speranza di poter lasciare, nel mio infinitamente piccolo, un minuscolo segno che sia in grado di toccare, anche per me, la vita degli altri.

Vorrei che questi miei pensieri fossero assaporati in una dimensione che vi fa sentire bene, ognuno di noi ha la propria. Spero possiate ritagliare un po' di tempo della vostra giornata per la lettura di questo "qualcosa, scritto da qualcuno, che per voi non ha nome e volto". Abbandonatevi a ciò che sentite ... e ... una volta arrivati al termine consiglio di ascoltare il brano musicale di Emiliano Toso chiamato "Gentilezza". Chissà che in futuro per ogni altra volta che vi capiterà di ascoltarlo, non vi riporti al Cuore la lettura di quel "qualcosa, scritto da qualcuno, che per voi non ha nome e volto" ma forse avrà lasciato il suo segno.

INDICE

CAPITOLO 1: Riflessioni

CAPITOLO 2: Le Vie dell'Anima

CAPITOLO 3: Le mie personali "Vie dei Canti"

3.1 Spiritualità, religione o semplicemente sentire la propria essenza

3.2 La Musica: armonia che mi ha indicato la direzione

3.3 Creatività come conoscenza diretta e immediata di una verità

3.4 La cura viene dall'altro

3.5 [STATI UNITI - New York City] American Autumn 2011

Riflessioni

"La vita sembra sospesa perché è come immobilizzata, in attesa di un nuovo ciclo. È il tempo necessario perché lo Spirito che ci guida possa essere tesaurizzato in profondità nella nostra Anima per concludere un ciclo vitale e creare le condizioni per avviare il successivo. È quel che accade al seme che giace nel terreno d'inverno per germogliare nella primavera successiva; dunque, "una vita in nuce" e contemporaneamente la messa a punto di un progetto che a primavera germoglierà".

La citazione che sopra ho riportato non è di mio pugno. È qualcosa che trovai navigando su web e che attirò la mia attenzione. Decisi quindi di ricopiare e conservare questo trafiletto perché sentivo che un giorno avrebbe potuto avere un mio significato. Quel giorno penso sia arrivato.

Fin da quando ero bambina ho avuto l'esigenza, il bisogno, la necessità di creare ed essere avvolta da ciò che secondo il mio sentire potesse rappresentare ORDINE. Realizzare ORDINE intorno a me e poter essere elogiata per questa mia "spiccata attitudine" colmava uno spazio interiore non ben identificato. Questo personale senso di "mettere in ordine le cose materiali" diffondeva inizialmente al mio spazio interiore una sensazione di appagamento personale in cui il "MIO TUTTO" sembrava svolgersi in armonia. Ero contenta, avevo fatto qualcosa di cui essere fiera e che altre persone approvavano. La felicità però pian piano svaniva e la melodia, con il passare delle ore, era privata di quella giusta proporzione, di quella adeguata e funzionale reciproca collaborazione tra le parti di cui era costituita. Questo "sentire" ha accompagnato per anni la mia esistenza e forse, solo oggi ho la capacità di interpretare ciò che per così tanto tempo ha pulsato dentro me. Uno stato d'animo difficile da comprendere e comunicare fino al giorno in cui la nebbia all'orizzonte ha cominciato a diradarsi svelando la causa di questo malinconico malessere a cui ho potuto dare finalmente un nome:

DISGREGAZIONE - FRAMMENTAZIONE

una suddivisione che provocò

SOFFERENZA

AVEVO BISOGNO DI VEDERE E COSTRUIRE ORDINE AL DI FUORI DI ME
PER COLMARE LA GRANDE CONFUSIONE CHE REGNAVA DENTRO DI ME.

Quali furono le conseguenze di questo caos?

In parte offuscò la mia voce interiore rendendo la comunicazione con l'Anima intermittente, discontinua. Oggi tutto questo lo traduco in "*Essere vivi ma senza sapere di esserlo*". Una parte di me, quindi, ha impiegato il trascorrere del tempo raggirata da principi che ho accolto come verità assolute senza elaborare un mio pensiero critico. Questo mi ha portato all'illusione di credere di avere il controllo delle decisioni della mia vita quando invece, quelle stesse decisioni, erano state manipolate da scelte altrui. Spesso ho vissuto seguendo i risultati del pensiero di altre persone.

Le Vie dell'Anima

Avete mai sentito parlare delle "Songlines"? Il termine inglese "Songlines" ("Vie dei Canti" o "Versi dei Canti") si riferisce a storie, miti della cultura aborigena australiana che raccontano e trasmettono antiche verità e preziose conoscenze in qualche modo legate alla Madre Terra. Ad ogni individuo che ripercorre tali "Vie" potrà essere rivelata la segreta armonia della creazione. Nel ricalcare tali sentieri è possibile celebrare il proprio intimo attraverso la riscoperta del Sé stabilendo una connessione con la dimensione superiore.

Io penso che ognuno di noi possieda al proprio interno una personale "Vie dei Canti", sentieri immaginari visibili soltanto all'Anima, il cui percorso sarà riconosciuto e accessibile attraverso l'ascolto della parte più profonda. Queste "Vie" costituiscono una sorta di mappa interiore su cui l'Anima imprime delicatamente la propria impronta. Ogni segno lasciato, ideato su misura al nostro caso, veicola un significato che è separato dal tempo ed è privo di una direzione. In principio tali concetti mi raggiungevano da lontano, senza logica e nessuna correlazione intrinseca poi, con il passare del tempo, mi resi conto che il mio sguardo interno si soffermava sui dettagli e particolarità dei contenuti con l'intenzione di scorgere una visione più ampia. Solo più tardi presi coscienza del fatto che la scelta di uno sguardo comparativo sarebbe stato il giusto metodo da adottare per riconoscere, nella grande diversità dei significati, certe continuità e connessioni.

Per la mia "Vie dei Canti" ho deciso di scegliere e riportare eventi di vita che mi hanno insegnato qualcosa sulla scoperta del Sé e altro. Una sorta di "Diario minimo", una breve raccolta di considerazioni personali che spero, in un qualche modo, possano stimolare la ricerca di questi percorsi interni spesso assopiti o semplicemente dimenticati. Tali pensieri rappresentano la mia resa dei conti: è come se, "Riavvolgendo la mia vita", venissero manifestate verità, sempre state visibili ai miei occhi, ma non comprese, in quanto prive di

consapevolezza. Tutto in me si è capovolto: la mia mente, il mio modo di pensare e interpretare le cose. Anche la mia sensibilità ha subito un totale rinnovamento. È come se piccoli frammenti del mio Cuore e del mio intelletto abbiano iniziato lentamente ad illuminarsi. Questi piccoli pezzetti, che amo definire con il termine sfizioso francese "Bon Bon", nel tempo sono diventati una moltitudine. Ognuno di essi ha ampliato i contenuti e le connessioni reciproche assumendo, in un concetto di collaborazione, la forma di un reticolato che pian piano ha ridefinito la mia coscienza, spazzando via il mio stato di dormiveglia. L'energia ha quindi iniziato a concentrarsi dentro me conducendomi alla mia interiorità e facendomi capire che "Vivere al di fuori di Sé" non è mai il corretto percorso da seguire per raggiungere la gioia.

Le mie personali "Vie dei Canti"

In che modo quindi la mia Anima ha comunicato con ogni parte del mio essere?

La maggior parte del tempo lo ha trascorso standomi accanto, accompagnandomi, osservandomi, assistendomi in ogni mia esperienza. È stata al mio fianco, senza mai giudicare le mie azioni, in silenzio, osservando. In questi percorsi, che hanno tracciato la mia vita, ha comunicato con me attraverso la collaborazione, l'intuizione, illuminando la mia curiosità e lo ha fatto esprimendo le sue sfumature, le sue vibrazioni, le sue qualità, i suoi doni, le sue caratteristiche, i suoi talenti in funzione del mio modo di essere, di quello che sono, facendo attenzione anche a "sofferenze antiche" di difficile comprensione allo stato del mio vissuto. Se guardo all'indietro la mia vita ora è tutto molto più chiaro.

Ecco le mie "Vie":

Spiritualità, religione o semplicemente sentire la propria essenza

La Musica: armonia che mi ha indicato la direzione

Creatività come conoscenza diretta e immediata di una verità

La cura viene dall'altro

[STATI UNITI - New York] American Autumn 2011



Io sono nata nelle
 praterie, dove il vento
 soffia libero e non c'è nulla
 che ferma la luce del sole.
 Dove non ci sono costruzioni. Mi
 mancano gli spazi infiniti. Mi
 mancano i tramonti. Mi
 mancano le macchie rosse
 come il fucile.

Terra

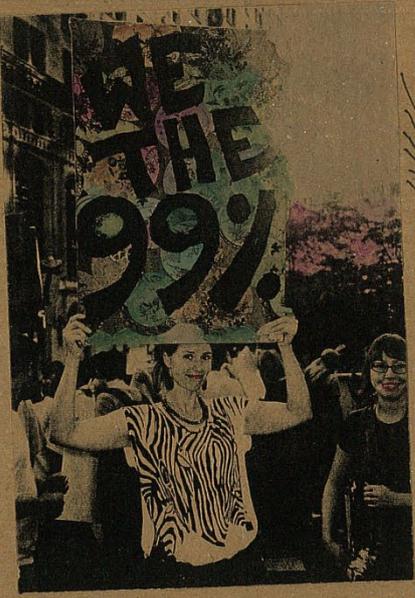
Spiritualità, religione &
 semplicemente sentire la propria
 essenza



Creatività come conoscenza diretta
 e immediata di una verità



La Musica: armonia che mi ha
 indicato la direzione



[STATI UNITI - NEW YORK CITY]
 American Autumn, 2011

LE MIE VIE DEI CANTANTI



o si abbraccia per ritrovare interi

La cura viene dall'altro

Spiritualità, religione o semplicemente sentire la propria essenza

*"Atto di dolore
Mio Dio,
mi pento e mi dolgo
con tutto il cuore dei miei peccati,
perché peccando
ho meritato i tuoi castighi,
e molto più perché ho offeso te,
infinitamente buono
e degno di essere amato
sopra ogni cosa.
Propongo con il tuo Santo aiuto
di non offenderti mai più
e di fuggire le occasioni
prossime di peccato.
Signore, misericordia,
perdonami".*

Recitavo questa preghiera tutte le sere prima di addormentarmi e contemporaneamente osservavo l'immagine di *Jhon Lennon* che mia sorella aveva fissato sull'anta dell'armadio di fronte a me. Mentre il rituale serale occupava regolarmente il medesimo orario, con il passare dei giorni iniziai a prestare attenzione ad un particolare. Io e *Jhon* avevamo una cosa in comune: lo sguardo assente e perplesso. Le parole che componevano il verso cristiano uscivano dalla mia bocca, le ascoltavo cercando con impegno di cogliere un significato che immancabilmente tardava ad arrivare. Quali erano i peccati che all'età di sei anni avrei potuto commettere? Questa incomprendione portava dentro me un senso di colpa che, nel profondo, sentivo di NON aver commesso. Anche il peccato, che NON ero in grado di quantificare con qualcosa di tangibile, mi incuteva terrore. La religione cattolica non ha mai fatto parte di me e per come mi fu insegnata non rivelò mai la parola di Dio.

In che modo cominciai a sentire la mia Essenza? Ero attratta da ciò che la natura mi offriva: il cadere della pioggia, una bella giornata di sole, il cielo stellato, le onde del mare, il rombo del tuono. Contemplavo tutto questo in solitudine e con profonda gratitudine.

Da bambina ero particolarmente attiva nella costruzione di tende coniche che mi portarono in seguito ad interessarmi alla cultura dei Nativi Americani. L'espressione di questa ricerca personale mi portò a ciò che già sentivo profondamente dentro me ma non avevo ancora ben individuato. Da che ho memoria ho la sensazione di aver trascorso molto tempo della mia esistenza con questo Popolo; nella mia Anima sento impressi i colori, i profumi, i ricordi della natura, il gusto intenso di una vita legata alla parte più ancestrale dell'umanità. In questa tradizione si trovano la mia forza, il mio coraggio e i miei valori. Questa è la parte più vera, il mio fondamento, la voce che nei momenti più difficili della mia vita ha sussurrato al mio Cuore riportando la luce.

La Musica: armonia che mi ha indicato la direzione

La Musica, come la Poesia, racchiude in sé un potere antico e universale. Il Suono, come la Parola, rappresenta la connessione tra la manifestazione creativa e la spiritualità. Io penso che la Musica sia una folgorazione. Ogni essere vivente non percepisce il suono soltanto attraverso le orecchie ma anche attraverso ogni parte del proprio corpo.

Un pomeriggio d'inverno, la mia prima volta a ballare, alzai timidamente un soffice drappo di velluto nero e improvvisamente una moltitudine di suoni avvolse tutto il mio essere. La melodia mi entrò attraverso le narici e ogni poro della mia pelle, mi entrò nei polmoni, nel Cuore, nel sangue e in quel preciso istante sentii il mio essere in armonia con l'Universo connesso alla sua stessa natura. Non ero soltanto io, ero parte di qualcosa immensamente più grande (di me). Questo è uno dei motivi per cui considero la Musica, il mio primo amore, un amore viscerale che entra in profondità e risuona in ogni mia cellula.

La Musica custodisce messaggi che viaggiano nel tempo, attraversano mondi paralleli allo scopo di risvegliare la nostra memoria assopita. Personalmente ha rappresentato (e continua ad esserlo), la chiave di accesso, la mia guida per la ricerca della verità.

In che modo? Essa mi connette all'Anima di chi l'ha composta. Questa connessione nel tempo ha stimolato una forma di linguaggio interno che ha spronato la mia curiosità e la mia voglia di ricerca per la conoscenza. Così la Musica nella mia esistenza è diventata il tramite, il percorso da seguire per raggiungere la comprensione di altre realtà, mi ha reso consapevole di ciò che mi circonda e del contesto in cui vivo. A me piace chiamare tutto questo ... *"La Musica che viene da lontano"* ... Ecco perché adoro il suono antico e imperfetto del vinile. Amo la sua forma, le orbite incise sulla sua superficie. Mi viene da paragonarle a quelle del nostro Sistema Solare. Quando la puntina traccia il suo cammino le note musicali si liberano nello spazio circostante tracciando un personale sentiero come quello delle comete nell'Universo.

Creatività come conoscenza diretta e immediata di una verità

Anche in tenera età l'Anima trovò il modo di comunicare con me e lo fece attraverso l'intuizione creativa (un'intuizione insolitamente profetica aggiungerei ...) perché in un qualche modo tale percezione si materializzò nella società in cui attualmente vivo.

L'insegnante delle scuole elementari ci chiese di sviluppare in modo libero e creativo ciò che faceva scaturire dal nostro profondo la seguente domanda:

"Come vedi il pianeta Terra nel futuro?"

Lascio al lettore la libera interpretazione riguardo l'immagine che ho riportato e che disegnai durante il periodo scolastico delle elementari.

La cura viene dall'altro

Durante l'adolescenza chiesi al profondo dell'Anima di esaudire un mio desiderio: innamorarmi e amare più di quanto avrei amato me stessa.

La relazione amorosa è stata una tra le esperienze di dolore più intense che ho vissuto ma è stato proprio grazie a questa sofferenza, a questo tormento, che sembrava non avere mai fine, che ho potuto fare il mio scatto evolutivo.

Com'è cominciata la mia storia?

All'uscita da scuola e poi in auto con la mamma e la cartella piena di libri al mio fianco, mi ritrovai a fissare un volto, uno sguardo, un'espressione malinconica: una sensazione strana, una connessione profonda che andava al di là del tempo e dello spazio.

IO e LUI anno 1972

IO: quattro Settembre

Vergine e una mia domanda frequente tratta da una canzone di Lucio Battisti "Scusi, lei mi ama o no?"

LUI: 25 Febbraio

Pesci e una sua risposta abituale tratta dalla stessa canzone di Lucio Battisti "Non lo so, però ci sto"

Mi resi conto, con il passare degli anni, tra alti e bassi, tra presenze e assenze reciproche, che ciò che ci legava non era l'Amore ma le nostre paure non risolte, le nostre esperienze di sofferenza che non eravamo riusciti a superare e che avevamo tenuto nell'ombra pensando che si sarebbero dissolte nel vento.

Conoscere i momenti più bui l'uno dell'altro in qualche modo ci ha uniti nel dolore, ma ha dato anche la possibilità, per chi è stato in ascolto, di liberarci da qualcosa che ci opprimeva e ci manteneva prigionieri. Spesso mi sono data la colpa della sua infelicità, colpa per non essere perfetta ai suoi occhi, annientando sempre più l'amore per me stessa, la mia autostima, la mia unicità.

Questo mi portò a capire che il primo passo da compiere era verso di me iniziando a raccogliere tutti i frammenti di ciò che era rimasto per poter ricomporre con forza e convinzione la mia identità. E così è stato, giorno dopo giorno con

costanza e impegno ho trasformato la mia rabbia in
gratitudine e amore anche verso colui che per tanto tempo ho
ritenuto il mio peggior nemico quando alla fine si è rivelato
il miglior insegnante e compagno per la mia crescita
personale. La mia Anima mi ha condotto ripetutamente verso di
Lui, fintanto che ne ha sentito la necessità.

[STATI UNITI - New York]

American Autumn 2011

A volte penso che l'Anima abbia agito dentro me anche attraverso il risveglio di interessi assopiti. Mi ha accompagnato in realtà alle quali ho partecipato come osservatore e di cui nell'immediato non ne capivo il contesto. Ha così cominciato l'illuminazione graduale di quello sfizioso reticolato di "Bon Bon" a cui accennavo.

I viaggi che ho intrapreso nella mia vita sono stati quindi uno strumento di risveglio, un mezzo attraverso il quale è stato possibile percepire segnali che un giorno sarei stata in grado di decifrare.

Non ho mai concepito il viaggio come una corsa frenetica contro il tempo per incamerare solo chilometri di strada e panorami alla velocità della luce. A tutto questo ho preferito la scelta di una meta e la mia piena libertà nel viverla, assaporandola in ogni suo aspetto, respirandone l'atmosfera e sentendone la melodia.

New York mi accolse esattamente undici anni fa. Gli Stati Uniti incutevano in me ansia e timore, non so perché scelsi proprio la Grande Mela, forse, inconsciamente volevo tentare di superare tale paura. Oggi non solo vedo quell'esperienza come un profondo arricchimento culturale ma un'occasione a cui avrei dovuto dare maggiore attenzione prima di essere nuovamente risucchiata dall' *"Essere vivi ma senza sapere di esserlo"*.

Nell'Autunno 2011 mi ritrovai nel bel mezzo del movimento antiglobalizzazione "Occupy Wall Street" in Zuccotti Park (ex Liberty Plaza Park) dove mi cimentai come reporter in erba raccogliendo foto, testimonianze e informazioni riguardo ciò che stava succedendo.

"WE ARE THE 99%" questo era lo slogan che identificava il movimento rivoluzionario;

"THIS IS THE REVOLUTION WE ALL NEED. GO ON WITH THE PROTEST! I REALLY SUPPORT YOU!" Scriveva Gert, una sostenitrice del movimento.

Potrebbe essere anche questo un ulteriore evento, un altro segnale premonitore di ciò che sarebbe successo in futuro?

Io penso di sì.

"Vivere al di fuori di Sé" ci allontana da noi stessi, ci toglie la capacità di attivare il giusto pensiero, ci allontana dalla verità della coscienza che è custodita in ognuno di noi.

Concludo i miei pensieri nello stesso modo in cui li ho cominciati, ma questa volta con una citazione di Greg McKone. La trovai scritta su un magazine canadese che si definisce *"The people's bi-monthly journal of the Mental Environment"*; la rivista era appoggiata lì, tra le casse di un supermercato in Union Square, New York City.

"Credo che Gandhi avesse ragione quando disse: "Sii il cambiamento che vuoi vedere" e quando Gesù disse: "Fai agli altri ciò che vorresti fosse fatto a te". È facile uccidere, rubare e distruggere. È difficile creare la vita, essere generosi e costruire. Uno è veloce e ci lascia desolati e l'altro è lento, ma ci fa pregustare il mondo in cui vogliamo vivere".