



GIARDINAGGIO INTERIORE

Manifesto



Credo che ogni essere umano possa, attraverso il suo prezioso bagaglio di risorse interiori, avere un impatto positivo sul mondo.

Non siamo tutti quanti destinati a lasciare un segno nella Storia o a diventare dei personaggi pubblici che scendono in prima linea a difesa di una causa. Ognuno di noi, partendo dal trovare la propria Voce e dall'allinearsi alla vocazione della propria Anima, può impegnarsi lì dove si trova per proteggere e curare la piccola "zolla di terra" che gli è stata affidata. Il punto da cui iniziare è sicuramente quello di lavorare seriamente su se stessi perché la guarigione del Pianeta che ci ospita richiede, prima di tutto, una guarigione sul piano individuale.



Credo che ogni essere umano sia un microcosmo unico ed inimitabile.

La nostra meravigliosa diversità implica, a mio modo di vedere, l'impossibilità di trovare formule di benessere psicofisico standardizzate che vadano bene per tutti quanti. Ognuno di noi, quindi, nei diversi ambiti della propria vita - salute, alimentazione, ginnastica, psicologia, spiritualità, stili di vita, relazioni ecc. - deve assumersi l'onore e l'onere di trovare gli strumenti in sintonia con il proprio modo di essere.



Credo che il mondo interiore di ogni persona sia uno sconfinato paesaggio da esplorare con curiosità, coraggio e spirito di avventura.

Non si finisce mai di imparare e la conoscenza di sé è un viaggio che non ha mai termine perché ogni nuovo giorno, ogni nuova esperienza, ogni nuova relazione, può rivelarci nuovi territori interiori ancora inesplorati. Siamo un atlante geografico su due gambe e diventare degli esperti in "Cosmografia Interiore", come ha saggiamente suggerito Henry David Thoreau, è per me un compito che ognuno di noi dovrebbe imparare a padroneggiare con maestria.





Credo che ogni esperienza umana, gioiosa o dolorosa che sia, rappresenti un momento di crescita ed una possibilità di trasformazione personale.

A volte è difficile, soprattutto di fronte a quello che ci mette in crisi e ci fa soffrire, cogliere le opportunità di ampliamento della propria consapevolezza che la Vita ci dona. Molte persone scelgono di considerare l'esistenza come una guerra da vincere, ma io preferisco concepirla come un'avventura da vivere con passione e in cui ogni esperienza si trasforma nell'incubatrice di una nuova rinascita. La Vita, non dovremmo mai dimenticarlo, non ci mette mai di fronte a sfide che non siamo equipaggiati ad affrontare.



Credo che la spiritualità debba tradursi in sacralizzazione del quotidiano ed in impegno costante verso se stessi e il Pianeta.

“Camminare le proprie parole”, splendida espressione dei Nativi Americani per esprimere il concetto di integrità e di coerenza personale, dovrebbe essere, secondo me, l'impegno che ogni essere umano prende con se stesso, con gli altri e con il Pianeta intero traducendo i propri principi etici e le proprie verità più profonde in azioni concrete ed esperienza vissuta. Questo significa, quindi, non limitarsi ad essere dei semplici “grammofoni spirituali” (espressione di Paramahansa Yogananda per riferirsi alle molte persone sempre pronte a declamare bei principi spirituali che poi, però, non applicano concretamente) o degli asceti radicali, ma degli esseri umani consapevoli che scelgono di elevarsi spiritualmente sperimentando davvero nella quotidianità quello in cui credono.



Credo che all'interno di ogni essere umano esista una Saggezza Divina fonte di ogni potenzialità, di ogni risposta e di ogni slancio creativo.

Non è necessario rintanarsi in qualche monastero o fare il giro del mondo alla ricerca di maestri illuminati per accedere alla nostra Essenza, fonte di ogni possibilità. Tutto questo può avvenire anche adesso, esattamente dove ci troviamo, semplicemente predisponendoci all'ascolto interiore, alla costante presenza a noi stessi e alla disponibilità a seguire con totale fiducia i messaggi che ci arrivano da dentro.





Credo nell'integrazione e nella condivisione di conoscenze, informazioni, approcci e risorse.

Mi è sempre andato stretto l'approccio al sapere che, trincerato dietro rigidi confini e posizioni intellettuali, non sa andare al di là della propria visione. Credo che nessuno possa considerarsi il detentore della verità assoluta e credo che, ogni teoria o scuola di pensiero, porti con sé un po' di luce. Nostro compito è quello di mettere assieme questi piccoli fuocherelli, con apertura, curiosità e senso critico, al fine di delineare una visione quanto più simile possibile alla Realtà di cui siamo parte. Questa propensione vale ancora di più per la Psicologia (e, in generale, per tutte le discipline legate alla salute), il settore di mio interesse, perché approcciarsi al disagio altrui con i paraocchi non può facilitare nessuna autentica guarigione.



Credo nella forza del Femminile come mezzo di recupero di ciò che è andato perduto, come strumento di creazione di una nuova cultura fondata sulla cooperazione e sul senso di unione.

Indipendentemente dal sesso di appartenenza, dentro ognuno di noi coesistono due energie: quella Maschile e quella Femminile. Ad ognuna sono associate caratteristiche diverse che devono avere la possibilità di compenetrarsi se si vuole mantenere un duraturo stato di armonia interiore. Dopo un lunghissimo periodo di predominanza del Maschile, che ci ha mostrato le nefaste conseguenze di una razionalità spogliata dal sentimento e dalla capacità di vedere in chiave olistica le cose, ora è giunto il tempo che il Femminile riprenda il posto che gli spetta al fine di ripristinare l'equilibrio che il Pianeta Uomo e il Pianeta Terra hanno da tempo perduto.



Credo che l'Ecopsicologia, facilitando il recupero del rapporto con la Natura e promuovendo una presa di coscienza ecologica sia su se stessi che sul Pianeta, possa diventare un potente strumento di guarigione.

La principale caratteristica dell'Ecopsicologia è che il suo intento va oltre la sola guarigione del singolo individuo, ma contempla un progetto culturale molto più vasto il cui obiettivo è ridefinire il rapporto tra l'ambiente naturale e la salute mentale del nostro tempo. Si tratta, quindi, di una disciplina che è più di una semplice pratica accademica, ma è parte di una missione di guarigione che riconosce e onora l'evidenza che la salute della nostra Psiche dipende dalla salute collettiva di tutti i regni viventi presenti sulla Terra.





Credo che il “fuori” sia un semplice riflesso del “dentro” e, in questo senso, la Natura rappresenta uno specchio dettagliato della nostra vita interiore.

I cambiamenti stagionali, le fasi lunari, il ciclo vitale di una pianta, i comportamenti degli animali... tutto questo ci parla di noi, delle nostre inclinazioni, delle nostre abitudini, dei nostri movimenti interiori. Ecco perché riarmonizzarsi alla Natura significa accedere ad una preziosa fonte di informazioni capace di aiutare ognuno di noi a mettere a fuoco con maggior chiarezza la propria individualità.



Credo che riconnettersi alla Natura significhi entrare in contatto con una potente forza guaritrice ed educativa.

Rapportarsi al mondo naturale e ai suoi molti abitanti con un maggior senso di empatia e di disponibilità all'apertura significa darsi la possibilità di connettersi ad una fonte inesauribile di nutrimento, di benessere e di saggezza. Dal semplice trovare uno stato di maggior relax al riuscire a lenire ferite profonde, la Natura ci concede generosamente il suo aiuto facilitando il risveglio delle nostre consapevolezze più profonde.



Credo che la simbologia naturale, con la sua forza poetica ed evocativa, rappresenti uno straordinario strumento di lavoro psicologico.

Di grande impatto comunicativo e facili da ricordare, le metafore naturali, descrivendo esempi e processi noti a tutti e in cui, quindi, diventa facile immedesimarsi, fanno capire con semplicità e chiarezza i meccanismi psicologici umani più di tanti trattati e teorie. Inoltre, mostrando in dettaglio il funzionamento del mondo naturale, hanno il fantastico effetto collaterale positivo di facilitare l'instaurarsi di un rapporto empatico con la Natura e, di conseguenza, una maggiore predisposizione alla cura dell'ambiente.

