

Susanna Garavaglia: il risveglio della coscienza interiore

martedì, 28 aprile 2020



Susanna Garavaglia

di *Francesca Bianchi*

FtNews ha intervistato Susanna Garavaglia, naturopata e counselor che da anni promuove e sostiene una visione olistica della vita. Autrice di molti libri di successo dedicati alla ricerca nel campo dell'evoluzione interiore, Susanna ha ripercorso per i nostri lettori le tappe più significative del suo percorso umano e professionale. Tanti gli argomenti affrontati nel corso della nostra lunga e coinvolgente chiacchierata: dalla *Scrittura dell'Anima al Teatro Evolutivo*, dalla *Psicodinamica Mentale al Rilassamento*, dalla *Naturopatia all'Olosomatica*, intendendo con quest'ultima un aiuto a districarci attraverso la foresta di simboli che ci vengono incontro in questo momento di trasformazione individuale e planetaria e che spesso si presentano sotto forma di squilibri sui vari piani della nostra multidimensionalità.

La Garavaglia spiega che tutti i nostri disagi hanno origine da uno squilibrio energetico ed esorta ad ascoltare e ad accogliere i segnali che il nostro corpo manda al nostro Sé per avvisare che qualcosa nella nostra vita non sta andando come dovrebbe. Da qui l'esortazione a non sentirci vittime dei nostri malesseri, ma a riconoscerli come alleati preziosi per la nostra evoluzione interiore. La scrittrice fornisce anche alcuni consigli circa le misure da adottare se si vuole intervenire sul corpo per lavorare sulle emozioni e riconquistare, così, la guarigione, intesa come il raggiungimento di una nuova tappa di crescita.

Un decennio fa Susanna e suo marito Bruno Sebastiani hanno deciso di lasciare Milano per trasferirsi a Calice Ligure (SV), ai margini di un bosco dove hanno aperto il B&B "Joie de Vivre". In questo luogo immerso nel verde hanno trovato un'intima connessione alla Madre Terra che ha consentito loro di sottrarsi dai ritmi forsennati della società moderna: li accolgono ospiti e amici, si dedicano alla cura dell'orto e contemplan la bellezza dei cambiamenti della Natura nel passaggio da una stagione all'altra. Nelle parole di questa "trainer" dell'anima - così ama definirsi - l'invito ad affrontare con coraggio tutte le nostre paure, imparando a vivere da protagonisti il momento di profonda trasformazione che stiamo vivendo, per riemergere con una coscienza rinnovata e capace di accogliere il cambiamento.

Susanna, lei è naturopata e counselor; ama definirsi una "trainer" dell'anima: ferma sostenitrice di una visione olistica della vita, si dedica da anni alla ricerca nel campo dell'evoluzione interiore. Ci racconti qualcosa del suo percorso umano e professionale...

Credo che la mia visione olistica della vita sia nata dalla moltitudine di esperienze che ho avuto in campo professionale e umano, mai avulsis l'uno dall'altro nei miei tanti anni di lavoro e di ricerca. Assaggiando e approfondendo una moltitudine di aspetti della vita e anche di me stessa, mi sono resa conto che nulla è separato dentro di noi, ma ogni sfumatura che ci vive dentro brilla sempre più intensamente, quando riesce ad armonizzarsi con tutte le altre. Parallelamente ai miei anni universitari, che mi hanno portato ad una laurea in lettere moderne e a una tesi in giornalismo, mi sono diplomata prima Animatore e poi Critico teatrale alla Civica Scuola d'Arte Drammatica del Piccolo Teatro di Milano. E negli stessi anni, non ancora laureata, ho iniziato a insegnare italiano alle medie e al liceo, per caso e senza nessuna particolare intenzione. Ma questo binomio, scuola di teatro e insegnamento, mi ha portato a scoprire due filoni che negli anni ho sviluppato sempre di più. Insegnavo italiano, a scuola di teatro mi insegnavano il Rilassamento, punto di partenza per il lavoro dell'attore su se stesso. E io ho messo subito insieme questi due ingredienti, insegnando a scrivere in uno stato di rilassamento sempre più profondo. Da qui è nata la mia Scrittura dell'Anima. L'altro filone è stato l'approfondimento del lavoro dell'attore fatto con i miei allievi a scuola, dando vita a una Scuola di teatro per ragazzi e, successivamente, ai miei gruppi di Teatro Evolutivo, quando ancora in Italia non si parlava come oggi di Teatroterapia. La mia tesi in Giornalismo e la formazione di Critica Teatrale mi hanno fatto approdare molto presto alla mia prima collaborazione con un giornale, il settimanale Alba, dove ho subito avuto un mio spazio come Critica Teatrale, dando vita a quel filone parallelo che è andato avanti negli anni, con la collaborazione con settimanali nazionali (Gioia, D-Donna di Repubblica, Duepiù) e di settore (Alfa Dimensione Vita, Psicodinamica e altri). Un'altra sfumatura si è sviluppata

quando ho iniziato a tener seminari di Psicodinamica Mentale all'Isipa di Milano, approfondendo la meditazione e i miei studi iniziali di Rilassamento legati al lavoro dell'attore su se stesso. Ai seminari di psicodinamica ho poi via via affiancato quelli di Scrittura dell'Anima, Teatro Evolutivo, Comunicazione Non Verbale e molti altri che ancora sto portando in giro. Contemporaneamente, per curare delle crisi di panico che sui trent'anni, un marito e due figli, sembravano volermi sconvolgere la vita, ho iniziato a curarmi con la Floriterapia, che presto mi ha conquistata, portandomi ad approfondirla e a diventare Floriterapeuta. Ma a questo punto si inserisce un nuovo filone, una nuova sfumatura, quando mi rendo conto che avendo fatto il Liceo Classico e studiato Lettere, la mia era una formazione umanistica e mancavo della parte più "scientifica". Come Floriterapeuta avevo contatto con la persona nella sua globalità, però mi mancava la conoscenza di una parte più fisica. E' stato così che mi sono iscritta a una Scuola di Naturopatia, la SIMO, studiando per quattro anni materie che mi erano aliene, quali l'anatomia, la chimica, la Medicina Chinese e diventando Naturopata. In seguito ho preso anche il diploma di Counselor e ho insegnato in una scuola di Counseling che nel frattempo avevo fondato insieme a Dede Riva. Nel frattempo ho lasciato Milano e mi sono trasferita in un bosco e ho ricominciato a scrivere per dei giornali on line.

Nel corso degli anni ha pubblicato molti libri di successo, tra cui La Scrittura dell'Anima, Diario di Psicomatica, L'anima del Successo, 365 Pensieri per l'Anima, Senza radici dove voli?, Stavolta sarò Femmina. Qual è il filo conduttore dei suoi libri? Quando è nata in lei la passione per la scrittura?

Ho sempre amato scrivere. Ripensando al mio passato e al mio presente, ho notato che in me amore e scrittura sono indissolubilmente legati. Più amo e più scrivo; più scrivo e più amo. Come se la scrittura fosse per me una chiave per aprirmi alla comprensione di tutto quello che amo: degli altri, delle situazioni che vivo, delle sfumature, appunto, e di me stessa. Proprio, appunto, perché mi voglio bene o, almeno, cerco di farlo. Il filo conduttore di ogni libro è la luce che c'è dentro ogni essere umano e la possibilità che ciascuno di noi ha di risvegliarla, ricominciando a vivere in sintonia con la sua parte interiore profonda e non soltanto seguendo i capricci della Personalità.

Alla "Scrittura dell'Anima" spesso dedica seminari e laboratori. Cos'è e quali obiettivi si pone la "Scrittura dell'Anima"?

Si tratta di una modalità di lavoro su noi stessi fatta attraverso la scrittura, per lo più con carta e penna, a mano. Ma per capire come funziona partiamo dall'immaginare che convivano due aspetti che possiamo chiamare il Creativo e il Controllore.

Al di sotto della soglia della nostra coscienza, la dogana tra il conscio e l'inconscio, giacciono le nostre aspettative, i desideri, le intuizioni di cui ancora non siamo coscienti, pronte a venire alla luce non appena stimolate da qualcosa. Il creativo ne è, appunto, l'autore, lo stimolatore. Se definiamo questo materiale già pronto, ma ancora inesplorato come A1, diciamo che il Creativo, se agisse indisturbato, potrebbe portarlo alla luce nella sua integrità, rendendoci quindi consapevoli dei nostri primi pensieri, quelli tanto carichi di energia perché ancora originali, integri. Invece interviene il Controllore, che agisce su questo materiale spesso ancora prima che valichi la dogana, facendolo emergere alla coscienza già trasformato in A2. Pensieri di seconda mano, dunque. A questo punto, spesso ci sentiamo in dovere di adattare questi pensieri, già mutati, per accettarli o per farli accettare, e poi magari, lungo il tragitto della comunicazione li mutiamo ulteriormente, per renderli più gradevoli, più educati, più digeribili. O magari solo per le maschere che indossiamo con estrema facilità. Ci sono situazioni, dunque, in cui noi viviamo di pensieri di terza, quarta, quinta mano ed oltre.

Con la Scrittura dell'Anima andiamo a catturare i nostri Primi Pensieri, portandoli alla luce così come sono. Le nostre zone d'ombra possono divenire, se elaborate, meravigliose opportunità di crescita. Quando scopriremo, quindi, anche attraverso la Scrittura dell'Anima, che i due personaggi, se ben elaborati e utilizzati, non sono in opposizione, ma sono divenuti complementari, allora avremo messo un tassello in più sulla strada dell'armonizzazione degli aspetti che compongono la nostra personalità. Il Controllore, riconosciuto come coscienza critica, non sarà più l'estraneo che censura e soffoca, ma l'amico che orienta. Ed è molto diverso. Diventa la nostra capacità di riconoscere, accettare e orientare i nostri bisogni, le nostre intuizioni così cariche di energia, perché provengono direttamente dal nostro Sé. La scissione tra Creativo e Controllore viene quindi sanata grazie a questa trasformazione: non sono più due elementi in lotta tra di loro, in opposizione, ma diventano complementari, ambedue importanti perché in armonia. E tutta la nostra parte creativa diviene così più libera di esprimersi, di crescere e di trasformarsi, seguendo un cammino di crescita.

Alla Psicomatica ha dedicato il libro Diario di Psicomatica. Di cosa si occupa esattamente questa disciplina?

Con questo libro edito da Tecniche Nuove ho dato vita a quella che ho chiamato Olosomatica; uso il termine Psicomatica soltanto nel titolo, per motivi editoriali. Ho coniato invece il termine Olosomatica, per celebrare quella multidimensionalità che non può omettere la nostra parte spirituale, parte integrante di questo nostro "Olos", vale a dire Tutto, che ciascuno di noi è. Olosomatica, quindi, come aiuto a districarci attraverso la foresta di simboli, come scrivo nella Prefazione, che ci vengono incontro in questo momento di trasformazione individuale e planetaria e che spesso si presentano sotto forma di squilibri sui vari piani della nostra multidimensionalità. Ogni apparato parla il suo specifico linguaggio ed è in diretto contatto con la nostra coscienza che, trasformando la nostra consapevolezza ed agendo sulle nostre scelte di vita, è pronta a guidarci sulla scia del nostro Piano di Volo. Le Mappe Olosomatiche ci aiutano ad entrare in questo linguaggio e ad interloquire attraverso i Simboli e gli Archetipi che lavorano ai livelli interiori profondi e che non hanno necessariamente bisogno di essere compresi razionalmente. Comprendendo come ogni patologia rappresenti i nostri occhi, ma soprattutto al nostro cuore, quell'impedimento che sta frenando la via alla nostra evoluzione, la possiamo presto trasformare in occasione di crescita e di riarmonizzazione della nostra unità di coscienza, verso il riconoscimento del nostro compito di vita e il ricordo della nostra vera natura. La differenza con la Psicomatica sta nella prospettiva, perché alla



Susanna Garavaglia e Laura Gessner in "Le Note dell'Anima"

Olosomatica non importa sapere perché, a causa di cosa abbiamo un determinato sintomo, ma per quale fine, e una corretta lettura dei sintomi nei nostri organi ci aiuta a comprendere qual è il pezzetto di strada che il nostro spirito è pronto ad affrontare in questo particolare momento della nostra vita.

Dove possiamo rintracciare l'origine di tutti i nostri disagi fisici ed emozionali? Quali sono i primi organi a risentire e a subire i contraccolpi di un malessere di natura psicologica?

Siamo esseri multidimensionali e tutto quello che avviene a livello del corpo fisico agisce simultaneamente anche sugli altri livelli, energetico, emozionale, mentale e spirituale. Non siamo solo il nostro corpo fisico; se ci identificassimo unicamente con quello dove metteremmo le emozioni, la paura e l'aspettativa del dolore o della crisi, la vergogna, l'insicurezza, l'angoscia? Ma se fossimo solo le nostre emozioni, dove metteremmo i nostri pensieri, convinzioni, le programmazioni mentali? Se provassimo a paragonarci ad un'automobile, potremmo dire che la carrozzeria equivale al corpo fisico, il motore al cervello e i freni e la frizione alla mente. L'lo di ciascuno di noi, quello che ci rende unici, è quindi il conducente dell'automobile, colui che decide dove condurre il suo veicolo, in quale strada, in quali condizioni, a quale velocità, verso quale meta. Ma quando spargiamo frammenti della nostra coscienza lungo la linea spazio temporale, dimentichiamo di essere il conducente, scivoliamo, senza nemmeno accorgercene, nel sedile posteriore della nostra automobile e additiamo gli altri, il mondo e Dio, dando loro la colpa di ogni nostro disagio. Dimentichiamo chi siamo, da dove veniamo e dove vogliamo andare. Diventiamo inquilini di noi stessi, conducendo una vita in affitto, limitando la nostra libertà di azione all'interno della nostra stessa esistenza. Ci ammaliamo nel corpo, nelle emozioni, nella mente e ci ritroviamo infelici: parte di quello che abbiamo creato nella nostra vita ci diviene estraneo, forse perché lo abbiamo creato da pensieri e da emozioni e desideri che ora non si allineano più con chi siamo. È allora il momento di esprimere la nostra gratitudine per quello che è stato fino ad ora, per tutto quello che abbiamo appreso, e di lasciar andare, per allinearci con le percezioni della realtà in sintonia con quello che ora siamo.

Cos'è il sintomo?

Un sintomo, qualunque esso sia, ci rivela quale sia il sistema che non si sta adattando: dei dolori alla schiena, ad esempio, possono manifestare uno squilibrio energetico a livello renale, uno squilibrio intestinale l'incapacità di adattarsi ad una autorità, rabbia nei confronti di una situazione ingiusta e via dicendo. Noi non siamo una macchina fatta di pezzi montati l'uno accanto all'altro, ma siamo un sistema complesso che non può essere scisso al suo interno né separato dalla evoluzione della nostra esistenza. Ogni sintomo ha sempre un senso da ricercare all'interno della nostra storia, è una strategia adottata per affrontare determinate difficoltà, un adattamento per il nostro prossimo passo, per raggiungere un equilibrio, sempre dinamico, mai statico. Possiamo supporre che ciascuno di noi si incarna nella sua attuale esistenza avendo un piano ben definito, chiaro, consapevole: ci sono nodi da sciogliere, tematiche da affrontare, prove da superare, vocazioni da seguire. E tutto questo è chiaro a livello del Sé. Ma poi si vive sviluppando una Personalità che ci sembra indispensabile per avere il consenso sociale, per adattarci alle aspettative altrui, per affrontare ruoli mettendosi maschere e via dicendo. E nel tempo la voce del Sé e quella della personalità si disgiungono sempre di più fino a portarci in direzioni opposte. Ma siccome tendiamo a vivere più proiettati nella Personalità che nel Sé, dimentichiamo quella voce che sa, dimentichiamo perfino la sua esistenza, fino a che una patologia, dapprima lieve, magari a livello di insoddisfazione, di vago desiderio di qualcosa d'altro, poi sempre più marcata fino alla malattia, ci pone di fronte alla discrepanza tra le due voci. Il sintomo aiuta ad ascoltare proprio questa discrepanza, a renderla consapevole e a rimetterci in contatto con la voce del Sé, proprio attraverso l'ascolto della malattia e la presa di coscienza della parte sana. Perché in realtà possiamo parlare di parte sana, che è quella nella quale noi ci riconosciamo come creature di luce, e il disagio a qualsivoglia livello, di cui non dobbiamo sentirci vittime, possiamo riconoscerlo come alleato nel nostro cammino di crescita.

Qual è la prima strategia da adottare se si vuole intervenire sul corpo per lavorare sulle emozioni? Come consiglia di muoversi per riconquistare il benessere e la guarigione?

Qui possiamo fare una differenza tra le strategie sintomatiche e quelle olistiche. Il terapeuta sintomatico cerca strategie per combattere la malattia e il paziente si attiene passivamente ai suoi dettami, delegando al medico la responsabilità della guarigione; il terapeuta sintomatico si attiene scrupolosamente a protocolli uguali o simili in ogni circostanza, dirige i tempi e i ritmi della cura. In questa visione la malattia è un nemico da sconfiggere e la salute è uno stato di equilibrio statico, momentaneamente "rotto" dalla malattia. La guarigione è il ritorno a quello stato di equilibrio statico (è un ritornare al punto di prima).

Il terapeuta olistico, invece, accompagna il cliente a cogliere il senso della malattia nella sua esistenza e lo aiuta a comprendere quali cambiamenti attuare per rientrare nel proprio potere, rispettando i tempi e i ritmi individuali del cliente. In questa visione la malattia è un'occasione di crescita e di auto trasformazione, la salute è il raggiungimento multidimensionale di un equilibrio dinamico in continua crescita con un andamento a spirale. La guarigione non è mai un ritorno al punto di partenza, ma è il raggiungimento di una nuova tappa di crescita.

Lei è anche naturopata. Di cosa si occupa precisamente la Naturopatia? Quando ha deciso di dedicarsi alla divulgazione dei vari rimedi e trattamenti offerti dalla natura per il raggiungimento e il mantenimento del benessere psicofisico?

Compito della naturopatia è aiutare il cliente (non possiamo chiamarlo paziente, un termine che si attiene solo alla figura del medico, mai a quella del naturopata) a riappropriarsi del suo stato di benessere globale. Non è lo stesso dire "Ho mal di fegato e mi faccio curare dalla medicina sintomatica" oppure "Ho mal di fegato e mi curo in modo olistico". Il medico si occupa del fegato e del suo squilibrio: suo obiettivo è diagnosticarne la patologia, indicare al paziente la terapia adatta al suo problema e seguire lo sviluppo della cura nelle sue varie tappe fino alla sparizione dei sintomi. Da uno stato patologico il medico riporta il paziente alla condizione immediatamente precedente la comparsa del sintomo. Diverso è l'approccio del Naturopata, che agisce nell'ambito della prevenzione e i suoi interventi di "educazione al benessere" favoriscono il mantenimento o il raggiungimento della omeostasi energetico-funzionale: l'equilibrio psicoenergetico, se alterato, genera malattia e dolore.

Nella medicina allopatrica, di derivazione meccanicistica, prevale il concetto della riparazione: se l'uomo è considerato una macchina fatta di pezzi assemblati insieme, la malattia altro non è che la rottura di uno di questi pezzi che deve essere immediatamente riparato perché la macchina continui a funzionare come prima. Ricordiamo che alla base di questa visione dell'uomo e della vita c'è il pensiero di Cartesio, che paragonava l'uomo malato ad un orologio rotto che il Grande Orologiaio, Dio, ha caricato all'inizio dei tempi senza più

interferire. Necessaria è la sostituzione o la riparazione del pezzo, domandandosi per quale causa si sia rotto. Nella visione olistica, invece, non si tratta di riparazione, ma di prevenzione, e la domanda non è "Per quale causa mi sono ammalato?", ma "Per quale fine mi sono ammalato?". La guarigione quindi non equivale al cambiamento di un pezzo rotto, ma è una risposta di compensazione ad uno squilibrio di uno dei tanti livelli che costituiscono la multidimensionalità dell'essere umano. La salute è, invece, la risposta sana al cambiamento, è la riprova di un buon adattamento. Ecco pertanto che, in questa visione, il terapeuta deve occuparsi del potenziamento delle risorse che già sono nel soggetto e che la natura dispensa a larghe mani. E del mantenimento, quindi, di un terreno sano. Se il meccanicismo vede l'uomo come la somma delle parti, per l'olismo, invece, l'uomo è un sistema che non può essere ridotto alle parti che lo compongono: ciascun individuo è un'unità di coscienza in cui coesistono differenti piani o corpi, con un suo equilibrio psicoenergetico che, se alterato, genera malattia e dolore.



Susanna Garavaglia in "Le Note dell'Anima"

Lo scorso anno, insieme a Laura Gessner, ha portato in scena al Teatro Dal Verme di Milano lo spettacolo *Le Note dell'Anima*. Quali temi ha affrontato e con quali obiettivi è nato questo spettacolo?

È un recital a due voci che unisce prosa e musica. Io recito con altri attori e ballerini che si muovono con me sul palco, Laura Gessner canta canzoni che abbiamo composto insieme (lei musica, io parole) o che ha composto lei, parole e musica.

È la storia di un viaggio, "del" viaggio, quello tra l'Anima e la Personalità che, nel corso di una intera esistenza, prima di raggiungersi e di sapersi esprimere all'unisono, passano attraverso varie fasi che le vedono estranee l'una all'altra, in ricerca, in conflitto, in sintonia. Non è la storia di un'anima, ma dell'Anima, perché quello che avviene in scena quanto ogni essere umano si ritrova a vivere da quando si incammina in un sentiero di consapevolezza. Ecco perché le Anime presenti sono tante. Accanto a quella della protagonista - che pare ignorarne la presenza, vivendo tutta proiettata nella sua Personalità - ci sono anche quelle del pubblico in sala, Anime che cercano di far sentire la loro voce, ricorrendo talvolta a stratagemmi pittoreschi, come quello di camuffarsi per stabilire un contatto con il linguaggio della Personalità di ognuno. Anime che presto depongono la loro maschera nell'attesa di essere viste, di essere ascoltate, di essere accolte.

L'anima della protagonista (Anima), poi, ha accanto a sé sul palco tanti elementi, ognuno dei quali rappresenta una delle sue sfaccettature: il suo Animus, ad esempio, il lato

maschile (la Personalità è in questo caso una donna) che la segue in ogni suo movimento, senza il quale la persona sarebbe incompleta. E poi c'è la sua capacità di generare, quella di strutturare, quella di raggiungere le vette e quella di radicarsi nelle profondità della terra.

Da anni collabora con Dol's Magazine, testata diretta da Caterina Della Torre, con cui ha curato una serie di interviste a Donne Eccellenti. In base a quale criterio ha selezionato le donne da intervistare? Cosa l'ha colpita e che ricordo le hanno lasciato queste eccellenze al femminile?

Tutte donne molto interessanti. In ognuna di loro mi ha colpito tutto quello di cui ho parlato nell'introduzione a ogni intervista. Per me parlare con loro è stato un dono e se non avessero avuto qualcosa di speciale non avrei pensato a loro. Anche se credo che ogni donna abbia in sé qualcosa di speciale, pure quando lei stessa non sa di possederlo. È questo il bello dell'Eccellenza del Femminile: non è mai un mantello che si indossa, ma è una luce che viene da dentro e che a un certo punto della vita si risveglia.

Nel 2010 ha lasciato Milano per trasferirsi con suo marito Bruno Sebastiani a Calice Ligure (SV), ai margini di un bosco dove avete aperto il B&B "Joie de Vivre". Se dovesse fare un bilancio di questi dieci anni, cosa le ha donato e quanto è stato importante l'allontanamento dalla città in termini di emancipazione dai ritmi di schiavitù che la società ci impone? Quanto è stata fondamentale questa scelta per rafforzare quell'intima riconnessione alla Madre Terra che è parte integrante del suo lavoro?

È avvenuto tutto in modo naturale e graduale: da una piccola casa dentro a un bosco cui andare nei fine settimana, ci siamo ritrovati a costruirne una grande, a vendere quella di Milano e a venire a vivere qui in modo permanente, aprendo pure un B&B. Ci siamo arrivati vivendo il presente e accogliendo ogni segnale, ogni coincidenza come fari che illuminavano nuovi tragitti da percorrere. Io non mi sono mai sentita schiava né allora della città né oggi dell'isolamento nella natura. Certo è che qui abbiamo cambiato i nostri ritmi di vita e viviamo una casa aperta, pronti ad accogliere e a condividere, molto più che in un appartamento di città. E poi ci siamo messi a fare l'orto, a dormire senza tapparelle, a vivere con le porte di casa trasparenti e sempre immersi nella luce, a vedere come la natura cambia con il cambiare delle stagioni. La natura, prima solo sfondo alla mia vita, ora è diventata parte di noi.

Abbiamo desiderato tante volte avere del tempo tutto per noi per fare ciò che, presi dai tanti impegni quotidiani, non riusciamo mai a fare, per dedicarci a passioni e interessi. All'improvviso è sopraggiunta un'emergenza sanitaria senza precedenti: una violenta pandemia ha fatto bruscamente irruzione nelle nostre vite seminando terrore e morte e sconvolgendo la nostra quotidianità, le nostre abitudini, le nostre certezze. Dall'oggi ai domani ci siamo ritrovati ad avere intere giornate a disposizione, confinati nelle nostre case. Molti di noi hanno avuto difficoltà a gestire il tempo, quasi spaventati dal fatto di poter finalmente dedicare spazio e tempo alla crescita personale e all'ascolto e alla cura della propria anima. Perché? Lei come ha impiegato questo tempo sospeso?

Stiamo vivendo un grande cambiamento, una crisi che non é solo una crisi sanitaria, ma anche economica, politica, e ci mostra gli errori che abbiamo fatto sia a livello individuale che planetario nella gestione delle nostre vite. Forse, quando ne usciremo, tutto quello che non é sostenibile smetterà di funzionare, quello che é inutile si dissolverà e la metamorfosi permetterà alla nostra vera potenza di venire alla luce e magari cambieremo. Cambiare non è aggiungere qualcosa di nuovo a quello che siamo, ma disvelarci ai nostri stessi occhi per quello che siamo, riemergere nella nostra vera pelle e portare con noi la nostra coscienza interamente rinnovata.

Qual è il segreto per riuscire ad affrontare e a superare tutte le nostre paure e imparare a vivere nel presente?

Iniziare a farlo, concretamente, giorno dopo giorno.