



Antonella Fracasso



di Lorenzo Merlo -
290714

Antonella Fracasso, psicoterapeuta completa per via della sua formazione cominciata dal corpo, sul corpo, col corpo.

Anni di attività, di attenzione all'altro, alla sua natura, paura, sofferenza, identità e biografia, l'hanno condotta a ritenere che il punto nodale che permette di realizzare la vita che vorremmo, che permette di riconoscere e prendere le distanze dalle situazioni che ci provocherebbero incidenti, dolore, pena e malattia, fisica e psicologica, sta nella consapevolezza della propria natura, quindi nel processo di emancipazione dai legami emozionali e sentimentali con i quali si identificavamo, nell'accettazione della vita e nella assunzione di responsabilità estesa a tutto ciò che accade.

Per quanto il percorso possa essere lungo, al di là ci aspetta un io più sereno, sorridente e forte.

PERSONALE

• Come ti descriveresti e come ti definiresti?

Se potessi farlo senza utilizzare categorie riconosciute mi descriverei come un'accompagnatrice verso il benessere, quindi una professionista del benessere. Come di solito mi definisco: una psicoterapeuta che ha spaziato in trentatré anni di professione attraverso tantissime discipline che hanno soprattutto come base la meditazione, il corpo e la presenza.



• **Come ti descriveresti e come ti definiresti personalmente?**

Personalmente sento di avere una missione che è quella di portare gioia, benessere e luce alle persone che incontro: ai miei familiari, alla maggior parte delle persone con cui mi sono relazionata e anche a me stessa. Tendenzialmente ho questa capacità di entrare nell'ombra e poi di continuare a passare dall'ombra alla luce e dalla luce all'ombra.

• **Come credi o sai per certo che le persone ti definiscono e ti vedono?**

Dagli effetti che vedo.

• **Che aggettivi utilizzano per descriverti?**

Solare, positiva. La gente che incontro è piena di gratitudine, mi dice "tu mi infondi sempre una grande fiducia". Capita anche quando io in realtà, dentro di me mi sento nell'oscurità; infatti mi chiedo "ma cosa vedono in me?" [ride]

• **Qual'è la cosa a cui pensi con più frequenza?**

La gioia, la vitalità. L'essere avvolti dal cielo, nel movimento dello spazio cosmico.

• **Quali sono i tuoi miti? i tuoi libri, i tuoi film?**

I miei miti sono quelli di personaggi protagonisti di grandi avventure, di grandi prove, di lotte, di sfide. I libri spaziano dai grandi romanzi ai testi di cultura della consapevolezza e la spiritualità.

Per quanto riguarda i film mi interessano i film d'amore, film dove le persone si incontrano, si amano... mi appassionano soprattutto i grandi amori. Ma anche lo spionaggio, l'avventura, il poliziesco.

• **In cosa ritieni di essere carente?**

Una mia carenza può essere la sistematicità dello studio del pensiero, l'allenamento, tutto quello che è la metodicità perché non l'ho mai avuta.

• **Chi o cosa ti è utile per alterare il tuo equilibrio e chi o cosa ti riconcilia con esso?**

Ho una struttura tale per cui esternamente sono poco perturbabile, tendo ad mantenere sangue freddo e piedi per terra quando ci sono situazioni difficili. Poi magari ne faccio le spese nel senso che il mio corpo a livello fisico ne soffre.

• **Di che formazione sei?**

Mi sono laureata in Psicologia all'Università di Padova, dopo la laurea ho frequentato la scuola dell'Antiginnastica con Thérèse Bertherat a Parigi e infine ho seguito dei corsi di psicoterapia di impianto Gestalt.

• **Ricordi quando, per la prima volta, hai toccato la tua identità naturale e in quale hai riconosciuto le forze esterne che determinano i nostri comportamenti?**

Mentre parli mi viene in mente il mare: da sempre lì mi sento a casa. Identità naturale per me significa stare nell'acqua, essere fluida, mobile, sentirmi avvolta... ogni volta che cerco qualcosa o mi ritrovo nell'acqua - quella limpida del mare - mi sento in una sorta di infinito.

• **Prima parlavi della tua missione di portare luce: quando e in che circostanza hai identificato questa missione?**

L'ho identificata molto tardi, molto tardi significa a 30-35 anni.



- **C'è stato un episodio chiave, rivelatore?**

In particolare ricordo un episodio con un'amica. Mi era stata data una brutta notizia che mi aveva causato molto stress. Dopo poco ricevetti una telefonata, era una mia amica che mi chiedeva delle cose. Io le risposi senza condividere lo stato in cui mi trovavo, e lei dopo poco mi disse: "ah, come mi infondi calma e tranquillità!". Mi guardai intorno e pensai "ma chi è che infonde calma e tranquillità dato che io in questo momento non ce l'ho?!". Allora ho pensato che è proprio la mia personalità che prende il timone e dice "ok, adesso sistemiamo le cose così". Ma questo è un comportamento, una tattica di sopravvivenza, che deve essere iniziata ancor prima di venire al mondo. Io ne sono diventata consapevole molto dopo, come dicevo prima, a circa 35 anni.

- **A chi chiederesti un autografo?**

Ad Andre Agassi.

- **Il giorno del terremoto sei sola in casa, dove, a che cosa andrebbero i pensieri? Cosa vorresti sottrarre alla distruzione più di altro?**

Il mio corpo. Cercherei di uscire allo scoperto e di salvarmi.

CLINICO

- **Per quanto in forma diversa, ti dedichi da sempre professionalmente agli altri. È una spinta limitata alla sfera professionale o si mantiene anche nel privato?**

È chiaro per me che di solito chi svolge questa professione è perché già si possiede un talento.

Questo talento si apprende generalmente in famiglia, da piccoli. Mi è successo nella vita di essermi presa il compito di aiutare gli altri tante, troppe volte, anche senza volere, e soprattutto in modo molto inconsapevole ed automatico. Questo mi ha causato molta sofferenza. Ho lottato parecchio ed infine mi sono arresa. Ho riconosciuto ed accettato questo mio talento, ed ora sono serena e grata alla vita perché ho compreso che ho potuto venderlo e farne un lavoro che mi piace e mi appassiona. Nella vita di relazione resto il più possibile in contatto con la mia essenza, dunque ho imparato ad uscire dall'ego del soccorritore.

- **Quali modalità e tecniche hai adottato e applicato lungo il tuo excursus professionale?**

La prima è stata l'antiginnastica - che tu conosci - ed è stato il mio primo amore perché mi permetteva di andare ad aiutare le persone a stare meglio a partire dal corpo; tutt'ora rimane un approccio validissimo per quanto riguarda la consapevolezza corporea, il prendere coscienza di se facendo un viaggio dall'interno.

Poi la scuola di Gestalt e successivamente molte tecniche di meditazione... ultimamente le Costellazioni Familiari e Sistemiche.

- **Le cose non si possono dividere, ma ugualmente ti chiedo quali di questi step giudichi ora più sostanziali e perché?**

Direi proprio che non si possono dividere, se dalla cima di una torre dovessi buttare giù qualcosa non butterei giù niente.

• **Cosa ti ha convinto ad adottare il principio dell'iosono?**

La pratica, il benessere e il senso di pace e di vuoto che arrivano nel momento in cui dici *iosono*.

• **In cosa la prospettiva dell'iosono ti sembra riempia maggiormente quei vuoti che tendono a rendere le persone incomplete?**

Perché hanno accesso a un'essenza profonda che è in ognuno di noi, e si rendono conto in quel momento di essere molto altro rispetto al lavoro che fanno, alle cose che dicono, le emozioni che provano, le relazioni che hanno. In ognuno c'è un'essenza che non viene riconosciuta nella maggior parte delle persone, e nel momento in cui tu le porti a riconoscerla lì c'è la verità, è liberatoria e nel profondo viene riconosciuta.

• **Chi si rivolge a te, che tipo di persone, che tipo di problemi?**

Attualmente si rivolgono a me anche molti ragazzi, dai 20 anni in su, che hanno dei problemi relativi alla professione, al cosiddetto futuro. Hanno l'ansia e la preoccupazione di avere successo, hanno paura di non avere un futuro. Perché, per usare un *leitmotiv* contemporaneo dei media "gliel'hanno rubato". C'è questa convinzione nella quale loro entrano perché tutta la società al momento è improntata sulla paura, tutto questo strombazzare in giro che non c'è futuro, non c'è lavoro. Entrano in questa paura e quindi anche in questi stati di malessere, ansia, insoddisfazione, infelicità. Normalmente le persone che si rivolgono a me vanno dai 35 ai 65 anni e hanno dei problemi di relazione con, genitori anche se sono anziani, con il partner o la partner, con il lavoro.

• **Come dire in breve cosa si intende per iosono?**

Iosono è il riconoscere la propria appartenenza al divino.

• **Che aspetto formale hanno gli incontri che tu organizzi con le persone?**

Hanno carattere sia individuale che di gruppo. Utilizzo degli strumenti per accedere alla consapevolezza, e li porto poi all'esplorazione delle varie dinamiche di relazione.

• **Entrare in un gruppo è una scelta della persona oppure un'indicazione tua?**

È sempre una scelta di una persona ma su indicazione mia. Non ho uno schema con il quale propongo alla persona di fare terapia, ma a seconda del bisogno della persona posso permettermi di costruire un percorso ad hoc. Oltre al colloquio individuale infatti tengo gruppi di meditazione, mediazione corporea, *Costellazioni Familiari* e anche di *Tango Sistemico*, un approccio che ho messo a punto, ispirandomi al Tango argentino e alle *Costellazioni*.

• **Cosa si intende per costellazioni familiari?**

È un approccio che viene così chiamato dal fondatore Bert Hellinger. Consiste nell'utilizzare il campo di coscienza per osservare le dinamiche profonde che uniscono le persone di uno stesso sistema familiare.

• **Qual'è il cuore delle costellazioni familiari rispetto altre modalità terapeutiche?**

È la semplicità essenziale, la percezione che tutto nel profondo sia *Uno*. La persona è connessa al suo sistema, i sistemi tra loro sono connessi, apparteniamo sempre a tutti, ma per inconsapevolezza siamo portati a viverci come separati. Ma la separazione è illusoria. Quando abbiamo accesso al campo di coscienza percepiamo la verità.



• **Quali sono i momenti, gli aspetti, i nodi più frequenti che oscurano le consapevolezze utili per ritenersi creatori del proprio futuro?**

Quello che vedo io, ed è un punto di vista, è disordine, cioè un non ordine nelle relazioni familiari. Una delle cose più frequenti che noto è la disfunzionalità tra grande e piccolo: genitore - grande, figlio - piccolo. Cioè il figlio di solito è grande e il genitore è piccolo, generalmente il 90% delle persone che vengono in terapia vivono in questo disordine, che costituisce una violazione profonda dell'essere. Questa disfunzione è causa di molto dolore e molta sofferenza.

• **La condizione dell'*iosono* è la condizione che in altri terreni viene chiamata illuminazione?**
Penso di sì.

• **Il percorso che ognuno può fare per raggiungere il proprio centro, è a mio parere anche relativo alle circostanze. Una di queste è il maestro, il terapeuta, o l'amico. Tanto più questa figura è magistrale nel riconoscere la condizione del suo accolito, tanto più questo riconoscerà la verità di ciò che si sente proporre o di ciò che ritiene di aver raggiunto. La domanda è: può esserci il rischio di elevare personalità oltre la loro capacità, quindi di ricadute nel dolore, malessere e buio?**

Sì, assolutamente.

• **Con il riconoscimento del proprio centro, ci sono diversi aspetti della concezione della vita che subiscono un ribaltamento di prospettiva. Uno riguarda la realtà. Essa passa da *data a noi a creata da noi*. In questo cambio di paradigma, si ribalta anche la responsabilità. Da limitata diviene assoluta, in quanto solo attraverso quella consapevolezza possiamo intervenire nel mondo con il massimo rischio di realizzarlo così come vorremmo. Se sei d'accordo, che tipo di risposte hai dalle persone che si trovano al cospetto di questa descrizione della realtà o che si stanno avviando ad intuirne la verità?**

Io intanto farei un distinguo tra le persone che normalmente tendono ad entrare in una sorta di vittimismo, cioè credono che ci sia una sorta di male esteriore che è causa della loro infelicità. Aiutarle a vedere che invece ognuno si crea la propria realtà, è un passo molto difficile. Questo perché poi l'ego delle persone crea delle resistenze. All'origine di ciò c'è che se tu crei la tua realtà hai questa responsabilità ma nessuna colpa. Nel nostro campo di coscienza collettivo, influenzato dal cattolicesimo, tendiamo a vederlo come colpa.

La legge dell'attrazione viene distorta per cui addirittura c'è molta gente che pensa "mi è capitato questo incidente perché io avevo in mente un pensiero negativo", quindioltre il danno, la beffa. Diciamo che la cosa bella è che le persone entrano in questa sorta di responsabilità e che ogni volta che hanno a che fare con un evento che non è troppo felice iniziano a vederlo come qualcosa da cui poter trarre insegnamento. Da lì io capisco che la persona si è messa al centro della sua vita e la governa.

• **Se dovessimo stilare delle liste sui primi passi per iniziare a prendere coscienza degli argomenti di cui stiamo parlando - di essere responsabili e creatori del proprio futuro -, si può dire che l'identificazione con il Tutto, l'annullamento della separazione dall'altro può costituire in un certo senso il primo passo?**

Come primo passo chiederei semplicemente alle persone di sentire il proprio corpo, cioè di vivere il proprio corpo consapevolmente, il proprio respiro. Tu respiri sempre, il tuo respiro c'è, qualsiasi-



si persona respira in qualsiasi momento e in qualsiasi momento le si può dire “ascolta il tuo respiro, segui il tuo respiro, senti il tuo respiro”. Li c'è una chiave d'accesso veramente potente perché il respiro va in quella parte del corpo dove succede molto: batte il cuore, ci sono i polmoni, passano le emozioni... è più facile sentire quell'essenza, quell'io sono, a partire da lì. È facile a quel punto sentire che non sei tu a respirare ma è il *Tutto* che *ti respira*.

• **Nella mia pratica professionale ho lavorato molto con il respiro, esattamente nei termini di cui stai accennando, con qualcuno ho trovato corazze molto molto forti. Hai esperienze di questo tipo di situazione, di corazze così forti?**

Assolutamente sì.

• **Eravamo corpo unico con l'Uno? Se sì, cosa ha provocato il Due?**

Probabilmente il dover far tutto questo cammino per dover ritornare all'Uno, il doverci ricordare di essere l'Uno. Sicuramente tutti abbiamo questa nostalgia infinita di tornare all'Uno e il perché siamo qui a vivere la separazione francamente anche io me lo sono chiesta molte volte [ride]. Visto che dobbiamo tornare lì non era più facile restarci?

• **Dalla tua esperienza puoi riconoscere la tipologia di persone più disponibili a riconoscere le proprie corazze, difese, strati di cultura che le separano da se stesse?**

Le persone con poche sovrastrutture intellettuali, quindi con un'abitudine comunque a viverci nel corpo e che hanno accesso a quella saggezza popolare, a certe usanze, a certi proverbi e così via dicendo; oppure persone che vengono da culture dove è considerato un valore quello di fare ricerca su di se.

• **Si può dire che i tipi di persone più disponibili sono quelle meno legate ad una interpretazione intellettuale della realtà e più capaci di interpretarla secondo ciò che sentono? Sì, c'è da considerare che sono persone che non hanno preclusioni e difficoltà a chiedere aiuto. La maggior parte di chi resta in quelle corazze è perché ha una credenza molto radicata nel concetto di farcela da soli.**

• **C'è anche una predominanza sessuale?**

Generalmente le donne di più, nel senso che hanno più facilità a cercare aiuto e a seguire cammini di consapevolezza non proprio tradizionali. Con questo non giudico migliori le donne rispetto agli uomini. Esse hanno biologicamente il compito della cura, dunque curando sé stesse curano anche gli uomini. Sarebbe bene potessero riconoscerlo ed accettarlo come valore. Ultimamente però anche tantissimi uomini si stanno avvicinando a questi tipi di cammino.

• **È lo stress il maggior indicazione della distanza da noi stessi oppure ci sono dei sentimenti, condizioni, situazioni che indicano una distanza ancora più profonda?**

Per me è l'inconsapevolezza il male maggiore, perché c'è chi è molto stressato ma anche molto consapevole, quindi ci mette veramente poco a riprendersi, o comunque ha degli strumenti che gli consentono di riequilibrarsi e vivere in modo poi abbastanza armonico. Invece quando non c'è inconsapevolezza, specie se profonda, la persona non sa neanche di avere un problema.

• **Dicevi che ci sono degli strumenti di chi ha consapevolezza che permettono di riassetarsi, ad esempio?**

Ad esempio le persone vanno a correre, fanno yoga, meditazione, respirano, vanno al cinema.



Insomma si distraggono e allentano lo stress. Purtroppo questi strumenti hanno il difetto di funzionare sul breve termine, ma non sul lungo. Sono delle distrazioni che permettono di mantenersi in un equilibrio fragile.

• In parole occidentali si potrebbe forse dire che l'identificazione di noi stessi con le emozioni che proviamo, ci mantiene nello stato dove vive anche la sofferenza e la malattia. Con parole orientali si può citare il karma per alludere al medesimo stato. Pensi sia alla portata di tutti interrompere quel ciclo?

Sì.

• E pensi che l'emancipazione dalle nostre emozioni possa essere acquisita definitivamente?

Le emozioni esistono in noi perché esistono nella natura, nel nostro pianeta.

L'emancipazione dalle emozioni è la capacità di lasciarle fluire nel corpo e lasciarle scorrere via, senza farle nostre. Io sono consapevole che le emozioni mi attraversano, ma non mi identifico con loro. Se imparo a sentirle nel corpo, a dare loro spazio esse fluiscono: sono di natura fluida, non solida. Solidificano e stagnano se siamo inconsapevoli o se cerchiamo di reprimerle.

• Ma questo passaggio, all'emancipazione totale, può essere definitivo, permanente?

Parti dal principio che "per sempre" non esiste. Non c'è nulla di definitivo e le emozioni non vanno eliminate o "gestite" come si usa tanto dire oggi. A volte può succedere che tu sia allenato a far passare le emozioni ma che ti capiti una prova più grande. Ma attraverso lo strumento della consapevolezza puoi di nuovo lasciarle andare.

• Divenire se stessi, liberarsi dai fardelli che conducono a dolore e malattia, significa anche non vivere più il rancore, l'odio, il legame delle proprie passioni e altro. Ma come possiamo ipotizzare un uomo privo del sentimento dell'odio, cioè privo di risentimento? Come può esserci un uomo di solo amore?

Attraverso un risveglio dall'ipnosi collettiva in cui siamo mantenuti per la volontà di non so di chi. Per qualche motivo esiste questa mentalità per cui dobbiamo farci la guerra, che non possiamo tutti avere benessere ma che il mio benessere deve essere a discapito di quello di qualcun'altro; il benessere viene anche solo dall'uccidere te o venderti delle cose di cui non hai bisogno. Nel momento in cui ci accorgeremo che si può tranquillamente vivere nel benessere e che questo non necessariamente lede qualcuno, allora ci sveglieremo e forse sarà possibile. A riprova di ciò stiamo vivendo un periodo storico particolare dove c'è tantissimo risveglio, tantissima gente che è uscita da quell'ipnosi. Il problema è che non se ne parla.

• Parli del passaggio dall'Era dell'Acquario a quella dei Pesci?

Sì, esattamente.

• Nella storia dell'umanità giunta fino a noi e per noi intellegibile, si possono trovare personalità, dottrine, filosofie, filosofie e pratiche che hanno anche da millenni indicato e descritto ciò che qui chiamiamo la via dell'iosono. Questo tipo di consapevolezza è dunque sempre stato presente. Tuttavia il ciclo della storia non ha praticamente subito alcuna perturbazione. Ha continuato a ripetersi. Da un lato pare che la condizione di perfezione non sia umana, dall'altro che all'oscillazione tra gli opposti non si possa fuggire. La piena realizzazione di liberazione dal dolore è allora necessariamente il destino di una piccola percentuale di noi?

No, non necessariamente anzi, può essere estesa a tutti, solo che ci sono popoli e culture dove questi concetti stanno arrivando con molta lentezza. Questo tipo di risveglio sta avvenendo, è virale, ma ora che contagierà tutti passerà sicuramente del tempo.

• **Credi si possa dire che una parte dei problemi siano il prodotto di scarto della nostra abitudine a giudicare e soprattutto a farci prevaricare dal giudizio, come se, invece che osservare semplicemente e quindi tendere ad accettare, ritenessimo opportuno osservare e giudicare. Come se la realtà fosse una specie di fotografia bidimensionale nei confronti della quale riteniamo di essere neutri osservatori, cioè come non avessimo consapevolezza che la realtà è nella relazione?**

Sì, la nostra mente è fatta per giudicare. La mente è fatta per vedere il bianco e il nero, il bello e il brutto... ha bisogno di questo. Il problema è che noi non ce ne rendiamo conto perché siamo identificati con la mente. Tutti diciamo "c'è brutto tempo" non diciamo "oggi piove".

• **Si può riuscire a condurre un'esistenza che certamente non ne prevaricherà mai un'altra?**
Non lo so. Forse i nostri nipoti...

• **Può essere utile a noi tutti una cultura che oltre all'aspetto razionale stimoli quello estetico, del sentire?**

Sì, sarebbe utile.

• **Se le persone fossero in grado di riconoscere le informazioni che il sentire ci fornisce e che la ragione prevarica, ne avremmo benefici individuali e sociali?**

Sì.

• **Si può dire che una parte del problema della piena realizzazione di sé derivi da quella prevaricazione razionale cognitiva, così profonda che induce a credere che capire sia il massimo che possiamo fare?**

Sono d'accordo, e fa sempre parte di questa identificazione la razionalità, la mente, il pensiero maschile. C'è stata una prevaricazione di tutto quello che è questo tipo di pensiero, come se esistesse in modo esclusivo.

• **Non pensi infatti su questo tema che l'Era dei Pesci abbia come carattere la marzialità - perciò il maschile - mentre l'Era dell'Acquario, la madre e l'accoglienza?**

Sì, è proprio questo il passaggio tra le due ere.

• **Con tutte le persone puoi dire che si sviluppa un percorso di emendamento e guarigione o capita di trovarsi al cospetto di qualcuno con il quale non trovi il punto di accesso e partenza?**

Sì.

• **In che termini è vero che traumi psicologici nell'infanzia hanno un forte potere di separarci da noi stessi?**

Tantissimo. Il trauma è un congelamento del sentire, che porta a dissociarsi. Uno dei più grossi ostacoli alla consapevolezza è il trauma vissuto nell'infanzia, ma esiste anche il trauma ereditato: se noi pensiamo che una volta la gente andava in guerra, che le nostre madri sono di una generazione dove ci sono state le bombe e che i loro fratelli andavano in guerra e i genitori non sapevano se li avrebbero mai rivisti, è comprensibile. In quel contesto queste persone non avevano la possibilità di

essere presenti e di dedicarsi al sentire... è chiaro che hanno dovuto alzare dei muri rispetto al sentire e alla consapevolezza. Questo fattore rimane: osserviamo ancora adesso che ci sono delle persone che vivono il trauma perché l'hanno ereditato, non vissuto. Questo è un grosso ostacolo per il sentire e per riuscire a guarire. Però per fortuna ci sono degli ottimi strumenti per guarire il trauma.

• Una fonte di tossine oltre alle egregore, alle ossessioni o passioni, che tendono a trattenerci nella logica duale, separati dall'Uno e disponibili a malattie e una vita di dolori, riguarda l'ambiente in cui si vive, i farmaci e l'alimentazione che si assumono. Con le persone che si rivolgono a te, hai modo di approfondire questi aspetti?

Sì. La maggior parte delle persone che viene da me ha già una cultura in cui è consapevole dell'alimentazione, dei farmaci, della nocività delle vaccinazioni. Ma ci sono persone che invece hanno delle credenze, delle convinzioni molto forti e quindi ci sono delle barriere enormi, che comunque io rispetto.

• I brethariani vivono di luce in quanto si sono emancipati da cicli karmici, dai legami con la storia. Hai esperienza di queste persone? Cosa ne pensi?

No, è la prima volta che ne sento parlare.

• Quali aspetti importanti e presenti nel tuo stile terapeutico, non abbiamo considerato?

Direi che nel complesso abbiamo fatto un quadro completo.

• C'è un punto di partenza genericamente generalizzabile che ti sembra opportuno far presente?

Tendenzialmente la cosa che faccio con tutti è avere un incontro, farmi dire qual'è la motivazione per cui hanno richiesto il mio aiuto, e poi farmi raccontare tutto quello che è utile sapere. Restituisco poi un feedback. Quando la persona sente che c'è una verità, una risonanza con quello che io dico, sentirà la voglia di intraprendere un percorso e a quel punto pianificheremo insieme la prima parte del percorso, per poi svilupparlo successivamente.

• Su questo tema ti risulta che le istituzioni, la scuola, si stiano muovendo per avviare socialmente questo tipo di consapevolezza?

Quello che mi risulta è che c'è una lentezza e una grossa difficoltà a introdurre queste tematiche.

• Credi sia utile segnalare qualche titolo di libro o film o altro per chi è su questo tipo di percorso?

Segnalerei *Il potere di adesso* di Eckhart Tolle, *Senza radici non si vola* di Bertold Ulsamer e, sempre molto valido, *Guarire con l'antiginastica* di Thérèse Bertherat che è mancata qualche mese fa. Nonostante i suoi anni resta una pietra miliare, da leggere.