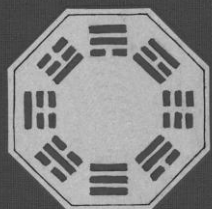


il mutamento



# Il mutamento

associazione di promozione sociale per la  
diffusione delle COSTELLAZIONI FAMILIARI

Notiziario non periodico e  
gratuito riservato ai soci

marzo 2013

www.ilmutamento.it  
info@ilmutamento.it

## IL CIELO DIETRO LA PORTA di Roberta Pagani

La tematica che attraversa questo numero del notiziario è quella della libertà dai condizionamenti.

In apertura, vi presento questa suggestiva poesia di Rabindranath Tagore. Per come la sento io, è una sempre valida lettura di me stessa.

*Qual è la parte di me che ha bisogno di "spazio per stendere la ali"?*

*E qual è la parte di me che non sa ancora dove "appollaiarsi nel cielo"?*

Provate a chiedervelo anche voi. E' un modo poetico per essere consapevoli di se stessi, è un sistema infallibile per sconfiggere il vittimismo, è un invito gentile ad accettare se stessi.

L'uccello prigioniero nella gabbia,  
l'uccello libero nella foresta:  
quando venne il tempo s'incontrarono,  
questo era il decreto del destino.

L'uccello libero grida al compagno:

« Amore mio, voliamo nel bosco! »

L'uccello prigioniero gli sussurra:

« Vieni, viviamo entrambi nella gabbia ».

Dice l'uccello libero.- « Tra sbarre,  
dove c'è spazio per stendere l'ali? »

Ahimé », grida l'uccello nella gabbia,

Non so dove appollaiarmi nel cielo ».

L'uccello libero grida:

« Amore mio, canta le canzoni delle foreste ».

L'uccello in gabbia dice:

« Siedi al mio fianco,

t'insegnerò il linguaggio dei sapienti ».

L'uccello libero grida: « No, oh no!

I canti non si possono insegnare ».

L'uccello nella gabbia dice: « Ahimé,

non conosco i canti delle foreste ».

Il loro amore è intenso e struggente,  
ma non possono mai volare assieme.

Attraverso le sbarre della gabbia  
si guardano e si guardano, ma è vano  
il loro desiderio di conoscersi.

Scuotono ansiosamente le ali e cantano:

« Vieni vicino a me, amore mio! ».

L'uccello libero grida:

« E' impossibile, temo le porte chiuse della gabbia ».

L'uccello in gabbia sussurra.- « Ahimé,

le mie ali sono morte e impotenti»

## SOMMARIO

Il cielo dietro la porta	1
Uscire dalla gabbia	2
Dove vanno a finire i condizionamenti?	3
Il Calendario degli eventi	4

## NOTIZIE DI RILIEVO

**14 marzo ore 20,30**  
conferenza "Essere  
uomo"

**22 marzo ore 20,30**  
Conferenza "Guarire  
l'Anima"

**23 marzo ore 15,00**  
Incontro di Costellazioni  
Familiari

**24 marzo ore 9,30**  
Seminario esperienziale  
"Saper dire ancora!"

## il mutamento

ass. promozione sociale  
Sede: via Gallici 15  
33010 Montegnacco di  
Cassacco  
Cod Fisc: 94098640306  
Reg.:494/3-25/05/2006  
Presidente: Mario Franchi  
0432734244; 3355977306  
www.ilmutamento.it  
info@ilmutamento.it

## USCIRE DALLA GABBIA

(da Antony De Mello, *Il pensiero positivo di Antony De Mello*, ed Piemme)

*Padre de Mello nacque a Santa Cruz, un sobborgo di Mumbai in India. Entrò a far parte della Compagnia di Gesù nel 1947, all'età di sedici anni. I suoi libri sono caratterizzati da un modo intelligente e spesso umoristico di attingere ai grandi contenuti della religione cristiana e delle tradizioni orientali. Nel 1998, già dopo la sua morte, alcune delle opinioni espresse nei libri di De Mello (o a lui attribuiti) furono dichiarate incompatibili con la fede cattolica da parte della Congregazione della Dottrina della Fede. L'allora cardinale Joseph Ratzinger firmò la notificazione, che inizialmente era stata anche inserita al termine dei libri di De Mello, ma che in seguito venne sostituita con una nota più sintetica.*

In questo nostro mondo siamo un po' tutti dei folli, cioè agiamo senza troppo buon senso, specialmente a livello spirituale. Ci è stato insegnato a considerare noi stessi come dei contenitori vuoti, che hanno bisogno di essere gradatamente riempiti. A questo pensano la religione, l'educazione e i tanti condizionamenti che riceviamo in continuazione dalla società e, in generale, dall'ambiente che ci circonda. «Non far questo perché è peccato». «Non dire quello perché non sta bene». «Non fare quell'altro perché è sconveniente».

Quante proibizioni riceviamo fin dall'infanzia! E quante ingiunzioni a fare invece tante altre cose, soltanto perché la morale comune, la moda, l'etichetta, gli usi e costumi richiedono quel determinato comportamento. Siamo come ingabbiati, imprigionati in una rete di "fare" e "non fare", "dire" e "non dire", perfino "pensare" e "non pensare".

Questa rete è stata costruita da altri esseri umani che si sono arrogati il diritto di decidere, stabilire certe norme e sono stati poi così in gamba da farsi ubbidire un po' da tutti. Così sono nate le consuetudini di vita comune, sia a livello fisico che psicologico e perfino spirituale. Siamo in prigione e ci siamo ormai abituati così bene al nostro stato di prigionieri che non pensiamo neppure alla possibilità di essere liberi padroni di noi stessi e delle nostre scelte. Se capita ogni tanto che qualcuno si rende conto della pania in cui si trova avviluppato, comincia a smaniare per liberarsene. E allora soffre per tutte le costrizioni cui deve sottostare e disperatamente cerca la forza di spezzare le sbarre della gabbia. Non si rende conto che essa è inesistente, è cioè una creazione psicologica e intellettuale che esiste solo in quanto la nostra accettazione le dà vita. Nel momento in cui dico: «Non ci credo più», essa si dissolve istantaneamente. [...]

Se riusciamo a tagliare i legami che ci tengono strettamente avvinti alla religione e alle tradizioni, cominceremo a distinguere quanto di buono si trova in esse. Potremo scegliere quello che va bene per noi, ciò che troviamo adatto a essere adoperato per l'edificazione del nostro personale sistema di vita, che non può essere uguale a nessun altro. I principi sono gli stessi, siamo d'accordo. Ogni religione e gran parte dei sistemi filosofici, politici e sociali espongono idee di grande valore. Ed è bene farne tesoro. Quando però si arrogano il diritto di dirigere la mia vita punto per punto, dicendomi quello che posso o non posso fare, definendo la punizione, sia fisica che spirituale, che mi aspetta se non ottempero ciecamente alle istruzioni, mi permetto di dissentire energicamente.

Nel nostro mondo la gente a tutti i livelli, e specialmente quelli che hanno in mano le redini del comando, diffidano di chi è capace e desideroso di ragionare con la propria testa, perché lo vedono come una minaccia alla loro autorità. Le pecore non pensano a sovvertire la gerarchia del gregge.

Viviamo nel nostro bozzolo, incapaci di vedere al di là dei nostri preconcetti. Tali preconcetti non sono innati. La nostra mente, fin dalla nascita, subisce uno stillicidio continuo di informazioni che hanno lo scopo di "educarla", cioè renderla conforme alla vita della comunità. Queste informazioni, che ci vengono trasmesse dalle fonti più svariate, ma tutte ugualmente potenti, come la scuola, la famiglia, l'ambiente sociale, la religione, creano un vero e proprio schermo intorno al nostro cervello.

Ci troviamo così condizionati, cioè programmati a dare determinate risposte a determinati stimoli. Se temo una certa cosa, la mia risposta, cioè la mia reazione, sarà direttamente dettata dal condizionamento ricevuto. Potrò perciò comportarmi da vile, da temerario, da aggressivo, da indifferente e così via. Le reazioni sono infinite, dato un determinato stimolo, perché infiniti, o quasi, sono i programmi che possono essere stati inseriti nella nostra mente fin dalla più tenera età. Anche l'esempio ricevuto da altri, una semplice immagine, una parola udita per caso, hanno contribuito ad arricchire il nostro "computer" mentale. Adesso però siamo adulti. Siamo quindi capaci di vedere se il "programma" che dirige la nostra vita non è più rispondente alle nostre esigenze. Se decidiamo che, in effetti, non lo è, non siamo obbligati a tenercelo per sempre.

Ogni condizionamento può essere eliminato e sostituito con un altro di nostra scelta. È esattamente lo stesso procedimento che usiamo con il computer in ufficio, o la lavatrice per la quale selezioniamo un diverso programma a seconda dei capi che dobbiamo lavare. Se si lascia tale programma immutato, resterà così per sempre. Se decidiamo che non ci serve più, o non ci piace più, o abbiamo un'idea migliore, possiamo imparare come cancellarlo e riprogrammare il tutto secondo le nostre attuali esigenze.

## DOVE VANNO A FINIRE I CONDIZIONAMENTI?

(Tratto da Osho, *La Visione Tantrica* - vol. I- NSC , Osho)

“Sono stato educato in una famiglia cattolica, molto repressiva ed ho vissuto per ventun anni in un sistema educativo altrettanto assurdo e repressivo - vuoi dire che la corazza caratteriale, tutti i condizionamenti, le repressioni subite... non esistono, quindi possono sparire immediatamente, *in questo istante?* Dove vanno a finire i condizionamenti fissati nel cervello e nel sistema muscolare?”

La domanda è molto importante. È importante perché rivela due diversi atteggiamenti nei confronti della realtà interna dell'uomo.

L'atteggiamento occidentale pondera il problema, ne ricerca le cause, ne sviluppa la storia dalla genesi, per sradicare il problema alle origini, e de-condizionare la mente; oppure ricondizionare la mente, ricondizionare il corpo, eliminando tutte le impressioni fissate sulla corteccia cerebrale - questo è l'atteggiamento occidentale.

La psicoanalisi si orienta verso i ricordi, questo è il suo terreno di lavoro. Penetra la tua infanzia, il tuo passato, per scoprire dove è sorto il problema - forse cinquant'anni fa, quand'eri ancora bambino avevi dei problemi di relazione con tua madre, la psicoanalisi indietreggia fino a questo punto! Cinquant'anni! È una storia senza fine. Inutile rivangarla perché rivelerà milioni di problemi. Il problema non sarà più isolato! Puoi entrare nella storia di un problema, puoi visitare la tua autobiografia e trovarne le cause. Sarebbe possibile eliminare un problema, ma i problemi sono milioni. Se ti metti a studiarli uno per uno... ti serviranno milioni di esistenze per risolvere i problemi di una vita. Lasciamelo ripetere: per risolvere i problemi di una vita, dovrai rinascere un'infinità di volte. È praticamente impossibile, non è affatto realistico. E nelle migliaia di vite che ti serviranno per risolvere i problemi di una esistenza nasceranno ovviamente altri problemi... andrai avanti all'infinito. Finirai per smarrirti inesorabilmente nei problemi. È un'assurdità! [...]

In questo momento puoi liberarti dal tuo cattolicesimo. Adesso, ti dico! Non devi affatto rivisitare il tuo passato e disfare quanto i tuoi genitori e la società e i preti e la chiesa ti hanno fatto. Sarebbe un'inutile perdita di tempo, di questo prezioso momento presente. Hai permesso che distruggessero parecchi anni della tua vita, ora non farebbe che distruggere il tuo presente. Semplicemente puoi venirci fuori, come un serpente scivola fuori dalla sua vecchia pelle. [...]

“...vuoi dire che la corazza caratteriale, tutti i condizionamenti, le repressioni subite... non esistono...?”

No, esistono. Ma esistono solo nella tua mente o nel tuo corpo, la consapevolezza non ne porta traccia, perché la consapevolezza non può essere condizionata. La consapevolezza rimane sempre libera! La libertà è la sua qualità intrinseca, la libertà è la sua natura. In effetti, facendo questa domanda riveli la libertà di cui sto parlando.

Quando dici: “Ventun anni in un sistema educativo assurdo e repressivo...”, e quando dici: “Sono stato educato in una famiglia cattolica molto repressiva...” - in questo momento non sei identificato. Puoi vederlo da solo: tanti anni di repressione cattolica, tanti anni di severa educazione, ma in questo preciso istante, mentre lo constati, la tua consapevolezza non è affatto cattolica, altrimenti come avresti fatto ad accorgertene? Se fossi diventato veramente un cattolico, chi se ne sarebbe accorto? Non ci sarebbe stata nessuna possibilità di esserne consapevole [...].

Questa è la bellezza della consapevolezza: può uscire intatta da qualunque cosa. Non esistono barriere, non vi sono limiti che la contengano. Un attimo fa eri inglese - ora hai capito l'assurdità di ogni nazionalismo - e in un attimo non lo sei più. Non voglio dire che cambierà il colore della tua pelle - sarà sempre bianca - ma ora non sei più identificato col fatto di appartenere alla razza bianca, e non sei più contro la razza negra. Hai capito la stupidità di questo gioco. Non voglio dire che quando ti accorgi di non essere inglese dimentichi la tua lingua, no. Sarà sempre presente nella tua memoria, ma la tua consapevolezza se ne è separata, ora la tua consapevolezza risiede in cima ad una collina e guarda la valle sottostante. Vuol dire che il tuo essere inglese è morto in questa valle, e tu sei lassù, in collina, lontano, staccato da tutto, indifferente.[...]

I problemi continueranno ad esistere, ma saranno presenti solo in forma di seme nel tuo corpo e nella tua mente.

Come puoi cambiare il passato? Una volta eri cattolico, per quarant'anni sei stato un cattolico, come puoi cancellare tutti questi anni e far sì che non siano più cattolici? No, questi quarant'anni rimarranno un periodo in cui sei stato cattolico, ora puoi venirci fuori. Ora sai che quella era una semplice identificazione. Quel periodo non può essere cancellato, né occorre farlo. Se tu sei il padrone di casa, non è affatto necessario. Puoi usare perfino quei quarant'anni in un certo modo, in modo creativo. Anche quell'assurda educazione può essere usata in maniera creativa.

“Dove vanno a finire i condizionamenti fissati nel cervello e nel sistema muscolare?”

Ci saranno sempre, ma in forma di seme: come potenziale. Se un giorno ti senti solo e vuoi qualche problema, puoi crearne quanti ne vuoi. Se ti senti troppo triste senza miseria, puoi creare quanti problemi vuoi. Saranno sempre a disposizione, ma non devi tirarli fuori per forza, non sarà necessario. Dipende solo da te.

## IL CONDIZIONAMENTO SUPREMO

**Mi sento così rilassato, oggi.  
Così in pace con me stesso.  
Soddisfatto e senza pensieri.  
Cos'ho che non va?  
(Woody Allen)**

## CALENDARIO DEGLI EVENTI

### LE CONFERENZE - ingresso libero

Gli incontri si terranno in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

<b>Essere uomo</b>	giovedì 14/03 – 20,30
<b>Essere coppia</b>	giovedì 11/04 – 20,30
<b>Essere grandi</b>	giovedì 09/05 – 20,30
<b>Essere infiniti</b>	giovedì 13/06 – 20,30

### I POMERIGGI ESPERIENZIALI – costo del pomeriggio 35€

I gruppi di Costellazioni Familiari che precedono le domeniche dei seminari possono essere frequentati anche senza necessariamente iscriversi a questi ultimi. Gli incontri si terranno il sabato pomeriggio, dalle ore 15.00 alle ore 18.30, in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

23/03; 27/04; 25/05; 29/06;

### I SEMINARI ESPERIENZIALI – costo dei seminari 100€

Gli incontri si terranno in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

<b>Saper dire “ancora!”</b>	24/03
<b>Saper dire “basta!”</b>	28/04 e 26/05

Ogni seminario verrà ripetuto in due date diverse.

### IL COUNSELING INDIVIDUALE

Su richiesta è possibile fissare un appuntamento con il dr Mario Franchi, per sessioni individuali di Counseling e Costellazioni Familiari.

Gli incontri individuali si tengono a Montegnacco, in via Gallici 15 (0432 734244 – 335 5977306)

### LA SCUOLA DI COUNSELING

Ad indirizzo sistemico e transpersonale certificata dalla F.A.I.P. e dalla F.A.I.C.

*Una concreta opportunità per un'intensa crescita interiore, un'approfondita formazione personale e professionale*

A maggio e giugno saranno organizzati incontri di presentazione: inviateci la vostra mail, vi comunicheremo le date!

### Vi ricordiamo che è on-line il nuovo sito

**[www.ilmutamento.it](http://www.ilmutamento.it)**

Nel sito potrete trovare tutte le informazioni relative all'associazione ed alle sue attività. Potrete inoltre:

- ✓  stampare i calendari delle attività selezionati per mese e/o per tipo di attività di vostro interesse
- ✓  richiedere di ricevere qualche giorno prima una mail che vi ricordi l'evento a cui siete interessati
- ✓  scaricare in automatico sul vostro Smart Phone l'agenda delle attività (Ical)
- ✓  iscrivervi alla nostra newsletter, ricevendo così tutte le notizie relative alle attività proposte
- ✓  scaricare e stampare notiziari ed articoli di vostro interesse
- ✓  Ascoltare le registrazioni audio delle conferenze