

Ho iniziato ad amare la psicologia da quando, a sedici anni, mi imbatte in un testo di Freud. Divoravo libri di letteratura e quello fu il mio primo incontro con la psicologia. Da allora la relazione fra conscio e inconscio è diventata una passione che, andando avanti nel mio cammino di studi e ricerche, ha incrociato le scienze sacre, le fiabe, i miti, le leggende, il lavoro sul corpo come strumento di espressioni dei nostri stati interiori. Cercavo ponti, orizzonti. Volevo capire il senso della mia presenza su questa terra. C'era altro, sentivo che non ero solo carne e sangue in un mondo fatto di materia. Era il richiamo dell'anima, quello che cercavo. Era il canto della farfalla. Ma i miei voli erano stati fatti di decolli rapidi ma altrettanto rapide, rovinose cadute. Mancava sempre qualcosa per essere davvero "me". Mancava qualcosa perché il mondo mi offrisse risposte soddisfacenti alle domande inquiete che mi inseguivano. "È la domanda che conta, la domanda", sussurra Trinity nell'orecchio di Neo (Matrix non è un film ma un documentario travestito da film). Sì, sentivo di essere immersa in una rappresentazione incompleta, illusoria, a cui mancava qualcosa. Gli anni passati sui lettini della psicoanalisi lavorando sui miei traumi e sulle mie ferite non erano bastati, loro erano sempre lì. Non si integravano. Ero più consapevole, serena, ma non completa. E, come tanti, cercavo allora quella completezza all'esterno di me. Finché non ho capito che tutto era dentro. E da quel momento ho fatto passi diversi per diventare io la mia risorsa, la mia gioia, la mia alleata, la mia compagna.

Trovare il vero Sé implica il riconoscimento della nostra connessione con il cuore e con l'anima, ritrovando e onorando la luce interiore. Per fare questo avevo già capito che era necessario passare anche attraverso il corpo, e già a trent'anni avevo incontrato lo yoga facendone uno strumento di percezione e conoscenza. Eppure malgrado le meditazioni, lo yoga, le terapie, il rebirthing, le ferite e i traumi, rimanevano lì. Erano diventati credenze interne che, ovviamente, il mondo mi rimandava come specchio affinché le trasformassi. L'incontro con il narcisista maligno mi ha messa davanti a un bivio: o mi evolvevo, o soccombevo, diventando una delle tante, troppe sopravvissute la cui vita, dopo, perde colori, si spegne, rimane appoggiata a traumi irrisolti, paure, ossessioni. Per questo combatto per aiutare le donne nella consapevolezza della necessità di uscire dall'incastro vittima/carnefice. Perché senza l'altra polarità si rischia di trovare nuovi carnefici, o diventare a nostra volta carnefici per appoggiare su altri i nostri vissuti irrisolti che finiscono nella nostra zona d'ombra.

Nei capitoli ho indicato strade possibili, mappe, che ho approfondito anche a livello professionale, ma nessuna di quelle strade è stata usata, da me, in modo "puro" perché ho creato una combinazione particolare, frutto di tutte le mie competenze, figlia di trent'anni passati a studiare e sperimentare in campi diversi. Tuttavia non è questo lo spazio adatto per raccontare tutto. E poi alcune cose le tengo per me, dato che ho sempre subito l'attacco dei predatori anche nel campo professionale, qualunque cosa facessi. Non basta praticare la Mindfulness, lo yoga o essere thetahealer perché manca sempre qualcosa. Manca un magico ponte, una connessione che include, integra diversi metodi (fra cui *anche* quelli che ho citato).

Perfino durante le sedute di EMDR che hanno rappresentato una parte della mia guarigione ho inserito, nella stimolazione neurofisiologica, visualizzazioni e intuizioni personali. Ci sono tecniche e percorsi che non ho neppure menzionato, e che non menzionerò, perché fanno parte del mio cammino, dei miei lunghi studi, delle mie intuizioni, e che hanno dato luogo a The Butterfly Healing Method, Il Metodo della Farfalla, che ho usato prima su di me e poi con altre persone. All'interno ci sono la sintesi e la combinazione di corsi professionali sul trauma, studi di neuroscienze, percezioni e consapevolezze senso motorie, integrazione dell'ombra, lavoro con le parti interiori, con i simboli, con l'astrologia sacra, anticamente connessa alla matematica, alla filosofia, alle arti e a ogni forma del sapere (lo stesso Bruce Lipton la chiama "astrofisiologia"). Ci sono le tecniche meditative e le visualizzazioni guidate, alcuni elementi di kinesiologia ... Insomma, è il frutto di tutti i miei cammini incrociati e collegati fra loro, tracciando un metodo inedito.

Per arrivarci ci ho messo una vita. La mia.

Non c'è mai una fine alle scoperte, ovviamente. E si cade sempre, di nuovo. Ma c'è il faro di una consapevolezza differente, acceso dalla connessione con il cuore, la sublime porta di accesso alla nostra vera natura spirituale. Va rinnovata ogni giorno, questa connessione. E a volte nella vita possiamo perderla di nuovo. Ma è lì, e ci aspetta.

Il vero Sé non è nient'altro che la nostra vera natura, liberata dalle false credenze che abbiamo trascinato per anni, dalle ombre portate a galla, dalle ferite e dai traumi che ci avevano scollegato con la nostra fonte interiore, divina. Una guarigione completa è fatta di mente (conscia e subconscia), anima, corpo. Oggi ci siamo "specializzati" troppo, perdendo di vista l'unità celata dietro la complessità del reale, e abbiamo dimenticato i "vasi comunicanti" che uniscono scienza, spiritualità, psicologia, simbolismo, coscienza del corpo e molto altro... Sì, dovremmo a volte essere meno "moderni" tornando a quel mondo antico colmo di meraviglia per la sacralità del mistero della vita e della morte, ricco di un sapiente collegamento con la natura che ci è maestra. E noi siamo i suoi custodi. Non abbiamo ancora molto tempo per salvarla, salvandoci. Dobbiamo prenderci la responsabilità del nostro agire.

Come sempre, se vogliamo che qualcosa cambi, dobbiamo cambiare noi.

www.thebutterflychant.com.

francesca@thebutterflychant.com