

L'abbraccio dell'essenza

dalla ferita infantile alla trasformazione interiore

basta
pensieri



intervista a **Svarup Disegni**

L'abbraccio dell'essenza

Clicca qui per il
video integrale



L'abbraccio dell'essenza

L'abbraccio dell'essenza

Dalla ferita infantile alla
trasformazione interiore

Svarup Disegni

L'abbraccio dell'essenza

Copyright © 2026 bastapensieri.it
Tutti i diritti riservati.

L'abbraccio dell'essenza

RICONOSCIMENTI

Un sentito ringraziamento a **Svarup Disegni** per la generosità nel condividere la sua lunga esperienza e per averci mostrato come le ferite possano diventare il materiale prezioso per la nostra trasformazione interiore.

Un ringraziamento speciale va anche al progetto bastapensieri.it per aver promosso questo dialogo sulla presenza consapevole e sulla riconnessione con la nostra essenza più autentica.

Questo testo raccoglie la trascrizione di un'intervista alla dott.ssa **Svarup Disegni**, terapeuta esperta, che approfondisce il legame tra i traumi infantili e i meccanismi di difesa della mente adulta. Si è svolta il 2 aprile 2026 ed è stata condotta da **Anna Sari**, psicologa, psicoterapeuta e fondatrice di **bastapensieri.it**, realtà che si occupa di psicologia online e Mindfulness Psicosomatica.

Nel corso del dialogo, della durata di circa un'ora, Svarup spiega come le ferite vissute tra zero e cinque anni possano generare reattività emotiva, intrappolando l'individuo in schemi di comportamento inconsci e ripetitivi.

Attraverso la Primal Therapy e il lavoro sul Tantra, viene proposto un percorso di decondizionamento che integra corpo, emozioni e consapevolezza mentale.

L'obiettivo centrale è il recupero del bambino interiore e la maturazione di un adulto capace di autoaccettazione e compassione.

La pratica della meditazione agisce infine come strumento quotidiano per mantenere la presenza e trasformare il dolore in potenziale vitale.

Il dialogo conclude evidenziando come la vera libertà risieda nel superare la vergogna e nel riscoprire la propria autentica essenza.

Anna: Quest'oggi siamo qui con Svarup Disegni, terapeuta di Primal Therapy e di Tantra con una storia molto lunga.

Vuoi raccontarci qualcosa di te?

Svarup: Diciamo che il mio interesse per la terapia è nato quando ero ancora bambina, perché mio padre *era uno psicanalista junghiano*. Ovviamente ricevevo da lui un'attenzione particolare, perché mi poneva domande forse troppo precoci per una bambina, ma che mi hanno sempre interessata.

Nel mio percorso ne ho fatte di tutti i colori: ero adolescente nel '68, per cui mi sono ribellata e ho esplorato diverse alternative. Poi sono andata in India e ho intrapreso un viaggio nel mondo tradizionale del misticismo indiano. In seguito mi sono trasferita a Londra, dato che avevo scritto una tesi su Ronald Laing, molto famoso in quegli anni, e ho gestito una delle sue comunità terapeutiche.

Fino ad allora la mia focalizzazione, come del resto quella di tutta la mia generazione, era rivolta solo allo straordinario e al diverso. A un certo punto, però, mi sono resa conto di essere stanca e in quel momento **ho incontrato Osho**, che mi ha offerto un'altra visione dell'ordinarietà e quella connessione di cuore che mi mancava. Ero molto intellettuale e costantemente alla ricerca di esperienze straordinarie, invece con Osho ho incontrato la meditazione: quello spazio in cui vai dentro te stesso, esplori ciò che c'è, lo abbracci e, in questo atto di accoglienza, avviene una trasfor-

mazione spontanea.

Ho imparato che la terapia accanto a Osho non consisteva nel doversi cambiare o nel dover diventare qualcos'altro, ma proprio **nell'abbracciare se stessi, con tutte le ferite e tutto il potenziale presenti**. In questo si sperimenta un rilassamento profondo e la possibilità che le parti di noi che non ci piacciono diventino materiale grezzo per un processo di trasformazione interiore, in cui viene rilasciato il nostro potenziale.

Da quel momento in poi, per quarant'anni, ho lavorato come terapeuta accanto a Osho, sia quando era nel corpo sia dopo che lo ha lasciato. L'obiettivo di questa terapia è veramente ritrovare lo spazio di incontro con se stessi e di profonda accettazione di ciò che è: in questa accettazione risiede la trasformazione.

Anna: Sia il lavoro che svolgi tu, sia l'approccio che proponiamo su BastaPensieri, muovono dall'idea che i traumi non siano solamente nella mente. Le emozioni non vivono solo nei nostri pensieri, ma riguardano profondamente anche il corpo.

Nel tuo lavoro sulla Primal, sull'infanzia, sul decondizionamento dell'adolescenza e sul Tantra, punti a riconnetterti con il bambino interiore, a lavorare le emozioni represses nel passato, a sciogliere i condizionamenti rispetto alla sessualità e all'identità e a recuperare quella parte di vivacità e autenticità che fanno parte della nostra essenza.

In questo lavoro di decondizionamento esplori

molto quello che succede all'interno della famiglia, ma anche a un livello più ampio, nella società e nella cultura, dove abbiamo costruito una falsa identità che copre o intrappola la nostra autentica essenza. Questo è in sintonia con il lavoro che facciamo su BastaPensieri, che punta a decostruire i meccanismi mentali che generano ansia, rimuginio, sofferenza e questo vivere perennamente all'interno della propria mente. Partiamo da questa tematica rispetto ai pensieri: le persone oggi pensano troppo e su questo immagino che siamo d'accordo. Come mai, secondo te, la mente diventa così iperattiva e così piena di pensieri?

Svarup: La mente è un meccanismo di difesa.

È un qualcosa che in sé ha un valore immenso quando viene utilizzata verso il mondo esterno per affermarsi, trovare il proprio cammino, orientarsi o leggere le mappe. Però le mappe interiori ci vengono date prima che la mente sia veramente consolidata e funzioni.

Quando siamo bambini viviamo in quello che si chiama il corpo emotivo, ossia il nostro cervello è ancora in fase di sviluppo e, di conseguenza, fino a una certa età, diciamo sicuramente fino ai cinque anni o anche dopo, percepiamo le cose con il cervello emotivo.

Alla nascita è attivo il cervello cosiddetto rettiliano, legato alla sopravvivenza immediata proprio come negli animali. Poi, piano piano, quando iniziamo a percepire di avere un corpo, si attiva il cervello emotivo.

Da bambini siamo empatici senza saperlo: sentiamo tutto quello che percepiamo attorno a noi come se fosse dentro di noi.

Il problema è che non abbiamo ancora quel senso di oggettività necessario per discriminare tra ciò che sentiamo noi e ciò che vibra emotivamente nell'ambiente circostante, di conseguenza ci facciamo carico di tutto e cerchiamo di cambiare tutto per poter stare meglio.

Assorbiamo quello che accade attorno a noi e, se per esempio la mamma è depressa o il papà è assente, non è colpa nostra, ma nella nostra percezione di bambini sentiamo di dovercene assumere la responsabilità.

Assorbiamo queste emozioni per adattarci, sopravvivere e sentirci meglio.

Questo condizionamento di base viene assorbito fin dalla tenera età, prima che i pensieri siano consolidati.

In seguito, i pensieri al servizio della sopravvivenza si manifestano in relazione a quello che abbiamo sentito da bambini; il fondamento di tutto ciò che proviamo risiede nella prima infanzia, tra gli zero e i cinque anni.

Di conseguenza, i pensieri sono traduzioni di emozioni. *Spesso i pensieri ricorrenti che ci affliggono, rendendoci ansiosi o arrabbiati, sono semplicemente traduzioni a livello mentale di qualcosa di emotivamente irrisolto.*

Sono così ricorrenti perché rappresentano un tentativo inconscio di risolvere qualcosa accaduto in un passato lontano, portandoci a reagire alle situazioni invece di rispondere.

Se, per esempio, il nostro capo ci guarda con un sopracciglio alzato, non c'è solo il rapporto attuale: c'è tutta una storia che magari risale agli insegnanti o a un genitore molto severo.

Proiettiamo sul capo queste cose irrisolte per scaricare le emozioni che ci sono rimaste dentro e spesso reagiamo in modo sproporzionato.

Non accade perché siamo stupidi, ma perché il nostro inconscio sta cercando di tirare fuori qualcosa che è rimasto bloccato.

C'è una grossa differenza tra la reazione e la risposta: la risposta è un fenomeno maturo, un rispondere alla situazione in base a ciò che è oggi; la reazione è un tentativo inconscio di scaricare il passato.

Purtroppo, nel mondo, **la reazione domina.**

Anna: Domina, domina assolutamente. Sì, quello che stai dicendo è molto interessante e mi porta all'introduzione del lavoro che fai tu.

Spesso le persone cercano di risolvere questi problemi, che magari non riconoscono come un fenomeno di reazione, tentando di superare il rimuginio mentale attraverso la mente.

Nel tuo lavoro, invece, lavori con l'emozione e con il corpo.

Come mai la prima via non funziona, mentre questa seconda risulta più efficace?

Svarup: Anche la mente ha una parte in questo lavoro, nel senso che le persone possono rilassarsi molto se riescono a capire quali siano i meccanismi. Le spiegazioni a livello mentale offrono un

rilassamento iniziale, perché non si portano i partecipanti a manifestare emozioni o a muovere il corpo senza che ne comprendano l'origine.

Per questo, nel mio lavoro, prima di avventurarmi nell'espressione corporea ed emotiva, do alle persone il tempo di capire e di appropriarsi della mappa del mondo interiore.

In termini molto semplici, *è come se dentro di noi convivessero diverse realtà o diverse parti, ma in questo percorso ne consideriamo quattro fondamentali.*

Una è **la parte bambina irrisolta**, sia a livello emotivo e fisico che a livello mentale.

Questa non rappresenta solo la sede delle problematiche, *ma è anche quella parte che detiene ancora un potenziale non realizzato.*

Proprio come accade nelle diverse età della nostra infanzia, viviamo in un mondo che inizialmente è fatto di fiducia; poi, quando iniziamo a camminare e a muoverci, entriamo in un mondo di entusiasmo e di volontà di potere.

Crescendo ancora di più, approdiamo a un mondo di passione e sensualità.

Questi moti dell'animo e queste qualità essenziali rimangono spesso bloccate, proprio come le problematiche irrisolte. Per questo motivo il bambino non è una realtà del passato, ma rappresenta la nostra realtà emotiva attuale.

Per ragioni di comprensione e di direzione, nel mio lavoro questa parte viene chiamata il bambino interiore; si tratta però di una parte reale, non appartenente al passato, che è ancora presente dentro di noi.

Poi c'è una parte altrettanto importante che è quella dell'adulto. L'adulto è la parte di noi che comincia a svilupparsi quando abbiamo circa un anno e mezzo o due anni, nel momento in cui ci accorgiamo del mondo e iniziamo a cercare di sviluppare una mappa per orientarci, pur senza sapere ancora granché.

Prendiamo gli oggetti, li sbattiamo, li mordiamo: è tutta una ricerca per capire come funziona questo mondo.

Questo adulto, se viene compreso e riceve sostegno, si sviluppa piano piano e crea la sua mappa del mondo.

Diciamo che questa mappa, se siamo fortunati, si consolida verso i venticinque anni, per cui c'è tutta una storia dietro.

L'adulto è ciò che ci permette di fare questo lavoro perché senza di lui, se affrontassimo il percorso su di sé solamente da un punto di vista infantile, avremmo un grande sfogo senza alcuna risoluzione o comprensione.

L'adulto è colui che ci permette di prenderci cura di questa parte bambina una volta che si è sviluppato. Per questo, nel mio lavoro, la scoperta dell'adulto è importante quanto quella del bambino.

Molto spesso, specialmente nei gruppi di Primal, la gente finisce *per accorgersi di avere una parte adulta che non è quella che doveva recitare, ossia l'adulto infallibile e iperresponsabile.* **Queste possono anche essere qualità dell'adulto, ma la sua caratteristica fondamentale è la comprensione e la compassione.**

Le altre due parti nascoste nella nostra interiorità sono ciò che abbiamo interiorizzato dal padre e dalla madre. Esistono anche altre figure di autorità, ma queste sono quelle fondamentali.

Perché le interiorizziamo?

Perché da bambini abbiamo bisogno, non avendo ancora consolidato la nostra mappa del mondo, di adulti attorno che ci sostengano e ci permettano di esplorare e scoprire senza farci male.

Ovviamente anche i nostri genitori hanno dei bambini feriti, per cui spesso i messaggi che ci trasmettono sono carichi delle loro questioni irrisolte.

Invece di essere una guida o un modello, diventano un'autorità interna. Siccome sono la prima autorità della nostra vita, noi ne interiorizziamo i messaggi.

Questi messaggi sono importanti, come ad esempio il non attraversare la strada con il semaforo rosso.

Tuttavia, quando ci viene impartito questo divieto o ci viene detto che se attraversiamo con il rosso riceveremo uno schiaffo, ciò che registriamo come bambini è **la carica emotiva che sta dietro il messaggio**, poiché viviamo in una realtà assolutamente emotiva.

Teniamo questa carica dentro di noi non perché siamo vittime o stupidi, ma semplicemente perché **abbiamo bisogno che gli adulti ci dicano com'è fatto il mondo.**

Di conseguenza assorbiamo non solo l'informazione, ma anche la paura, la violenza, l'ansietà, la depressione o l'assenza.

Questi messaggi trasmessi quando siamo piccoli rimangono dentro di noi; non è che continuiamo a ripeterci di non passare con il rosso, ma resta quel senso di timore e ansietà che crescendo traduciamo in forme mentali.

Queste non riguardano più il semaforo, ma diventano convinzioni come il mondo è pericoloso o devi fare come fanno tutti gli altri altrimenti non ce la farai mai.

Anna: O che la vita sia una lotta...

Svarup: Sì, esatto.

Tutti questi esempi diventano quella che potremmo definire la nostra Bibbia interiore.

Per identificare questi messaggi, lasciarli andare e comprendere che sono stati trasmessi da persone che a loro volta non avevano lavorato su di sé, è necessario un lungo lavoro, proprio perché si tratta di messaggi camuffati.

Risalire alla loro origine significa scoprire quanto profondamente abbiamo interiorizzato i nostri genitori.

I genitori reali, tuttavia, non sono solo questo.

Innanzitutto ci hanno donato la vita, per cui esiste un legame sacro e importante con loro, da onorare e rispettare: se non lo facciamo, finiamo per non rispettare la vita stessa che abbiamo ricevuto.

Per questo, specialmente quando invecchiamo, vorremmo poterci rapportare ai genitori reali da adulti, magari restituendo loro qualcosa in cambio di ciò che ci hanno dato.

Tuttavia, scatta spesso un meccanismo antico per cui i genitori agiscono come entità interiorizzate, in certe tecniche definite Super-io, che abbiamo difficoltà a lasciare andare, essendo state le autorità del nostro passato.

Per riuscire a distaccarsene devono entrare in gioco il corpo e le emozioni: *è necessario offrire alla nostra parte bambina uno spazio protetto e salvaguardato per esprimere ciò che non ha potuto manifestare da piccola.*

Ad esempio, di fronte al comando di non attraversare con il semaforo rosso, il bambino avrebbe voluto rispondere: *"Mi stai trasmettendo la tua paura e mi impedisce di compiere la mia esplorazione"*.

Questa è rabbia espressa molto cortesemente in questo momento, ma questa rabbia o questo senso di abbandono rimangono bloccati non solo a livello emotivo.

Anche se cerchiamo di scaricarli in un modo o nell'altro, per esempio in macchina durante le code, rimangono comunque dei fenomeni intrappolati nel nostro corpo; per cui c'è sia l'espressione emotiva, sia proprio l'espressione di rilascio corporeo.

Ciò che dobbiamo esprimere è diverso a seconda della ferita che ci è stata inflitta, quella che è rimasta più profonda e che ha determinato maggiormente il nostro carattere. Ci sono persone che hanno sofferto l'abbandono quando erano molto piccole.

L'espressione corporea della rabbia, del dolore e della devastazione che si provano quando si è

neonati ha una manifestazione fisica diversa dalla rabbia che un bambino può sentire quando una mamma gli dice: "Non ti muovere, non fare questo, no".

Nel primo caso, questo dolore dell'abbandono rimane proprio nel cuore, in questa zona qui.

È l'esperienza di un bambino che non può ancora camminare né muoversi, per cui il dolore trova un'espressione attraverso il pianto e il bisogno.

Questa è diversa dalla rabbia di un bambino di due anni e mezzo che viene bloccato proprio nel momento in cui vorrebbe esplorare il mondo.

Questo blocco, a differenza di quello nel cuore, colpisce tutti i muscoli del corpo; di conseguenza il rilascio della rabbia è fondamentale e ci rimette in contatto con ciò che tutti abbiamo visto.

Osservate un bambino che si arrabbia: quanto dura la sua rabbia se gli viene permesso di esprimerla? Cinque o dieci minuti, e poi tornano la gioia e un senso esilarante di vitalità.

Ed è proprio questo ciò che stiamo cercando.

A ogni stadio corrisponde una ferita e a ogni stadio, quando si acquisisce consapevolezza dell'origine di tale ferita, segue un'espressione sia emotiva che corporea che libera il potenziale rimasto intrappolato. Mi viene in mente un episodio che vorrei raccontare.

Ero in macchina con i miei nipoti, che sono sulla soglia dell'adolescenza. A un certo punto il più grande, che oggi ha quattordici anni, mi ha chiesto: "Nonna, cos'è esattamente il lavoro che fai?". Gli ho spiegato che lavoro sulle tematiche

irrisolte dell'infanzia e dell'adolescenza.

Allora il più piccolo, che all'epoca aveva undici anni, mi ha guardata con degli occhi grandissimi e ha esclamato: "Traumi!".

Io gli ho risposto che a volte non si tratta proprio di traumi, spiegando che può accadere che i genitori non abbiano capito bene i bisogni del bambino o che uno dei due sia stato assente, anche involontariamente. Lui mi ha guardata di nuovo e ha detto: "**Ma questi sono traumi!**".

Anna: Un bambino ha una comprensione più diretta e sensibile di quanto impattino le esperienze comuni che tutti sperimentiamo nell'infanzia. È un tema importante, perché spesso l'adulto non affronta questi aspetti dicendo di non aver avuto traumi, poiché non ricorda grandi eventi nel passato. Invece, come ha sottolineato tuo nipote, anche situazioni semplici, normali e quotidiane per un bambino sono dei traumi.

Svarup: Sì, un trauma molto grosso, per esempio, è l'atmosfera **di diniego nella famiglia**.

Quella situazione in cui si dice che va tutto bene e che stiamo bene, ma il bambino percepisce cosa c'è dietro questa affermazione: tutte le cose irrisolte che vengono impacchettate per presentarsi come una famiglia che funziona.

In questo senso, se non ricordate la vostra infanzia, ci possono essere due motivi.

Il primo è che possono esserci stati traumi molto pesanti per i quali ci siamo chiusi per proteggerci, perché affrontarli allora sarebbe stato troppo.

L'altro motivo è proprio questa atmosfera di diniego, in cui si sente che per appartenere alla famiglia bisogna adeguarsi ai suoi dettami e dire che va tutto bene, a discapito del proprio sentire. Per questo non sono solo le persone con enormi ferite a beneficiare della Primal, ma anche le famiglie normali, le cosiddette famiglie per bene.

Anna: Qual è il segnale più evidente che una persona vive ancora con ferite infantili irrisolte?

Svarup: La reattività.

Come dicevo prima, è proprio la reattività il tentativo inconscio di risolvere le proprie tematiche proiettandole sul mondo di oggi, senza sapere da dove vengano.

Anna: Come possiamo spiegare a chi non conosce queste tematiche che cos'è la reattività?

Svarup: È il fatto di sentire che c'è una carica nel nostro rispondere che è sproporzionata rispetto alla situazione presente.

Molte persone, ad esempio, cercano costantemente di risolvere i problemi con il proprio consorte in ogni modo, facendo terapie di coppia o di famiglia, ma la reattività ritorna perché sul partner si proietta qualcosa di più antico.

Per capire se si ha bisogno di scavare un po' più a fondo, basterebbe chiedersi semplicemente:

"Questo mio atteggiamento funziona o no?".

Spesso, quando siamo identificati con questo tipo di risposta, non ci rendiamo conto che stiamo

reagendo alla situazione.

Chiedersi se sta funzionando può indirizzarci verso la possibilità di trovare una risposta migliore.

Anna: Una risposta più integrata.

Svarup: Ed è appunto anche l'atteggiamento che riscontro specialmente nei paesi ex sovietici in cui lavoro, dove c'è questa tendenza a chiedersi cosa si possa ricavare da un gruppo e quali siano i punti da migliorare. Lo si fa senza rendersi conto che, quando si assume questo atteggiamento, è come se dentro di noi ci fosse un bambino che piange o che è arrabbiato e che noi ignoriamo cercando di avere il manuale per risolvere le cose.

In questo modo ignoriamo il suo sentire e cerchiamo di eliminare i sintomi senza abbracciarne l'origine.

Anna: Che cos'è la **fiducia originaria**?

Svarup: La fiducia originaria è lo stato naturale di un bebè appena uscito dalla pancia della mamma. **Non si tratta di una fiducia condizionata verso qualcuno, ma di uno stato dell'essere di rilassamento completo.** Se osserviamo gli animali, per esempio i tuoi gatti, vediamo che hanno questa capacità enorme e bellissima di lasciarsi andare completamente, proprio come accadeva a noi da piccoli.

In questo c'è una comprensione esistenziale, non intellettuale, del fatto che la vita ci è amica e non è ostile: possiamo rilassarci perché quello che ar-

riverà sarà nutriente.

I gatti, se avvertono un pericolo esterno, nel giro di due secondi sono in piedi e allerta, ma non sprecano energia restando in allerta tutto il tempo.

Anche gli animali feroci che ci fanno paura, come i leoni, quando non c'è pericolo sono completamente rilassati.

Questa è la fiducia originaria: un senso di fusione con la vita, di appartenenza e di rilassamento che caratterizza i neonati.

Ovviamente, la maggior parte delle volte questa fiducia viene ferita involontariamente dall'ambiente circostante.

Inizialmente, il bambino sa esistenzialmente che quando piange la mamma, o chi si prende cura di lui, arriverà per dargli non solo cibo, ma presenza e accoglimento.

Tuttavia, se quando il bambino piange la madre arriva, lo nutre e lo cambia, ma resta assente emotivamente, allora la fiducia originaria comincia a incrinarsi: subentra uno stato di allerta e una protezione del cuore.

In realtà siamo affascinati dall'immagine del Bambin Gesù con le braccia aperte e il cuore esposto proprio perché eravamo così anche noi all'inizio della vita: è un richiamo allo stato originario in cui eravamo tutti.

Anna: Un punto che viene spesso sollevato dalle persone è la mancanza di ricordi rispetto all'infanzia.

Cosa possiamo dire riguardo a questa preoccupazione, che poi è mentale, di non avere ricordi del proprio passato?

Svarup: Ma è anche proprio un fatto esistenziale.

Uno si sente deprivato delle proprie origini.

Come avevo detto inizialmente, il non ricordarsi può avere a che vedere sia con traumi molto forti a causa dei quali ci siamo disconnessi per sopravvivere, sia con un'atmosfera di diniego noiosa e piatta in cui apparentemente va tutto bene.

In quest'ultimo caso, tutto ciò che il bambino sente deve essere represso perché non appartiene al credo della famiglia.

Queste sono le due motivazioni principali.

Inoltre dobbiamo considerare che abbiamo cinque sensi e non solo la vista, per cui a volte non abbiamo ricordi visivi ma il corpo ricorda tutto.

Anche un odore può far ricordare. Io ricordo sempre l'odore di farina abbrustolita di quando mia mamma cominciò a darmi il biberon un po' troppo presto. I sensi, gli odori e i suoni a volte ci richiamano, ma spesso non siamo attenti a questi segnali o a un certo tipo di tocco.

Non prestiamo attenzione a quanto reagiamo a tali stimoli perché siamo focalizzati sulle memorie visive, vivendo in un mondo di foto e di album.

Per alcune persone i ricordi visivi arrivano più tardi o forse non arriveranno mai, ma il corpo ricorda ogni pezzo del nostro percorso.

Si tratta di un'apertura, dell'imparare a leggere tutti i messaggi che ci arrivano costantemente e ai

quali normalmente non prestiamo attenzione.

Anna: Troveresti un aspetto a cui quasi tutti noi abbiamo dovuto rinunciare o che abbiamo dovuto sacrificare da bambini per essere accettati?

Svarup: Molte cose: **il chiedere troppa attenzione, l'essere troppo rumorosi o il chiedere troppo, appunto, oppure il muoversi troppo.**

Poi, nell'ultima fase dello sviluppo essenziale, rinunciamo ad amare il nostro corpo, all'essere sensuali e al toccarci per esplorare, per curiosità o per appropriarci del nostro sentire.

Qui ci sono davvero tante cose.

Anna: Potremmo dire che ricadono un po' nell'ambito della vitalità?

Svarup: Esatto.

Anna: Un po' la vitalità che abbiamo visto mettere da parte?

Svarup: Per essere accettati. Certo.

Questa rinuncia si manifesta in diverse espressioni a seconda dell'età in cui lo stop è arrivato con più forza.

Se accade da neonati, è proprio uno stop rispetto al chiedere, all'aspettare di ricevere e rispetto alla simbiosi e alla fusione.

Poi diventa uno stop alla vitalità intesa come espressione estroversa, movimento e caos.

Più tardi, verso i quattro o cinque anni, ha a che

vedere con il senso di sé e soprattutto con la sensualità, l'innamoramento e la curiosità verso il proprio corpo.

Anna: Qui arriviamo alla parte del decondizionamento dell'adolescenza. Raccontaci qualcosa di quest'altro lavoro preziosissimo che svolgi.

Svarup: L'adolescenza è un fenomeno nuovo.

Tanto è vero che, alla fine dei conti, io preferisco chiamarlo *teenage* piuttosto che adolescenza.

Se cercate cosa significa adolescenza, la risposta è che si tratta di un processo di crescita, dunque non sembra avere una realtà propria.

Per molti secoli l'adolescenza non è stata riconosciuta: esisteva solo il passaggio dall'infanzia all'età adulta. Invece il periodo *teenage* è una parte essenziale del nostro sviluppo.

Parlando del cervello, riguarda l'attivazione del lobo frontale, la parte anteriore che ha a che vedere con la consapevolezza che esiste un enorme mondo da scoprire al di là delle quattro pareti di casa o della scuola.

Questa sensazione è enorme.

In quel momento il cervello è completamente immerso nella dopamina, che è l'ormone della ricompensa.

Per cui all'inizio, quando scatta l'adolescenza, c'è questa sensazione che tutto sia possibile.

A causa della dopamina, l'ormone della ricompensa, si vuole tutto e lo si vuole subito, perché non è ancora presente la parte adulta.

Secondo le ultime ricerche neurologiche, questa

parte, che si occupa dell'autoregolazione, inizia a svilupparsi tra i venticinque e i trentatré anni.

Si tratta di connessioni neurali che creano una sintesi di tutto il cervello; siamo fortunati se ci arriviamo, dato che molti politici sembrano non averle mai raggiunte.

In questa fase impariamo che per realizzare un sogno servono momenti di mediazione e di attesa, e che ci sono errori da cui imparare e sfide da cogliere, con successo o meno, che ci insegnano appunto ad autoregolarci.

Il problema fondamentale è che quando arrivano sconfitte, sfide o giudizi da parte dei genitori o, sempre più spesso, dal gruppo dei pari, ci sentiamo giudicati per i nostri sogni o per i tentativi falliti.

Di conseguenza chiudiamo quei sogni in un cassetto e iniziamo a pensare che essere adulti significhi soltanto essere funzionali, adempiere ai propri obblighi e non sbagliare mai.

Questo è un problema enorme perché è proprio dagli errori che si impara.

L'adolescenza è il momento fondamentale in cui si creano i sogni per il futuro, che non sono semplici illusioni.

Se ci viene data la possibilità di sviluppare l'autoregolazione, questi sogni possono tradursi in progetti più realizzabili, ma la passione, il desiderio e l'anelito originale restano come una specie di carburante per la nostra vita.

Questo carburante fa sì che ciò che facciamo ci appaghi, ci entusiasmi e ci sfidi; purtroppo, però, spesso i sogni vengono dimenticati.

Per questo motivo, un aspetto fondamentale del lavoro sull'adolescenza è il recupero dei sogni alla luce dell'adulto che siamo oggi, per ritrovare la capacità di anelare a qualcosa che vada oltre la quotidianità.

Un altro aspetto riguarda lo sviluppo ormonale, in cui per la prima volta emerge la pulsione verso l'esterno per gestire i propri bisogni attraverso la sessualità.

Tutti sappiamo cosa accade durante i primi innamoramenti e, ancora prima, nell'esplorazione del legame con il proprio genere, che rappresenta un passaggio fondamentale nello sviluppo sessuale.

Esistono tre parti fondamentali da cui non si può prescindere, e la prima in assoluto è **l'amore verso se stessi e verso il proprio corpo**.

Se non amiamo il nostro corpo, cosa che accade specialmente durante l'adolescenza in modi plateali, la ricerca dell'altro diventa un mendicare; è come cercare di compensare la mancanza di apprezzamento e di connessione con il proprio corpo attraverso un'altra persona.

Questa è la prima fase, per cui nel lavoro sull'adolescenza il primo passo è aprirsi all'amore verso il proprio corpo. La seconda fase consiste **nell'incontrare il proprio genere** (le donne con le donne e gli uomini con gli uomini) e, al di là delle preferenze sessuali, nel trovare un legame che consolida la nostra identità corporea ed emotiva come uomini o come donne.

Questo aspetto spesso manca, poiché ci sono tante ferite nell'adolescenza a riguardo: le com-

pagne che ti giudicano o i compagni che ti bullizzano, per fare due esempi.

Per questo motivo è fondamentale riscoprire e rivalutare il legame con il proprio genere.

In seguito si parla dell'altro genere, quello opposto.

Di conseguenza, quando andiamo a incontrare il genere opposto, non si tratta di mendicare o di cercare apprezzamento dall'esterno, ma di incontrare lo sconosciuto e aprirsi a questa polarità così elettrica ed eccitante.

Bisogna però sapere che non si può essere sempre fusi con l'opposto: c'è sempre un momento in cui è necessario ritornare alla propria tribù, per chiamarla così, per consolidare l'identità del proprio corpo femminile o maschile.

Tutto questo rappresenta il percorso positivo.

Il grosso problema dell'adolescenza non è più la rabbia e il dolore, anche se sono presenti, ma ciò che caratterizza profondamente le nostre scelte come adolescenti è la vergogna.

Proviamo vergogna dei nostri sogni, vergogna del nostro corpo, vergogna del nostro essere, in un certo senso, sensualmente innocenti.

La vergogna è diversa dalla rabbia o dalla regressione che accade durante l'infanzia: è come un sentirsi impotenti rispetto alle pulsioni che stanno nascendo.

Di conseguenza impariamo a trattenerle a livello proprio di pelle, a livello di corpo, ma quell'energia, l'energia della vergogna, è molto, molto forte. Di conseguenza, se non è espressa, e come potrebbe essere espressa?

Non vedrete mai un adolescente dire "mi vergogno". Gli adolescenti, quando si vergognano, fanno al massimo un gesto di chiusura.

Di conseguenza questa vergogna va nel sotterraneo dell'inconscio e si manifesta come vendetta.

La vendetta è la sfida principale del lavoro sull'adolescenza, perché ha una valenza solamente se non è mai dichiarata, se accade nell'inconscio anche senza che noi lo sappiamo.

La vendetta può variare dal vendicarsi sugli altri, sulle persone che si avvicinano a te.

L'altro giorno ho aperto il giornale mentre facevo un gruppo di Tantra e c'era questo ragazzo di tredici anni che è andato ad accoltellare la sua professoressa con una maglietta con scritto sopra, a grandi lettere, "vendetta".

Ecco, questa è la vendetta.

Oppure sei stato lasciato, sei stato abbandonato e inconsciamente ti vendichi su tutte le amanti che avrai dopo, senza saperlo, perché la caratteristica della vendetta è proprio quella di non poter essere dichiarata.

Questa è una forma di vendetta.

L'altra forma di vendetta, anche molto diffusa adesso nel nostro mondo, è **l'autolesionismo.**

Mi faccio del male così vedete cosa mi avete fatto: dal tagliarsi ai tentativi di suicidio, all'isolamento, al rinchiudersi.

Per cui in questo lavoro, a livello di condizionamento, il lavoro principale è sul portare la vendetta alla consapevolezza, vedere cos'è stata e avere compassione per il nostro adolescente, che non aveva altro modo di esprimere quello che gli stava

accadendo.

Bisogna fare un passo indietro in cui si vede il contesto più generale, capendo magari che i compagni di scuola che ti hanno bullizzato o le compagne che spettecolavano su di te erano anche loro feriti malamente e si vendicavano su di te, per cui è tutto uno scambio di vendette.

Questo è un passo importante perché si recupera questa energia che è creata dalla vergogna.

Al di là della vergogna, quando se ne è consapevoli, c'è tutto un tremolio di energia vitale che era stato bloccato e che veramente renderebbe la vita come un'avventura.

Questo tremolio in realtà è curiosità, passione, il non sapere ma l'avventurarsi.

Questo è il lavoro sul condizionamento.

L'altro aspetto è quello dello sviluppo del cammino del Tantra, che è un percorso di meditazione.

Anche il Tantra è originario dall'India ed è stato un po' distrutto dopo l'invasione dei Moghul, dei musulmani in India, perché era troppo.

È un percorso di meditazione in cui il primo passo è l'amore verso il proprio corpo, il secondo passo è il legame con lo stesso genere e il terzo passo è l'incontro con l'opposto.

C'è poi anche un quarto passo che è l'obiettivo reale del Tantra come cammino spirituale: **la scoperta di avere dentro di sé tutte e due, un maschile e un femminile.**

Quando il maschile e il femminile si incontrano dentro di te, c'è un senso di completezza che non significa che da allora non avrai più rapporti con

l'esterno, ma che qualsiasi rapporto avrai lo vivrai da un punto di vista di **overflow**, di traboccare, di condividere qualcosa che hai, non di ricercare qualcosa che senti di non avere.

Anna: È un incontro dall'abbondanza, anziché dal mendicare qualcosa.

Svarup: Esatto.

Anna: Non è un cambiamento da poco: è sicuramente un punto di vista differente e interessante rispetto a quello che parte dal cercare istintivamente di curare le ferite.

Svarup: Certo, come dicevamo prima, si tratta di compensarle o di ricompensarle.

Riprendiamo un po' il discorso sulla parte del corpo: come si manifesta concretamente nel corpo la ferita emotiva? In modi diversi, per l'appunto: dipende da quale ferita emotiva sia.

Se è una ferita veramente precoce, si manifesta attraverso un'incapacità di assorbire nutrimento, come il fatto di aver deciso di sopravvivere anche se il nutrimento non arriva. Per questo motivo c'è una tendenza a isolarsi e, al tempo stesso, a collassare, perché ci si identifica con lo stato fisico in cui eravamo quando abbiamo ricevuto la ferita. Di conseguenza, queste persone, anche se sono cresciute, quando questa ferita viene toccata si sentono come dei neonati. A loro non puoi dire di picchiare il cuscino o di sfogare la rabbia, perché si sentono appunto come dei bebè: hanno bisog-

no di gridare.

Questa è l'origine della Primal.

È quello che ha sperimentato Janov, il creatore della terapia, quando spontaneamente, dopo aver visto una performance degli anni Sessanta, chiese ai suoi clienti di allungare le braccia e di dire "Mamma, mamma": ne uscì un putiferio. È una grande guarigione.

Nel corpo, questa ferita originaria si manifesta con un senso di collasso o di compensazione e non può essere sfogata attraverso una catarsi di rabbia, ma più come un'espressione del proprio bisogno.

Se invece la ferita è, per esempio, quella tipicamente italiana del "fermati, hai i calzini bianchi, non ti sporcare", lì c'è un bisogno diverso.

Quello "stop" rimane infatti chiuso nei muscoli che si stanno appena sviluppando e che hanno bisogno di sfogo. Questa è la classica catarsi per cui il metodo è conosciuto: sbattere il cuscino, arrabbiarsi, urlare.

È interessante notare che "catarsi" è un termine greco che significa pulizia: se andate in Grecia, in un ristorante i camerieri fanno la catarsi sul tavolo. Non si mettono a sbattere le sedie, anche se a volte succede, ma puliscono.

Anna: Esatto, puliscono hahahaha.

Svarup: Esatto. Per cui esiste questo tipo di catarsi, ma c'è anche un'altra espressione emotiva, più avanzata e sottile.

Quando il bambino, verso i cinque anni, comincia

a esplorare il proprio corpo e gli viene detto "non ti toccare" durante i cosiddetti giochi del dottore, sperimenta per la prima volta la vergogna.

Quella catarsi, tipica del bambino più grande, si può rilasciare attraverso un tremolio sottile, che ha a che vedere con il riaprirsi e il lasciare che l'energia vitale passi attraverso il corpo senza bloccarla.

Esistono quindi diversi metodi di catarsi.

Detto questo, nella Primal io vado indietro nel tempo: le prime catarsi sono più estroverse, fino a quando arriviamo al famoso "mamma, mamma" e, oltre questo, **al periodo nel ventre materno.**

Quest'ultimo non è emotivo; noi percepiamo l'ambiente circostante nei nove mesi dentro la pancia della mamma attraverso il nostro sistema nervoso.

L'unica emozione con la quale ci misuriamo è il **terrore, la paura.**

Accade quando l'ambiente e i nervi della mamma, per la maggior parte involontariamente, cominciano a trasmettere le sue tematiche dalle quali ci sentiamo invasi. Poiché non ci sentiamo separati dal suo corpo, subiamo tutto e avviene un restringersi al nucleo per sopravvivere.

Oppure scatta un meccanismo, oggi sempre più diffuso, *di distacco dal corpo per rifugiarsi in una realtà non più fisica che poi diventa mentale*; inizialmente è solo un non voler esserci, un ritornare quasi al mondo dello spirito. Il lavoro di guarigione consiste nell'offrire a queste persone una rinascita sana, in cui sia possibile attraversare

gli stadi di sviluppo nel grembo materno in modo sereno, protetto e nutriente.

Il lavoro sul corpo dipende quindi dall'età in cui è stata creata la ferita maggiore.

Nel lavoro di Primal andiamo a ritroso, cominciando dai bambini più grandi anche se la ferita riguarda la nascita o il periodo prenatale; i partecipanti si sentono sostenuti e acquisiscono risorse mai avute prima.

So che per alcune persone la fase iniziale della Primal sarà di guarigione, per altre lo sarà quella finale, o magari entrambe.

Anna: Come possiamo far capire a chi non ha ancora avuto la fortuna di incontrare questo tipo di lavoro, che integra la comprensione mentale dei meccanismi a processi che agiscono direttamente sulle parti emotive e corporee, qual è la differenza tra capire il trauma e sentirlo o lavorarlo realmente da quella parte più profonda?

Svarup: Se uno capisce veramente il trauma, è come una porta che si apre verso la risoluzione a livello emotivo e fisico.

Capirlo è fondamentale: è la motivazione che spinge le persone a intraprendere un gruppo di Primal, invece di rimanere in una posizione di accusa e biasimo verso i genitori per il resto della vita.

Attraverso una comprensione iniziale del meccanismo che ha portato a costruire quella corazza di sopravvivenza, possiamo trovare il coraggio per lanciarsi in forme di terapia che sono, effettivamente, per i più coraggiosi.

Anna: Rispetto alla classica terapia da poltroncina e basta, perché ci vuole più coraggio a mettersi in gioco in questo modo, ma ciò fa una differenza fondamentale rispetto a come ci si sente.

Svarup: C'è una differenza fra la comprensione e la trasformazione, perché nel momento in cui si affronta questo percorso a livello emotivo e corporeo accade una trasformazione.

Ciò non significa che le tematiche scatenate dalla quotidianità siano sparite per sempre: questa sarebbe un'illusione.

Si tratta invece di acquisire gli strumenti, la maturità e la compassione necessari per notare quando tali dinamiche risalgono, poiché esse fanno parte della struttura della nostra prima infanzia.

Bisogna capire quando riemergono e avere compassione per il bambino che ha sofferto: invece di ignorarlo e proseguire per la propria strada adulta, ci si prende un momento per abbracciarlo, per sentirlo, per dargli spazio e per comprenderlo. Basta questo perché quello che ci sembra una sofferenza eterna diventi un semplice momento di passaggio.

Anna: Mi piacerebbe sottolineare, come abbiamo accennato all'inizio, l'aspetto del lavoro sulla meditazione e sulla presenza. Come mai è così importante nel vostro tipo di lavoro?

Svarup: Perché rappresenta il vero adulto: è la presenza che ci permette di trasformare quello

che è rimasto.

Con la meditazione non si applicano necessariamente tecniche catartiche, anche se ne esistono, poiché non si tratta solo di catarsi o di sfogo, per quanto lo sfogo sia benvenuto. È più una questione di presenza, della capacità di contenere ciò che affiora senza reprimerlo e di osservarlo.

Questa metafora può essere estesa a tutte le situazioni della vita: quando l'adulto riesce ad abbracciare ciò che gli sta accadendo emotivamente senza giudicarlo e senza volerlo cambiare, è come se fossimo in presenza di un bambino che vuole solo essere visto e ascoltato, senza essere necessariamente consolato o vendicato.

In quel momento la nostra parte bambina, che detiene tutta la nostra energia mentre l'adulto detiene la comprensione e la compassione, comincia a rilasciare le energie rimaste bloccate.

Con la meditazione il fenomeno è più sottile: significa rimanere presenti quando sembra che la devastazione del mondo ci crolli addosso.

Si tratta di osservare e rendersi conto della propria parte bambina semplicemente con la presenza, senza nemmeno il bisogno di comprensione. In questa presenza, posso garantirlo, a volte avviene una trasformazione enorme.

La meditazione differisce dalla terapia, che è un fenomeno di intervento; la meditazione è come il giardinaggio.

Ci sono delle piante che crescono e che devi innaffiare tutti i giorni: a volte farlo è un atto gioioso in cui ti senti in comunione con esse, altre volte ti alzi e non ne hai voglia.

Ciò che conta è la continuità e la quotidianità. Esistono infinite tecniche che possono aiutare, ma la meditazione in sé è uno stato dell'essere, non una tecnica: è una presenza. Certe volte se ne ha voglia, altre no, ma se non innaffi le piante, queste avvizziscono.

Anna: Potremmo dire che è importante che un terapeuta abbia il desiderio di lavorare a questo livello di profondità? Esiste infatti tutta una terapia che lavora da un'altra prospettiva, anch'essa fondamentale perché ci dà gli strumenti per funzionare nel mondo.

Svarup: Esatto. La terapia che si orienta al funzionamento e alla funzionalità della personalità ha tutta un'altra serie di strumenti e tecniche. Nel nostro approccio, invece, lo stato di presenza incarnato dal terapeuta permette di portare una consapevolezza adulta che abbraccia il bambino. L'intento è trasferire al paziente l'importanza di innaffiare costantemente, aprendosi a quel mistero che permette alla meditazione di accadere. Resta comunque un fenomeno un po' misterioso.

Anna: Misterioso e sorprendente, qualcosa che non è sotto il nostro controllo. Non è che se medito un'ora tutti i giorni, allora dopo un anno succederà per forza quella determinata cosa.

Svarup: No, purtroppo non lo possiamo sapere, nonostante tutti i nostri desideri mentali di controllare i processi.

Anna: Vediamo un po' la società odierna. Tu fai questo lavoro da tantissimi anni e prima ci raccontavi di periodi con panorami sociali e culturali molto differenti. Hai constatato un aumento della sofferenza psicologica in questi ultimi anni?

Svarup: Più che un aumento, ho notato un cambiamento nel livello di sofferenza. Ho cominciato a praticare la Primal verso gli anni '80 in Germania e in quel periodo avevo a che fare con una maggioranza di figli del baby boom nati dopo la guerra.

Portavano l'immensa vergogna dei genitori per aver perso il conflitto o per essere stati seguaci di Hitler.

Su quei bambini, ormai adulti, ricadeva un senso di vergogna e il dovere di comportarsi bene: dovevano contenere la propria spontaneità e la vitalità, canalizzando la rabbia nel successo. Anche fisicamente le persone erano diverse: ricordo che nelle saune in Germania erano tutti vigorosi, controllati ma carichi di energia, anche perché a quel tempo i genitori avevano più tempo per stare con i figli.

In seguito questo fenomeno è cambiato visibilmente, ad esempio con l'arrivo di modelli estetici come quelli di Hugo Boss: si vedevano ragazzi molto più magri, con un lato femminile più forte. Non dovevano più contenere la rabbia e la sconfitta dei genitori, ma affrontare l'assenza delle figure parentali e i bombardamenti di ansia e preoccupazione subiti già nell'utero materno.

Nelle civiltà moderne è diventato normale mandare i bambini al nido molto presto perché i genitori devono lavorare per sopravvivere. Per ragioni indiscutibili i bambini hanno sofferto di più la ferita dell'abbandono; per questo il tipo corporeo è cambiato e la ferita è diventata sempre più sottile.

Recentemente ho lavorato con persone nate sotto i bombardamenti a Beirut.

È una storia diversa rispetto ai bambini a cui venivano imposti dei divieti: si tratta di un terrore esistenziale su cui i politici capitalizzano offrendo risposte rassicuranti.

La sofferenza è parte del fenomeno evolutivo dell'umanità e della crescita, non se ne può scappare, ma le modalità sono cambiate profondamente.

Anna: La presenza sempre più massiccia dei social media e l'esposizione individuale a un pubblico più vasto stanno amplificando lo schema di sopravvivenza e il falso sé, quella struttura che di fatto ci imprigiona. Con i social la vergogna dilaga.

Svarup: Ecco, questo è il fenomeno fondamentale. In parole povere, si espongono cose senza esporre se stessi e la vergogna dilaga.

Per questo motivo c'è un senso di inadeguatezza costante oppure il tentativo di affermarsi e di scavalcare questa vergogna cercando di essere quelli che hanno più like o cose di questo genere. **È la vergogna il punto del lavoro che richiederà attenzione in questi anni.**

Anna: Qual è il segnale che possiamo osservare su noi stessi, quando iniziamo a lavorare profondamente rispetto a tutti questi condizionamenti, per capire che qualcosa sta cambiando?

Svarup: Varia, dipende, ma sono sempre le circostanze della nostra vita a rifletterlo.

A volte sono segnali enormi e a volte segnali quasi impercettibili che però ci danno un feedback. Per esempio, una cosa che dico sempre alla fine dei gruppi, sia di Primal che sull'adolescenza, è di non cercare di convincere nessuno a partecipare: si torna a casa con entusiasmo e con molte scoperte tra persone che hanno la loro vita e le loro modalità.

Un segnale evidente è che, quando non si cerca di convincere nessuno, la gente attorno a noi magari inizialmente reagisce o nega il nostro progresso, ma poi se ne accorge e inizia a cambiare atteggiamento verso di noi.

Questo è un segnale fantastico che avviene senza bisogno di pubblicizzare nulla.

Può accadere in piccole cose, ma l'aspetto essenziale è che lo sentiamo in tutto il corpo e nel cuore: è come una sorpresa perché magari non è una conseguenza mentale logica, ma c'è qualcosa nella nostra vita che riflette questo cambiamento.

Anna: Qual è la bugia più grande che ci raccontano sull'essere adulti?

Svarup: La bugia è che l'adulto non commetta

mai sbagli, che sia sempre funzionale e serio. Invece l'essenza dell'essere adulto è proprio l'imparare dai propri errori.

I bravi genitori non sono quelli che non sbagliano, ma quelli che imparano dai propri errori. L'inizio dell'età adulta è come un bambino che impara a camminare: cade tante volte sul sedere e si rialza senza giudicarsi.

La bugia è che l'adulto non commetta mai sbagli, che sia sempre funzionale e serio. Invece, l'essenza dell'essere adulto risiede proprio nell'imparare dai propri errori.

Questo vale anche per i genitori: il condizionamento che possono infliggere ai figli nasce spesso proprio dal tentativo di apparire perfetti e infallibili, specialmente dopo aver intrapreso un percorso su di sé. I bravi genitori non sono quelli che non sbagliano, ma quelli che imparano dai propri sbagli, il che è molto diverso.

Come madre e come nonna ho commesso molti errori, ed è proprio da questi che è nata la mia passione per la Primal.

Se l'adulto si impone di non sbagliare mai, finisce per diventare come uno stecchino immobile, ipervigilante e senza vita.

Al contrario, si impara cadendo: proprio come i bambini che, per sviluppare la parte adulta e imparare a camminare, cadono innumerevoli volte sul sedere senza però giudicarsi o smettere di provare finché non ci riescono.

Questo è il simbolo dell'essere adulti: cadere tante volte e rialzarsi sempre.

Anna: Che cosa succede quando smettiamo di essere il "bravo bambino" condizionato che ci hanno insegnato a essere?

Svarup: Quando smettiamo, possono accadere due cose.

Una è la semplice reazione, ovvero mandare tutti a quel paese e smettere di assecondare le aspettative altrui; questa però è solo una reazione e non rappresenta una vera crescita.

La vera trasformazione avviene quando smettiamo di fare i bravi bambini per riscoprire i nostri sogni, le nostre passioni e i nostri desideri in modo creativo, accettando anche di correre dei rischi.

Anna: In quel momento ricominciamo a essere noi stessi.

Svarup: Esatto, ricominciamo a essere noi stessi.

Anna: Svarup, ti ringrazio per la generosità con cui hai partecipato a questa chiacchierata. Per il pubblico italiano, ricordiamo i tuoi prossimi appuntamenti.

Al Villaggio Globale di Bagni di Lucca si terrà la Primal Therapy durante la settimana di Pasqua e, a fine settembre, il gruppo sul decondizionamento dell'adolescenza.

Presso l'Istituto Osho Miasto, in provincia di Siena, l'appuntamento con la Primal Therapy è per l'ultima settimana di ottobre, seguita nella prima settimana di novembre dal gruppo Tantra

sul decondizionamento dell'adolescenza.

Posso dire per esperienza personale che si tratta di un percorso che fa davvero la differenza. Prossimamente saranno disponibili su BastaPensieri anche delle sessioni individuali, che offrono un lavoro differente ma integrabile ai gruppi. Vi invito quindi a informarvi e a incontrare Svarup di persona, perché ne vale veramente la pena. Grazie ancora.

Svarup: Grazie a te e grazie a tutti voi.

Clicca qui per il video integrale

