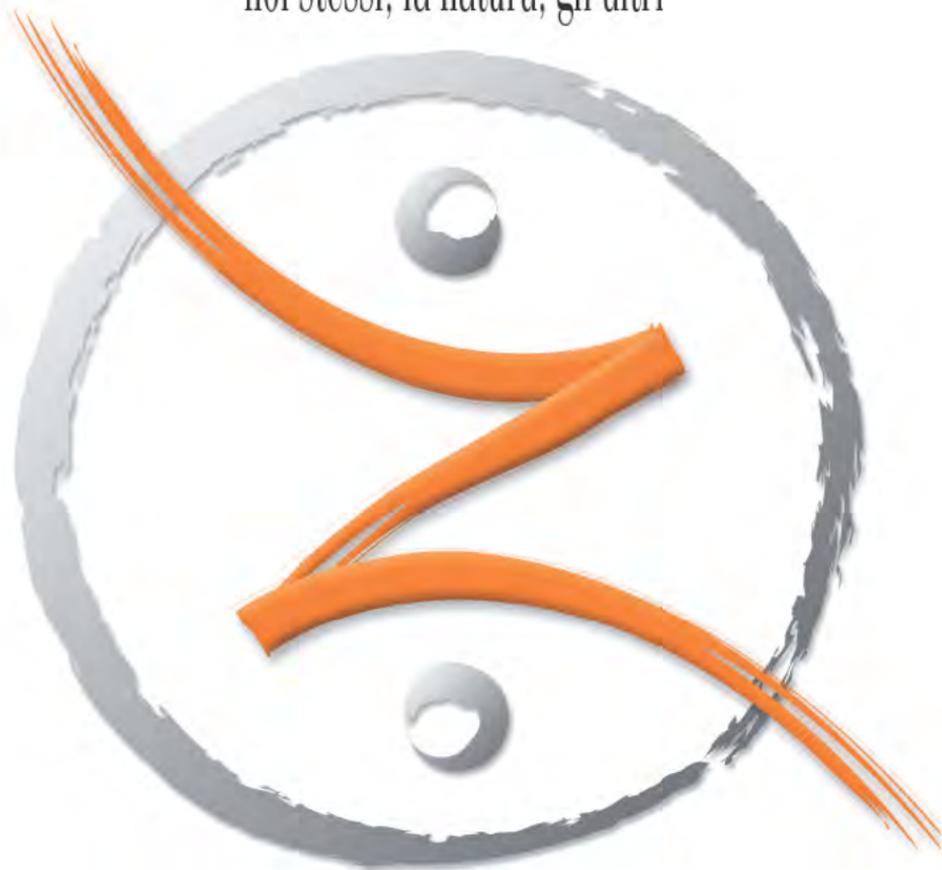


NUOVI EQUILIBRI

Arshad Moscogiuri

La psicologia dello Zorba

noi stessi, la natura, gli altri



 **tecniche nuove**

Arshad Mosconi

La psicologia dello Zorba

noi stessi, la natura, gli altri

trasformare le separazioni fondamentali

tecniche nuove

Index

Prefazione di Anna Zanardi.....pag. XII

PARTE PRIMA

La ricerca.....pag. 1

Capitolo I.....pag. 3

La realtàpag. 4

La società terrorista.....pag. 6

L'inconscio collettivo.....pag. 10

Contributi e integrazioni al cap. I.....pag. 13

 Inicio metum: infondere la paura.....pag. 13

 Sei sbagliato così come sei.....pag. 15

Capitolo II.....pag. 17

La meditazione, questa sconosciutapag. 18

Un simpatico triopag. 19

Sum ergo sumpag. 21

Scienza interiorepag. 23

La psicologia del Buddha.....pag. 24

Contributi e integrazioni al cap. IIpag. 27

 Scienza e religionepag. 27

 Est e ovest.....pag. 29

 A cuor battente.....pag. 30

PARTE SECONDA

Le paure fondamentali..... pag. 35

Capitolo III..... pag. 37

La paura pag. 39

Il ciclo dell'energia pag. 41

Diametri di paura pag. 43

Metafisica della carota pag. 46

Contributi e integrazioni al cap. III pag. 50

 Metafisica..... pag. 50

 Abuso logico-metafisico pag. 51

 Passione per la comprensione..... pag. 52

Capitolo IV..... pag. 53

Le paure fondamentali pag. 54

La paura di impazzire pag. 54

 Le regole del branco pag. 56

 L'anormalità singolare..... pag. 57

La paura dell'orgasmo pag. 58

 Wild, wild sex..... pag. 59

 Il controllo dell'utero pag. 60

 Alienazione erotica..... pag. 61

 Sesso ed energia pag. 63

La paura della morte pag. 66

 Coscienza fatale..... pag. 66

 The show must go on pag. 68

 La fantasia al potere pag. 69

 Ecce homo pag. 71

 Hic et nunc pag. 72

Strumenti di emancipazione..... pag. 74

 Paura della pazzia..... pag. 76

 Paura dell'orgasmo..... pag. 77

 Paura della morte pag. 80

Contributi e integrazioni al cap. IV	pag. 81
Paura e pazzia	pag. 81
Sesso e peccato mortale	pag. 82
La banca del seme	pag. 85
Controrivoluzione sessuale.....	pag. 86
Peccato fatale.....	pag. 87
Addio al celibato	pag. 88
Il genio del marketing.....	pag. 91
Tonache insanguinate	pag. 94

PARTE TERZA

Le separazioni fondamentali.....pag. 97

Capitolo V	pag. 99
Le separazioni	pag. 99
Il meccanismo di separazione	pag. 100
La separazione dal sé	pag. 101
I magnifici sette.....	pag. 102
I mondi	pag. 105
Autoignoranza	pag. 109
La separazione dall'altro.....	pag. 111
Benvenuti in questo mondo.....	pag. 111
La separazione interpersonale	pag. 113
La separazione dall'altro sesso	pag. 115
Polarità	pag. 116
La separazione dalla natura.....	pag. 117
Vietato calpestare le aiuole	pag. 119
Finché morte vi separi	pag. 121
I dominatori della terra.....	pag. 123
La natura e il complesso di Edipo.....	pag. 124
Outcasting e separazione dalla natura.....	pag. 126
Accesso diretto e intermediazione	pag. 130
Apocalypse Wow	pag. 133

Contributi e integrazioni al cap. V.....	pag. 136
Divisioni.....	pag. 136
Fiducia.....	pag. 137
Non mi toccare.....	pag. 138
L'invidia della vagina e il complesso di Tiresia.....	pag. 138
Polarità ciniche.....	pag. 140
Risoluzione del complesso di Edipo.....	pag. 140
Arroganza infantile.....	pag. 141
Catastrofi a scelta.....	pag. 142
Il surriscaldamento globale.....	pag. 142
Glaciazione.....	pag. 143
Tsunami, terremoti, disastri climatici.....	pag. 143
Asteroidi e altri impatti.....	pag. 143
Inversione dei poli magnetici.....	pag. 144
Raggi cosmici.....	pag. 145
Allineamento del piano galattico con quello dell'orbita terrestre.....	pag. 145
La croce galattica.....	pag. 147
Fenditura oscura e buco nero.....	pag. 147
La cintura fotonica.....	pag. 148
Estinzione in ritardo.....	pag. 149
Time Wave Zero.....	pag. 149
Capitolo VI.....	pag. 151
Strumenti di trasformazione:	
relazione con sé.....	pag. 151
Autoconoscenza.....	pag. 152
Comunione.....	pag. 153
Consapevolezza corporea.....	pag. 156
Consapevolezza emotiva.....	pag. 160
Consapevolezza percettiva.....	pag. 166
Limiti dell'esperienza sensibile.....	pag. 170
Intelletto.....	pag. 172
Istinto.....	pag. 174
Intuito.....	pag. 175

Contributi e integrazioni al cap. VI	pag. 181
Terra promessa	pag. 181
Autognosi.....	pag. 181
Un metodico revisionismo	pag. 182
Problem solving.....	pag. 184
Intuizioni sulle ragioni dell'istinto.....	pag. 185
Capitolo VII	pag. 187
Strumenti di trasformazione:	
relazione con gli altri	pag. 187
Modalità di relazioni	pag. 188
Spiragli di relazione	pag. 193
La percezione dell'altro	pag. 194
I neuroni specchio.....	pag. 197
Empatia.....	pag. 198
Insight e gestione del transfert	pag. 203
Trasformazione delle relazioni	pag. 208
Famiglia	pag. 208
Coppia	pag. 209
Sesso	pag. 211
Autorità	pag. 212
Lavoro	pag. 216
Sperequazioni	pag. 217
Relazione globale.....	pag. 219
Coscienza individuale e coscienza sociale	pag. 225
Ambiente.....	pag. 228
Caso.....	pag. 228
Virtualia	pag. 229
Adattabilità ricostruttiva	pag. 231
La teoria unificata consumo e controllo.....	pag. 233
Insight e manipolazione mediale.....	pag. 238
De amicitia.....	pag. 242
Il cerchio	pag. 248
Contributi e integrazioni al cap. VII	pag. 251
Guinness dei primati	pag. 251

Terapia umanistica	pag. 253
Psicologia del lavoro.....	pag. 253
Speculazioni di massa	pag. 254
Uomo e società	pag. 254
Neuroprostetica.....	pag. 255
Amicizia ed empatia	pag. 256
Amicizia e autostima.....	pag. 256
Amicizia e supporto.....	pag. 256
Circle.....	pag. 257
Teen circle	pag. 261
Capitolo VIII	pag. 265
Strumenti di trasformazione:	
relazione con la natura.....	pag. 265
Un nuovo rapporto con il pianeta	pag. 270
Ritualia.....	pag. 273
Il rituale vivo.....	pag. 275
Il rituale profondo	pag. 281
Terapie psichedeliche e rituali profondi	pag. 275
Sinergia mistico-scientifica.....	pag. 291
La presenza consapevole nella natura	pag. 295
Contributi e integrazioni al cap. VIII.....	pag. 298
Rapporto col pianeta	pag. 298
Mestruazioni e divieti.....	pag. 299
Butterfly effect: mitakuye-oyasin.....	pag. 301
Sacred ritual	pag. 305
Sinergia.....	pag. 306

PARTE QUARTA

La psicologia dello Zorba.....pag. 309

Capitolo IX.....pag. 311

Tutti i colori della ricerca.....pag. 311

Zorba e Buddha.....pag. 316

La psicologia dello Zorba.....pag. 320

Prologopag. 325

Continuapag. 327

Personaggi e interpreti in ordine di apparizionepag. 329

PARTE PRIMA

La ricerca

Capitolo I

Una grande e bella casa ospita un gruppo di persone. Queste iniziano ad accumulare immondizie: in salotto, nella vasca da bagno, tra le rose del cortile, sparse in giro ovunque. Fumano e bruciano scorie tenendo le finestre chiuse, sprecano l'acqua e la insudiciano, maltrattano gli animali domestici. La dispensa e il frigorifero vengono saccheggianti, nessuno si preoccupa delle provviste future. I pochi che hanno da mangiare lo accaparrano: quattro su sette rimangono tra fame, sete e malattie.

Gli abitanti hanno tagliato quasi tutte le piante e ricoperto d'asfalto quello che, un tempo, era un bellissimo giardino. Proprio sul comodino, alcuni di loro tengono quantità di esplosivo tali da far saltare in aria il quartiere intero. Da fuori si sentono urla, lamenti e spari. Si diffonde un odore nauseabondo, l'aria attorno è fumosa e giallastra.

Voi abitate proprio di fronte; sareste preoccupati? Chiamereste la polizia, i servizi sociali? Che cosa stanno facendo a loro stessi, agli altri che sono lì, al loro ambiente? Pensereste che sono impazziti.

A un esame più approfondito e compassionevole, direste che stanno riflettendo fuori quella paura che, dentro, li rende così patologicamente separati dal proprio ambiente, dagli altri e da se stessi.

Onestamente, è facile riconoscere che quella casa si chiama Terra, e che quelle persone siamo noi.

La realtà

Noi stessi, gli altri e tutto l'ambiente circostante siamo parte di un unico insieme: quello che percepiamo come realtà. La triangolazione di questi fattori pare produca il fantastico ologramma che riconosciamo come esistenza.

Sebbene ognuno la decodifichi a modo suo, la realtà si crea proprio da questi tre punti focali.

Questi elementi vengono separati l'un l'altro, principalmente a causa delle nostre percezioni.

Percepire separatamente noi, tutto il resto e gli altri, è funzionale alla vita stessa. Senza questo espediente, non potremmo sopravvivere. Se non avvertissimo la separazione tra noi e un albero, camminando ci andremmo a sbattere contro. Se passasse un autobus e noi fossimo per strada, lo accoglieremo a braccia aperte. Se non vivessimo noi come differenti dall'altro, saremmo sazi del cibo mangiato da chiunque, o soffriremmo il dolore fisico altrui.

Le tappe per la necessaria creazione di questa diversificazione sono vissute nelle prime fasi della vita, nelle quali è essenziale riuscire a distinguere tra sé e tutto ciò che non è sé.

L'uomo inizia, da bambino, a sperimentare che il proprio corpo è separato da quanto lo circonda.

Prosegue poi nel processo di crescita e si sintonizza sul proprio livello emotivo, sempre più indipendentemente da quello della madre e degli altri che sono intorno.

Il Sapiens continua quindi a configurarsi nel campo psicologico, dove gli anni dell'adolescenza richiederanno una scelta tra i vari modelli di personalità visti o imitati fino ad allora. Ora è pronto per la sopravvivenza; il processo di creazione dell'ego lo ha reso abile di camminare nel mondo.

Ma questa abilità è apparente e fittizia, poiché continuiamo a scavare e scavare il solco delle separazioni. Migliaia di anni di storia hanno creato sistemi di credenze e paure che risuonano dentro di noi, che sono ben radicate nell'inconscio collettivo. Ne risulta un essere umano contemporaneo profondamente alienato: diviso da sé -corpo testa e spirito.

Diviso dagli altri: giudizio, costume, difficoltà di relazione.
E diviso dalla natura che lo circonda.

Si possono così facilmente individuare le separazioni fondamentali.

La separazione dal pianeta, dalla natura -il che è evidente.

Dagli altri, il che è palese.

E da noi stessi, il che è addirittura conseguente.

A rinvigorire queste divisioni profonde è la paura. Consucia, inconscia, sociale e individuale che sia.

In particolare, maggiore è la paura che viviamo e respiriamo, più grande è la distanza che separa e frammenta gli elementi della realtà.

Questa separazione è dolorosa, e ha conseguenze tragiche. Conseguenze che sono individuali, sociali e ambientali, che sono sotto gli occhi di tutti. Questa divisione non è affatto funzionale alla vita: né alla propria, né a quella degli altri né a quella del creato.

Viceversa, minore è la paura, più le separazioni si riducono.

In un certo senso, questo approccio rappresenta buona parte del lavoro di terapia psicologica: affrontare e cercare di superare le proprie paure. Il risultato però non è olistico, ovvero non tende a trasformare le separazioni, in quanto è un approccio che spesso ignora la possibilità dell'individuo di essere uno, sano, indiviso da sé e dalle altre parti che formano la realtà. È sufficiente che le paure si riducano a un livello socialmente accettabile, ritenuto normale, che vada bene per l'integrazione nel costume e nel ciclo economico.

Ciò che esula da questa linea di demarcazione è considerato patologia, quindi oggetto di trasformazione o cura.

Ma, a ben guardare i riflessi globali delle nostre separazioni, ciò che è ritenuto normale pare piuttosto patologico. Quel che basta alla società non è sufficiente per l'individuo; la somma delle insufficienze individuali determina la media della normalità, in un insano circolo vizioso.