

IL DECLUTTERING

PUÒ DIVENIRE UN ATTO PSICOMAGICO DI TRASFORMAZIONE?



Alejandro Jodorowsky, il fondatore della **psicomagia**, la descrive come:

“ si tratta.. di una forma di terapia. Ma non una terapia, come la psicoterapia, fondata sulla scienza, bensì sull'arte. E non incentrata sulla parola, bensì sull'azione. O, meglio ancora, sulla performance teatrale.”

Jodorowsky (Cile 1929) è un personaggio poliedrico (surrealista) che nell'arco della sua prolifica carriera si è dedicato al cinema, alla saggistica, ai fumetti, allo studio dei tarocchi e alla guarigione tramite l'arte.

Jodorowsky, negli anni '60 entra in contatto con una guaritrice messicana, Pachita, nota in lei un modo di agire analo-

go a quello surrealista.

Profondamente affascinato da questo metodo di cura, elabora una forma d'arte che abbia come fine la guarigione e la chiama “psicomagia”.

Partendo dal presupposto che la mente e l'inconscio usano linguaggi diversi per comunicare, la prima fa uso di parole, concetti ed immagini, il secondo si esprime attraverso i sogni, simboli archetipi, azioni simboliche interconnesse tra loro nel linguaggio della metafora.

L'intuizione di Alejandro fu proprio quella di dare valore alle azioni simboliche, pratiche che hanno un significato metaforico per riuscire a **“riprogrammare”**

una parte inconscia di noi e compiere la magia, o meglio la **psicomagia**, un atto di trasformazione ed evoluzione del nostro sé, attraverso l'arte e la sua capacità intuitiva di creare connessioni espressive (ponti), tra la grande e profonda fonte dell'inconscio e la superficie del conscio.

Jodorowsky, scrive che «non ci può essere autentica guarigione se non si passa all'azione concreta.»

Per mezzo di quello che Jodorowsky chiama **“atto effimero”**, propone all'interlocutore un gesto simbolico da realizzare, non espressamente ed immediatamente logico, ma carico di senso, emotivamente impattante che lo porterà a vedere e percepire la propria realtà da un al punto di vista diverso e nuovo.

Un gesto “magico” che andrà a rompere degli schemi della quotidianità permettendogli di evolvere e, alchemicamente parlando, di trasmutare.

Può dunque il decluttering tramutarsi in un gesto psicomagico?

Decluttering è sinonimo di riordino e di pulizia che solitamente si fa nei cambi stagionali.

Il **“magico potere del riordino”**, per citare il metodo giapponese, lo si può considerare una vera filosofia di vita che aiuta a mettere ordine nella propria abitazione, ma soprattutto nella propria esistenza.

Esiste una connessione fortissima tra i contenuti della nostra casa e quelli della nostra mente.

Siamo spesso **accumulatori seriali di oggetti ed emozioni**, tendenzialmente

portati a conservare tutto, fuori e dentro di noi.

L'autunno è il momento ideale per realizzare un decluttering fisico ed emotivo, **fare scelte e mettere in ordine corpo e mente.**

Nella medicina cinese l'autunno è la stagione rappresentata dall'elemento **metallo.**

Dal punto di vista psichico, il metallo è l'elemento dell'**introspezione** e della **meditazione.**

L'autunno è la stagione in cui è necessario ripensare alla **qualità della propria vita.**

È il momento di **decidere cosa lasciare andare e cosa tenere per far posto a ciò che è nuovo e più affine a noi.**

È il tempo di fare cambiamenti sulla base di riflessioni, ricondurre la propria energia verso di sé e praticare attività che stimolino calma, concentrazione e riflessione.

L'arte del riordino, insieme all'integrazione di pratiche di detossinazione fisica ed energetica, ritengono possano, secondo me, avere una valenza psicomagica di trasformazione per la nostra esistenza. Sentiamo il bisogno di lasciare andare parti di noi che non ci appartengono più e creare spazio per accogliere il nuovo.

Buon riordino... buona trasformazione.

Fatma Greggio Bersani



Serendipity
CENTRO OLISTICO

CONSULENZA NATUROPATICA/KINESIOLOGICA
TRATTAMENTI BENESSERE OLISTICI/BIOENERGETICI

Rimini, via di Mezzo 61 A
Tel. 391 7072214

serendipity.centro.olistico

serendipity.rimini

FATMA GREGGIO BERSANI
SPECIALIZZATA IN
Riflessologia Plantare Integrata,
Kinesiologia Applicata,
Fiori Di Bach
Trattamenti Bioenergetici

Info laboratori, corsi,
trattamenti e consulenze
391 7072214
fatmagreggiobersani.it

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO