



AntropOlos

Associazione culturale di promozione sociale per la ricerca e la diffusione, informativa e pratica, della cultura olistica in una visione antropocentrica applicata

INCONSCIO INDIVIDUALE, INCONSCIO COLLETTIVO

Secondo Bruce Lipton, biologo cellulare e autorità mondiale per quanto concerne i legami tra scienza e comportamento, il nostro inconscio occupa il 95% delle nostre facoltà mentali, mentre i pensieri di cui siamo consapevoli rappresentano soltanto il 5% di questo potenziale (Fabio Marchesi parla addirittura di un 99% nel suo libro "lo scelgo, lo voglio, lo sono"). Sarebbe proprio questo 95% di cui non siamo consci ad avere grande spazio nei nostri pensieri, traducendosi, poi, in azioni che diventano abitudini, stili di vita, comportamenti e, infine, cultura. Inoltre, come aveva già riscontrato Maria Montessori nelle sue ricerche pedagogiche, definendo la mente del bambino "una mente assorbente", questi legami neurali inconsci si formano nei primi quattro anni di vita del cucciolo d'uomo. Fondamentale, quindi, ciò che gli adulti trasmettono con le proprie parole, pensieri, emozioni ecc. durante questo arco di tempo di crescita importantissimo.

A partire dalla fine dell'ottocento, inizio novecento, si assiste alla scoperta e alla riscoperta, soprattutto nell'ambito della fisica, di un nuovo modo di concepire l'esistenza tutta, di conseguenza anche quella umana, facente parte essa stessa del creato, in linea con le più antiche filosofie spirituali orientali, come la buddhista e l'induista, ma anche con il concetto di vita proprio delle popolazioni cosiddette "native" delle Americhe. A metodiche di rilassamento, meditazione, respirazione più antiche si sono sviluppate nel tempo quelle in effetto di risonanza, come le costellazioni familiari di Hellinger, quelle vibrazionali, come la floriterapia con i fiori di Bach, gli australiani, californiani ecc. e la conoscenza del Sé, come nel pensiero positivo, arteterapia ecc.

Tutto ciò a servizio del risveglio cosciente delle potenzialità umane al fine di migliorare la qualità della vita di ogni persona, di conseguenza anche dell'ambiente che ci ospita. Questo cambio di comportamento individuale prima, collettivo poi, porta alla costituzione di una nuova, o ricostituzione di un'antica cultura dove l'essere umano si prende consapevolmente la responsabilità della propria esistenza, grazie anche alla quantità, qualità ed immediatezza d'informazioni raccogliabili, a differenza di un recente passato dove si era soliti delegare ad altri (il prete, il dottore e l'avvocato, le tre figure cardine della civiltà

occidentale moderna) i propri bisogni. Oggi, chi si prende cura di sé è una figura che dimostra responsabilità e coerenza intellettuale, mentre fino a qualche decennio fa, poteva essere considerato addirittura un elemento borderline della società stessa.

a cura di Sara *Swahara* Ossola