

Procedere nel labirinto...

Psico-Antropologia Camminarvi seguendo il proprio ritmo induce a concretizzare la metafora della crescita personale per migliorare la qualità della nostra vita

Maria Grazia Buletti

Un antico schema geometrico basato su spirali e cerchi presenti in natura: è il labirinto, da sempre usato in moltissime culture di tutto il mondo, dalla Cina all'Ucraina, dal Perù al Brasile, all'Arizona.

Disegni di labirinti sono stati scoperti su ceramiche e vasi datati oltre 5000 anni e su antiche monete greche. Il labirinto esiste nella tradizione dei nativi Americani, attraverso la ruota di medicina. Lo troviamo nella cultura celtica dove è descritto come «cerchio senza fine». Nell'ebraismo mistico è conosciuto come Cabala. Nel Medioevo il labirinto è stato disegnato sul pavimento di molte chiese cristiane in cui si dice venisse utilizzato per la preghiera e per la meditazione.

È molto semplice e non c'è una maniera giusta o sbagliata. Occorre solo seguire il proprio ritmo

A tutt'oggi in Inghilterra, Germania e Scandinavia troviamo ancora antichi labirinti, un tempo utilizzati per rituali pagani alle divinità femminili e a Madre Terra. «Da sempre, l'essere umano ha camminato il labirinto per ritornare al centro di se stesso, stabilire una connessione spirituale, meditare e ritrovare pace e serenità» così esordisce Lucia Giovannini, Psico-Antropologa, Trainer di Programmazione Neuro-linguistica (Pni) e Neuro-semantica, che nei suoi seminari e nei suoi corsi di Pni

integra la tecnica del «Camminare nel labirinto» ad altri percorsi di crescita personale.

Di fatto, il labirinto ha radici profonde, lontanissime nel tempo e presenti ogni dove nel mondo, e i suoi benefici sulla psiche umana sono stati recentemente riscoperti e provati attraverso diversi studi clinici che hanno portato, dal 1980, a costruirne più di tremila in aziende, scuole, ospedali, parchi, università, prigioni, chiese e centri di benessere negli Usa.

Lucia Giovannini si è convinta a intraprendere e integrare questa tecnica nel suo lavoro quando si trovava in America. «Stavo cercando ispirazione per il mio primo libro *Tutta un'altra vita* – spiega Giovannini – quando un altro libro mi è letteralmente caduto fra le mani: *In Good Companies* che riportava interviste di donne leader spirituali, una delle quali era Lauren Artress, sacerdotessa episcopale e terapeuta junghiana, che ha avuto il merito di riportare l'uso del labirinto nella nostra società moderna. Me ne sono innamorata e ho deciso di andare a fondo e studiare con lei per diventare facilitatrice e poter aggiungere nei miei corsi l'esperienza del labirinto con tutti i benefici che comporta».

Chiediamo che cosa significhi, in pratica, camminare nel labirinto, visto che la storia pare confermarne i benefici sull'essere umano. «Camminare il labirinto è molto semplice e non c'è una maniera giusta o sbagliata di farlo: ognuno procede seguendo il proprio ritmo». Si tratta di un percorso da fare a piedi, con diversi angoli a 180°, fino al centro. Lo stesso percorso riporta fuori ed è unicursale.

«Non è un dedalo, per cui non ci sono strade cieche o percorsi senza

uscita; può essere fatto di pietre, oppure disegnato su un enorme tappeto. La figura del facilitatore suggerisce alcune istruzioni su come camminare e l'esperienza in sé consiste nella camminata e nelle riflessioni che ne conseguono».

Dunque, se gli antichi passeggiavano nei labirinti appositamente costruiti, se oggi la sua riscoperta riproduce questa struttura un po' ovunque e se addirittura in alcune prigioni americane che ne fanno uso hanno constatato che camminarvi aiuta i prigionieri a diminuire la propria aggressività, rendendoli più riflessivi, vediamo insieme di scoprirne il meccanismo e i benefici. «In un'epoca in cui la capacità di mantenere l'attenzione cala sempre di più, uno dei grandi vantaggi di questa pratica sta nel fatto che insegna alla mente a calmarsi. Camminare il labirinto richiede un continuo riorientamento: mentre il corpo è occupato a seguire la progressione logica e ripetitiva del sentiero del labirinto, la mente può finalmente quietarsi».

La stessa riscopritrice di questa tecnica, la psicoterapeuta Lauren Artress spiega che «oggi tendiamo a usare molto le funzioni del cervello sinistro (razionalità, logica, calcolo). Eppure c'è un intero mondo di potenzialità nell'emisfero destro (creatività, empatia, intelligenza, emozioni) che occorre stimolare ad allenare per affrontare al meglio le sfide che ci si presentano». Secondo entrambe le terapeute: «Quando le persone camminano il labirinto, innalzano la loro consapevolezza dal pensiero lineare a quello non lineare e permettono alle loro capacità intuitive più profonde di emergere».

Il risultato di questa «passeggiata» guidata starebbe dunque proprio nell'integrazione del corpo con la mente e



Lucia Giovannini e il «suo» labirinto saranno a Ti-Sana di Lugano. (Jrodmanjr)

della mente con lo spirito, come spiega Lucia Giovannini: «Man mano che procedono nel labirinto, spesso le persone intuiscono come procedere nella vita. Mentre entrano nel labirinto si rendono conto che stanno camminando all'interno di alcune linee e iniziano ad accettare di trovarsi lungo un percorso. Guardandosi attorno e vedendo altri esseri umani muoversi sullo stesso sentiero, comprendono che non siamo soli, che stiamo andando tutti nella stessa direzione e che ci stiamo andando insieme».

E nell'allegoria di questo camminare, ognuno si trova in un punto diverso del labirinto, eppure tutti si dirigono verso il centro. «La maggior parte delle nostre attività portano il nostro focus verso l'esterno, mentre occorre dirigere nuovamente la nostra attenzione verso l'interno di noi stessi, per riconnetterci con la nostra forza vitale e poter trovare la migliore risposta ad alcune domande

come: che cosa voglio veramente? Che cosa mi dà gioia?».

Secondo la propria personale sensibilità, dunque, alcuni potranno affermare che camminare ricorda loro il proprio viaggio spirituale, altri potranno dire di vedere attraverso nuovi punti di vista la vita con le sue svolte, altri ancora scopriranno i benefici della meditazione in movimento, quest'ultimo giova parecchio al nostro corpo. In ogni caso, tutti possono provare semplicemente a camminare in un labirinto, esperienza possibile anche con la presenza di Lucia Giovannini alla Fiera Ti-Sana di Lugano, dove terrà anche un workshop, a inizio maggio (dettagli su www.tisana.com). E i più fortunati potranno sempre programmare un sopralluogo all'Università di Edimburgo che ha costruito un bellissimo labirinto nel quale studenti e professori camminano per «ricentrarsi».