


NADIA TORTORETO

MANUALE
OLISTICO
DEI
COLORI



 OM EDIZIONI

MANUALE OLISTICO DEI COLORI

La nostra società propone ritmi di vita sempre più veloci e spese più elevate. Il consumismo e l'organizzazione sociale sono probabilmente i maggior responsabili dell'insorgenza di tante ansie, stress, nevrosi, angosce, dovute ad una moltitudine di regole e schemi improntati all'efficientismo e individualismo esagerato. Le persone dedicano sempre meno tempo a se stesse e sempre più alla sfera lavorativa, andando così incontro a situazioni di forte stress che influiscono sulla qualità dell'esistenza. Un primo piccolo passo verso la conquista delle proprie energie e di una vera preziosità interiore, o semplicemente delle condizioni ambientali in cui sarà facile costruirselo, può essere mosso pensando la propria casa, realizzandola secondo certi criteri. Il luogo in cui si abiterà dovrà essere un luogo per vivere, per essere, per esprimersi, per imparare ad ascoltarsi, trovare nuove energie attingendo alle qualità spaziali, alla luce, alle forme ancestrali, all'acqua, alla natura, ma soprattutto alle qualità cromatiche. Il nostro ambiente deve essere in sintonia con la nostra personalità. La conoscenza dell'aspetto olistico del colore può aiutare dunque a predisporre ambienti migliori, a misura d'uomo. iniziando dalle piccole cose si può arrivare a farne di grandi, i cambiamenti significativi iniziano soprattutto da noi stessi.



NADIA TORTORETO

Laureata in Architettura ed in Psicologia, ha poi conseguito l'abilitazione all'esercizio della professione di Architetto e di Psicologo.

In seguito ha conseguito: il diploma di "Counseling psicodinamico con la Procedura Immaginativa" (Psicoterapia breve); l'attestato di Esperto in Tutela Ambientale, riconosciuto dalla Regione Lombardia; l'abilitazione Ministeriale di Esperto di Prevenzione Incendi, L.N. 818 del 1994 e D.M. 25/03/1985; l'attestato al Corso di formazione "Certificazione energetica degli edifici".

È consulente alla Provincia di Varese nel Settore di prevenzione e protezione incendi. È esperta in "Paesaggio ambientale", attestato conseguito dall'Ordine degli Architetti di Varese. È iscritta all'Ordine degli Architetti e degli

Psicologi.

Lavora come libero professionista, Architetto e Psicologo, con studio olistico in Varese.

Si occupa di tematiche olistiche e da diversi anni utilizza metodi naturali per il raggiungimento e il mantenimento dello stato di benessere psicofisico, applicando tecniche di riequilibrio tra corpo-mente-spirito, interagendo con l'ambiente. Infatti, l'ambiente in cui si abita ha bisogno di essere in sintonia con la personalità dell'utente, qui entra in gioco "l'architetto-psicologo" e la Casa Psicologica, in chiave olistica.

€ 20,00



DEDICA

Questo libro è dedicato:

a me stessa

per essere riuscita a realizzare uno dei miei sogni;

a mamma, papà ed Alessia

che mi hanno sempre sostenuta e donato il loro incondizionato appoggio.

Manuale olistico dei Colori

OM EDIZIONI

IV di Copertina

La nostra società propone ritmi di vita sempre più veloci e spese più elevate. Il consumismo e l'organizzazione sociale sono probabilmente i maggior responsabili dell'insorgenza di tante ansie, stress, nevrosi, angosce, dovute ad una moltitudine di regole e schemi improntati all'efficientismo e individualismo esagerato. Le persone dedicano sempre meno tempo a se stesse e sempre più alla sfera lavorativa, andando così incontro a situazioni di forte stress che influiscono sulla qualità dell'esistenza. Un primo piccolo passo verso la conquista delle proprie energie e di una vera preziosità interiore, o semplicemente delle condizioni ambientali in cui sarà facile costruirselo, può essere mosso pensando la propria casa, realizzandola secondo certi criteri. Il luogo in cui si abiterà dovrà essere un luogo per vivere, per essere, per esprimersi, per imparare ad ascoltarsi, trovare nuove energie attingendo alle qualità spaziali, alla luce, alle forme ancestrali, all'acqua, alla natura, ma soprattutto alle qualità cromatiche. Il nostro ambiente deve essere in sintonia con la nostra personalità. La conoscenza dell'aspetto olistico del colore può aiutare dunque a predisporre ambienti migliori, a misura d'uomo. iniziando dalle piccole cose si può arrivare a farne di grandi, i cambiamenti significativi iniziano soprattutto da noi stessi.

INTRODUZIONE

Si impone, dunque, un'analisi che contempli il fenomeno del colore sotto un duplice profilo: quello oggettivo descrivibile in base alle leggi chimiche, fisiche e fisiologiche, e quello soggettivo, che ricade negli ambiti della biologia e della psicologia, inoltre ho voluto studiare l'uso del colore che gli architetti hanno sperimentato durante gli ultimi secoli e ho voluto indagare sul rapporto interdisciplinare tra architettura e psicologia. Sul piano della fisica, mi sono occupata della scomposizione della luce bianca, delle nozioni basilari relative ai raggi luminosi, delle cause oggettive che determinano i fenomeni cromatici, dei sistemi d'analisi e classificazione dei colori. La fisiologia ci illustra il funzionamento dell'apparato visivo. Correlato alla biofisica e alla biochimica, essa ci spiega le modalità della visione colorata e cromatica. È importante sapere che, dalla riunione di tutti i messaggi degli organi di senso nei centri mnemonici, la mente ricava non solo le informazioni necessarie alle sue funzioni pratiche, ma gli alimenti del pensiero e della fantasia, grazie all'istituzione di rapporti e messi a volte così stretti, che ad esempio, una sensazione visiva da stimolo oggettivo ne evoca quasi automaticamente un'altra, o più, di diversa origine sensoriale. È questa facoltà di interazioni sensoriali e concettuali a dar vita a quel mondo di emozioni e di idee che è propria dell'uomo. Il mondo esterno utilizza un codice di natura fisica, a ciascun simbolo del quale corrisponde una particolare caratteristica del mondo stesso; l'individuo senziente a sua volta elabora un codice di natura biologica, a ciascun simbolo del quale corrisponde una reazione caratteristica. I colori sono parte componente di entrambi questi codici. Il loro uso, dunque, non può essere casuale, ma è soggetto a leggi e regole precise e influenza la nostra vita più di quanto possiamo immaginare. I molteplici aspetti sotto cui si deve considerare il colore sono fra loro correlati, nessuno può assurgere a preponderanza assoluta. Infatti la azione dei colori va sentita ed intesa come un fatto non solo ottico, ma anche psichico e simbolico. I loro problemi vanno studiati da diversi punti di vista, avendone così una visione completa.

Il fisico considera l'energia delle vibrazioni elettromagnetiche e la natura dei corpuscoli luminosi produttori la luce, le diverse modalità genetiche dei fenomeni cromatici e in particolare la scomposizione della luce bianca nella gamma cromatica del prisma e il problema della colorazione degli oggetti. Studia lo spettro dei diversi elementi, le mescolanze delle luci colorate il numero delle loro vibrazioni e la loro lunghezza d'onda. Nel suo campo di ricerca rientra inoltre la gradazione e la classificazione dei colori.

Il chimico studia la composizione molecolare dei pigmenti cromatici, l'inalterabilità e luminosità dei colori, i loro solventi e la produzione di sostanze coloranti sintetiche. Il settore della chimica che si interessa a questi problemi comprende oggi un campo straordinariamente vasto di indagini e di applicazioni industriali.

Il fisiologo indaga gli effetti della luce e dei colori sull'apparato visivo/occhio/cervello, di cui studia la struttura anatomica e le funzioni. Le ricerche sulla percezione del chiaro e dello scuro e dei contrasti di colore hanno per lui una importanza notevole. Anche il fenomeno delle immagini consecutive rientra nell'ambito della fisiologia.

Lo psicologo si interessa agli effetti delle radiazioni colorate sulla psiche e sullo spirito. La simbologia dei colori, la loro valutazione e delimitazione soggettiva, sono fra i gravi problemi che la psicologia deve risolvere. I valori espressivi dei colori, che Goethe definisce sensibili/morali, rientrano anch'essi in questo campo d'indagine.

Sono convinta che anche *l'architetto* oggi più che mai nel pensare a un manufatto dovrebbe usare in modo appropriato i colori, tenterò qui di seguito di spiegarne le motivazioni che mi hanno spinto a fare tale ricerca ed ad interessarmi dell'interazione tra psicologia ed architettura. La nostra società propone ritmi di vita via via più veloci e spese più elevate. L'eccessivo consumismo e

l'organizzazione sociale della civiltà occidentale sono probabilmente i maggiori responsabili di tante ansie e nevrosi, stress dovute a un groviglio di regole, obblighi e schemi improntati a troppo efficientismo, al carrierismo esasperato, all'individualismo, alla necessità di inserirsi in un sistema che pare immutabile attraverso meccanismi frustranti, alienanti e talvolta ricattatori, dove spesso si avverte tutto il disagio che questi meccanismi perversi provocano. È un mondo esageratamente concorrenziale, in cui le persone si trovano ad aver paura di tutto, a dover diffidare di tutti, e perciò a non riuscire a costruirsi una salda base di serenità e sicurezza. Le persone dedicano sempre meno tempo a se stesse e sempre più tempo alla sfera lavorativa, andando incontro così a situazioni di forte stress che influiscono sul loro sistema nervoso vegetativo (ciò è stato messo in evidenza attraverso il test ridotto dei colori di Max Lüscher). Dunque penso che un primo piccolo passo verso la conquista di un certo equilibrio delle proprie energie e verso la conquista di un'impagabile preziosità e ricchezza interiore, o semplicemente delle condizioni ambientali in cui sarà più facile costruirselo, può essere mosso *pensando* la propria casa, realizzandola secondo certi criteri. Il luogo in cui si abiterà non deve essere solo una "macchina" da occupare; occorre che diventi un *ambiente per vivere*, un *ambiente per essere se stessi*, *per esprimersi in modo creativo e libero*: un luogo protettivo, in cui approdare per riposarsi, rigenerarsi, rilassarsi, esprimersi, trovare nutrimento attingendo alle qualità spaziali, acustiche, illuminotecniche, alle attrezzature, agli arredi, ai complementi di cui ci cironderemo e soprattutto alle qualità cromatiche, all'essenzialità del colore.

Arch. Nadia Tortoreto

CONCLUSIONI

Vorrei spiegare le motivazioni che mi hanno spinto a svolgere questa ricerca. La nostra società propone ritmi di vita sempre più veloci e spese più elevate. L'eccessivo consumismo e l'organizzazione sociale della nostra civiltà sono probabilmente i maggior responsabili di tante ansie e nevrosi, stress, dovute ad un groviglio esagerato di regole, obblighi e schemi improntati al troppo efficientismo, all'individualismo e al carrierismo esagerato. Le persone dedicano sempre meno tempo a se stesse e sempre più tempo alla sfera lavorativa che assorbe quasi completamente tutto il loro tempo e le loro energie andando così incontro a situazioni di forte stress che influiscono sul sistema nervoso vegetativo. Sono giunta a pensare dopo 13 anni di esperienza lavorativa come architetto e in seguito come psicologo che un primo piccolo passo verso la conquista delle proprie energie e di una preziosità interiore, o semplicemente delle condizioni ambientali in cui sarà facile costruirselo, può essere pensando la propria casa, realizzandola secondo certi criteri.

Il luogo in cui si abiterà deve essere non una "macchina", ma un ambiente per vivere, per essere, per esprimersi: un luogo protettivo in cui riposarsi, rigenerarsi, rilassarsi, attingere energie dalle qualità spaziali, acustiche, illuminotecniche, dagli arredi e soprattutto dalle *qualità cromatiche*. I **COLORI** ma anche i mobili, come le cose e gli ambienti, riflettono, e dovranno riflettere, il carattere di chi abita perché l'utente ha bisogno di cose in sintonia con la propria personalità e che, in più, ne favoriscano una crescita psicologica positiva. Per cui si cercherà di proporre all'utente sereno una casa ottimista, all'equilibrato un arredamento pieno di entusiasmo, si studieranno case esuberanti per colui che è pieno di voglia di vivere intensamente, ad una persona chiusa in se stessa, si potrà far emergere la sua recondita dolcezza e poi si costruirà con lei un ambiente accogliente, caloroso e personalizzato, che possibilmente sia in grado di farle apprezzare gli sviluppi della propria personalità, il cambiamento nel rapporto con gli altri, con se stessa, con la propria casa. Qui entrano in gioco "l'architetto-psicologo" e la Casa Psicologica; anche il peggiore dei clienti ha un fondo di umanità, bisogna recuperarlo prima di rispondere funzionalmente alle sue richieste. L'"architetto-psicologo" con il suo operato, con la sua collaborazione, con i suoi colloqui, l'arredamento e i colori con il loro

potere esemplificativo e simbolico faranno intravedere possibilità non intraviste prima di intraprendere un nuovo percorso di cambiamento che porterà sicuramente ad una crescita ed ad un arricchimento interiore.

Tutto questo può succedere se l'architetto è un esperto, paziente, profondo e disponibile psicologo, prima di tutto se è sensibile ed è capace di intravedere anche i lati e le motivazioni più recondite che hanno portato l'utente ad essere così, se riesce a comunicargli che si può vivere anche in un'altra maniera, senza stress e complicazioni mentali, se riesce a dimostrarlo, se, insieme all'utente, gli fa vedere e vivere un po' di creatività. Con la creatività, con il comportamento creativo attivo, sparisce l'ansia e l'angoscia, perché subentrano la soddisfazione e la coscienza di sé. E le case diventano espressive, accoglienti, radiose, rigeneranti, liberatorie. Permettono agli utenti di crescere in e con loro, di esprimersi con i colori e con l'arredamento, pensandolo, progettandolo (con il professionista), realizzandolo in modo da poterlo trasformare, qualificare ulteriormente, personalizzare, almeno in alcune piccole cose.

Il nostro intervento è minimo ma importante, la creatività soddisfa, suggerisce, modifica; la nostra creatività porta corrispondenza di risultati sia per le nostre esigenze psichiche che per i nostri vantaggi pratici sul piano simbolico e nell'uso quotidiano. In pubblico mettiamo alla prova il nostro modo sociale, dobbiamo affermarci nel lavoro, nella professione, nel rapporto con gli altri; nel privato dobbiamo far crescere la nostra interiorità, la nostra individualità, acquisendo nuove energie e capacità per affrontare sempre nuove situazioni che la vita continuamente ci offre sia positive che negative. La casa è l'ambito del privato, in essa dobbiamo poter acquisire queste energie, queste capacità, queste certezze, che possono venire dal passato (abbiamo fatto tante cose positive e siamo arrivati fin qui), oppure dal presente (tutto intorno a me cresce, si trasforma, evolve, quindi anch'io mi evolvo, cioè vivo), per assicurarci che possiamo avere un futuro.

Dobbiamo avere cose che non cambiano, il vecchio mobile o il vecchio libro non cambiano, soltanto aumenta la loro età, la loro saggezza, il loro valore affettivo, sono delle certezze immutabili, che ritroviamo ogni giorno, che vediamo quotidianamente, che restano. Anche le piante, il cane, il gatto, restano, ma crescono, fioriscono, germogliano, giocano, miagolano, abbaiano, diventano adulti, con noi, costruendo insieme la certezza di crescere. Più mutevoli e trasformabili sono le cose che ci circondano, più si prestano ad una nostra gestione sempre rinnovata, più significa che ci esprimiamo dinamicamente, se gli ambienti in cui viviamo si possono modificare facilmente significa che possiamo cambiare il nostro rapporto spazio temporale nella casa, che può cambiare il nostro stato d'animo, modificando noi e la nostra casa in spazi diversamente qualificati. In una casa rilassante e rigenerante quale miglior colore del verde e meglio ancora di quello delle piante. Nella nostra Casa Psicologica, nel nostro spazio per riflettere, per crescere, per conoscere, dovremmo pensare anche a questo, iniziando a trovare nello spazio domestico quel confronto e quel consenso che le nostre case (colori, oggetti, mobili, ricordi, simboli) ci danno, nella convinzione, nostra e, speriamo di molti altri progettisti, che il progetto non sia un meccanismo astratto per mettere su carta la modificazione o la creazione di un ambiente: ***il progetto deve avere la consapevolezza di essere qualcosa che va a modificare i comportamenti dell'utente*** e quindi, direttamente o indirettamente, comportamenti della società, a sua volta inserita in un più ampio contesto naturale con il quale noi abbiamo un rapporto di dare e avere. Raramente ci ricordiamo che dalla natura otteniamo tutto: l'aria per respirare, la luce per vedere, le energie idriche, elettriche, le risorse minerarie per scaldarci, per produrre oggetti, per muoverci con l'automobile e con gli aerei, le risorse alimentari per mangiare, ecc. restituendo invece alla natura, tanti rifiuti solidi, inquinanti, non biodegradabili e dedicandole ben poche cure per salvaguardarla, anche se dovrebbe essere nostro interesse prevenire i "danni" della natura perché generano altre malattie e disagi per l'uomo e dovremmo imparare e sentire il rispetto verso di essa perché è la nostra VITA. Allora anche nel più piccolo e modesto progetto dobbiamo vedere uno strumento, un'occasione di presa di coscienza e divulgazione di questi problemi, promuovendo un atteggiamento culturale e civile di intervento preparato, consapevole, responsabile

da parte di progettisti e committenti, sul territorio. Io credo che questo sia un compito molto importante, pensando che sia l'unico sistema di intervenire nella società, per cercare di migliorare la qualità della nostra vita e conseguentemente degli altri e del nostro pianeta.

Probabilmente, la politica, l'economia, la morale corrente, la cultura dominante, trascurano questi aspetti di conoscenza e divulgazione delle problematiche ambientali, del rapporto uomo-natura; è più comodo far credere alla gente che va già tutto bene, che il nostro mondo pieno di antagonismi sociali, corse al denaro, sopraffazioni, obblighi e regole, funzioni al meglio nello stato in cui si trova e di cui "dobbiamo" essere soddisfatti. Nella nostra società ci si abitua fin da piccoli al meccanismo del premio-castigo, ci si allontana sempre più dal premio e spesso si vive nel timore del castigo, timore che genera ansia e toglie sicurezza e soprattutto si è imparato la cultura dell'egoismo che blocca solo la crescita vera dell'individuo e di conseguenza della società in cui viviamo.

Ci si deve rendere conto, allora, dell'impostazione socializzante su cui è impostata la nostra società, talmente fondata sull'antagonismo, sul conflitto, sulla prevaricazione, sull'invidia, sull'arrivismo, sull'avidità, sul carrierismo, da ridarci un po' di sicurezza solo quando cominceremo a "castigare" qualcuno.

Ma questa esternazione è soltanto voglia vivissima di vita sincera e vera di dire "non lasciamoci togliere il gusto di cercare di fare qualcosa, sempre più grande, sempre più entusiasmante, il gusto della gara inteso in senso costruttivo e non, viceversa, solo competitivo, per poter dare sempre maggiore spazio alle nostre capacità, senza offuscarle con assurde lotte per il potere, cercando di rendersi conto che la condizione della nostra modernità dovrebbe essere legata più al concetto di gruppo, di équipe, di collaborazione che riesce a riunire il meglio delle forze di ognuno di noi e quindi a cercare, a tutti i costi, di potenziarle, nella consapevolezza che la conoscenza e la capacità di ognuno possono, o meglio, devono, essere sfruttate al meglio per tutti. Ci si esprime molto più per criticare e redarguire, riprendere e lamentarsi, che non per apprezzare e complimentarsi. Il che fa male, a noi e agli altri, divide socialmente, allontana, lacera. Pensateci, chi ha il potere di complimentarsi lo deve fare, con soddisfazione di tutti, anche se si impara difficilmente ad esternare simili consensi, proprio perché se ne ricevono sempre troppo pochi, nella nostra vita frettolosa ed arida, egoista tipica della civiltà occidentale e piena di situazioni stressanti. Vivere in una Casa Psicologica ha anche questo senso: essere circondati da spazi, arredi, decorazioni, oggetti, cose, elementi, colori che ci rinforzano, che ci aiutano dandoci sicurezza, esprimendoci consenso, fino a farci vivere in pace con noi stessi e con il mondo, capaci di capire e modificare tutti quei rapporti interpersonali e sociali ancor oggi esistenti, alienanti e repressivi; la Casa Psicologica insomma è e vuol essere il primo luogo in cui iniziare a vivere, senza isolarsi, la civiltà dell'essere, e soprattutto il luogo dove rilassarsi e ritrovarsi in quanto come ho potuto verificare con il test dei "COLORI" di Max Lüscher lo stress dovuto a un super lavoro, alla stanchezza provoca un'instabilità del sistema nervoso vegetativo, con conseguenze sulla salute umana. Perciò se si riuscisse a curare lo stress iniziando da i luoghi a noi più familiari, come la nostra casa, e con anche uno studio appropriato dei colori, perché non farlo? Sono convinta che sia possibile ridurre lo stress e iniziare a curarci nelle nostre case, ma per quanto riguarda l'effetto dei colori bisognerebbe fare ancora molte ricerche soprattutto sull'effetto delle varie combinazioni di colori tenendo inoltre in considerazione un altro fattore quello dell'ambiente, dello spazio delle forme in cui essi sono ambientati.

La conoscenza, dunque, del significato dei colori può aiutare a predisporre ambienti migliori, a misura d'uomo. Concludo dicendo che se si riuscisse a curare lo stress iniziando dai luoghi a noi più familiari, come la nostra casa (con uno studio appropriato dei colori e delle forme) perché non farlo?

Sono convinta che iniziando dalle piccole cose si può arrivare a farne di grandi, i grandi cambiamenti iniziano soprattutto da noi stessi!



NADIA TORTORETO

Laureata in Architettura ed in Psicologia, con abilitazione all'esercizio della professione di Architetto e di Psicologo, iscritta all'Ordine degli Architetti e degli Psicologi. Specializzazione in Psicoterapia breve; Esperto in Tutela Ambientale, abilitazione Ministeriale di Esperto di Prevenzione Incendi, accreditamento "Certificatore energetico degli edifici". Lavora come libero professionista.

SILVANA RABUFFETTI

Diplomata con Abilitazione Magistrale, presso l'Istituto A. Manzoni di Varese. Lavora come insegnante nella scuola Primaria dal 1976. Interessata in particolare all'ambito linguistico ed artistico - espressivo, aree disciplinari delle quali si occupa attualmente nell'esercizio della sua attività.

Io e Silvana siamo convinte che i cambiamenti significativi iniziano soprattutto da noi stessi e dalle nostre straordinarie risorse che possediamo e ritroviamo in un'esperienza "oltre il pensiero". Così il domani sarà un giorno diverso, pieno d'emozioni, di caldo e di freddo, quei sentimenti che caratterizzano tutta l'esistenza umana e noi ci sentiremo liberi e consapevoli perché ascoltandoci e mettendoci in gioco avremo ritrovato noi stessi. Infine se collochi specifici incontri, avvenimenti, situazioni, apparentemente inspiegabili "Oltre il pensiero", si troverà sempre almeno una verità nascosta, quella verità per la quale vivere la vita ne vale sempre la pena.

photo copertina © alexlin - Fotolia



€ 13.70

NADIA TORTORETO
SILVANA RABUFFETTI

oltre il pensiero

ROMANZO



BOOK
SPRINT
EDIZIONI

“Oltre il pensiero” IV di Copertina

Io e Silvana siamo profondamente convinte che i cambiamenti significativi iniziano soprattutto da noi stessi e dalle nostre straordinarie e preziose risorse che ognuno di noi possiede in un'esperienza "oltre il pensiero", ma sovente queste risorse, per le difficili situazioni della vita, rimangono intrappolate e che attraverso l'**immaginario**, teatro delle nostre emozioni, possiamo riappropriarcene nel sapersi mettere in gioco attraverso il vissuto del dolore e la sua trasformazione con coraggio e creatività. Tutto ciò dona una speranza di vita per un nuovo e diverso futuro in cui attraverso la propria "energia vitale" si può intuire e riuscire a dare un proprio senso personale agli eventi più o meno dolorosi e devastanti, imprevedibili che ogni essere umano deve affrontare nel percorrere la vita. L'immaginazione è il legame tra il corpo e la psiche, è dinamica perché è stata creata dalla nostra esperienza, ha dunque in sé la possibilità del cambiamento ed è qui che risale il suo valore terapeutico. Non è importante sapere se ciò che succede è giusto, è importante cogliere ciò che succede come evento necessario e basta; si "esiste" in ciò che ci Succede, si cresce in ciò che ci succede e si prendono strade che non si sarebbero intraprese altrimenti. I fatti sono parte di noi, della nostra strada e diventano il nostro cammino. Veramente, se riuscissimo a non fare una sagoma rigida di noi stessi, riusciremo a liberare la fantasia, la creatività intrappolate e imprigionate nel nostro cuore. Allora il nostro foglio di una vita con noi stessi non ci preoccuperà più, perché l'avremo colorato di Sole, quella speranza che abbiamo colto e di cui viviamo, quando siamo un'anima vera. La tristezza che non ci permetteva di vivere in sintonia con noi e con gli altri scomparirà perché finalmente saremo noi gli artefici della vita creativa e dove prima c'erano solo vaghe apparenze di luce vedremo sbocciare i raggi più luminosi di noi stessi. Così il domani sarà un giorno diverso, pieno d'emozioni, di caldo e di freddo, quei sentimenti che caratterizzano tutta l'esistenza umana, noi ci sentiremo liberi e consapevoli perché ascoltandoci avremo ritrovato noi stessi. Infine se collochi specifici incontri, avvenimenti, situazioni, apparentemente inspiegabili "Oltre il pensiero", si troverà sempre almeno una verità nascosta, quella verità per la quale vivere la vita ne vale sempre la pena.

PREFAZIONE

C'è sempre un punto nella vita in cui si decide se **"salvarsi"** o **meno**, e per salvarsi, ciascuno di noi, se pensa bene, trova sempre almeno una ragione. Se **"mi perdo"** non mi resta più nessuno..... perché se io decido di **"esserci"** vedo gli altri che si riflettono in me e nel mondo.

Non è importante sapere se ciò che ti succede è giusto, non spetta a te questa valutazione.... è importante cogliere ciò che ti succede come evento necessario e basta; tu **"esisti " in ciò che ti Succede, tu cresci in ciò che ti succede** e prendi strade che non avresti intrapreso altrimenti. I fatti sono parte di te, della tua strada sono il tuo cammino. Non puoi ostacolare il tuo cammino perché comunque rimane sempre il tuo da fare, anche se in un preciso momento tu lo eviti; esso ti si ripresenterà sotto una veste diversa, ma capirai bene che è sempre la stessa richiesta.

Accettare, non è una convenienza, non è rassegnazione, è solo **volontà di essere "ciò che devi"** per te stesso e per gli altri. Ti accorgi allora che forse anche gli altri non sono proprio come li hai sempre visti e forse giudicati, **sono** semplicemente come del resto tu semplicemente **"sei"**.

In questa semplicità dell'identità, **l'universo ti si avvicina, ti diventa amico, alleato** e non più ostile sempre a qualunque costo. Le stesse cose non assumono gli stessi valori per le persone..... ma non sono le **verità** a cambiare. Non si può dire una qualche verità se non la possiedi in modo certo e se gli altri non hanno la tua verità non sempre sapranno comprenderla..... ma se la accettano prima o poi la vita li renderà consapevoli che anche loro già **"sanno"** ciò che è vero.

Andare oltre il pensiero non significa semplicemente accorgersi di?

.....Oltre il pensiero del mondo, il mondo è già da sempre in te

allora tutto deve tornare identico a sé.

E se tu sai di essere questo sé hai conquistato già un pezzo di immortalità,

una chiarezza che va oltre il pensiero. (silvana)

.....Percepire lo spazio, l'immensità, guardare lontano, guardare oltre.....

Dove il blu del mare e l'azzurro del cielo s'incontrano

e si sussurrano il segreto della vita,

che verrà rivelato solo a chi alla vita si abbandona.....(Nadia)

CONCLUSIONI

Tutto ciò che inizia non è detto che debba per forza finire, è tutto un volare incontro....., un andare OLTRE IL PENSIERO per farti rivedere il PROGETTO, per farti accorgere di ESSERE ciò che non pensavi, di vivere ciò che non credevi, di sognare ciò che non desideravi..... Ma allora dove si colloca l'essere oltre il pensiero ? All'interno della vita o completamente al di fuori ? Viaggia semplicemente dall'interno all'esterno in una continua traiettoria luminosa che si può espanderee se veramente RIUSCIAMO A NON FARE UNA SAGOMA RIGIDA DI NOI, RIUSCIREMO A LIBERARE LA FANTASIA, LA CREATIVITA' CHE SONO RIMASTE INTRAPPOLATE E IMPRIGIONATE NEL NOSTRO CUORE DA TROPPO TEMPO.

ALLORA IL NOSTRO FOGLIO DI UNA VITA CON NOI STESSI NON CI PREOCCUPERA' PIU', PERCHE' L'AVREMO COLORATO DI SOLE, QUELLA SPERANZA CHE ABBIAMO COLTO E DI CUI VIVIAMO QUANDO SIAMO UN' ANIMA VERA, QUELLA TRISTEZZA CHE NON CI PERMETTEVA DI VIVERE IN SINTONIA CON NOI E CON GLI ALTRI SCOMPARIRA' PERCHE' FINALMENTE SAREMO NOI GLI ARTEFICI DELLA VITA CREATIVA E DOVE PRIMA C'ERANO SOLO VAGHE APPARENZE DI LUCE, ORA VEDREMO SBOCCIARE I RAGGI PIU' LUMINOSI DI NOI STESSI.

COSI' IL DOMANI SARA' UN GIORNO DIVERSO, PIENO DI EMOZIONI, DI CALDO E DI FREDDO, QUEI SENTIMENTI CHE CARATTERIZZANO TUTTA L'ESISTENZA UMANA.

CI SENTIREMO LIBERI E FELICI PERCHE' ASCOLTANDOCI AVREMO RITROVATO NOI STESSI.....

SE COLLOCHI SPECIFICI INCONTRI, AVVENIMENTI, SITUAZIONI, APPARENTEMENTE INSPIEGABILI, "OLTRE IL PENSIERO", TROVERAI SEMPRE ALMENO UNA VERITA' NASCOSTA, QUELLA VERITA' PER CUI VIVERE LA VITA NE VALE SEMPRE LA PENA.

Un grande grazie a Nadia che il DESTINO ha posto sulla mia strada per permettermi di "esplorare" le mie ricche "VERITA'" nascoste.

(Silvana)

Un grande grazie a Silvana che ha permesso la mia crescita, ognuno di noi lascia un segno e un piccolo pezzo di cielo nelle vite altrui e quando lo si riempie di stelle è stupendo!

“ Sfondo di un limpido cielo vellutato di nero, stelle luminose che pulsano come le mie emozioni in un firmamento di ombre ,di pensieri , di parole che diventano consapevolezza di esistere con profondità nel cogliere oltre l'apparenza delle cose; è il sentire la propria musica.”

(Nadia)