

## **Nature Mindfulness Full-immersion: Introduzione a “Wild Mind”**

In questa attività, ci immergeremo nella natura prendendo come spunto “*Wild Mind*”, l’opera di Bill Plotkin, con la quale l’autore di *Soulcraft* (ovvero di un approccio ‘animico’ alla natura come arte di “fare anima”) propone un modello della psiche umana in relazione al mondo naturale, per recuperare una connessione troppo spesso perduta, ma che ancora ci appartiene, perché fa parte del ‘codice’ della nostra anima (tanto per parafrasare un famoso titolo di James Hillman, a cui Plotkin stesso fa riferimento). Le nostre psiche umane possiedono poteri straordinari che aspettano solo di essere attivati, ma potremmo non sapere nemmeno che esistono, fino al momento in cui non decidiamo di scoprire come accedervi e coltivare i loro poteri; il loro potenziale; le loro profondità non sfruttate.

*Wild Mind* identifica tali risorse – che Plotkin chiama le quattro ‘facce’ (o ‘aspetti’) del Sé, o “quattro dimensioni”, della nostra innata pienezza umana (*‘wholeness’*), corrispondenti di fatto alle quattro direzioni cardinali. Con esse, tuttavia, vengono anche attivati i quattro complessi di sub-personalità che si sono formati durante l’infanzia, spesso per difenderci. Piuttosto che proporre modalità con cui eliminare tali sub-personalità (che comunque non sarebbe possibile), o di sottometterle, Plotkin descrive dunque delle modalità con cui coltivare attivamente le quattro ‘facce’ (o ‘aspetti’) della pienezza del Sé, e scoprire così i doni che persino le nostre sub-personalità celano. La chiave per reclamare la nostra innata pienezza originaria non è quindi quella di sopprimere o di ‘gestire’ i sintomi dello stress, quanto piuttosto quella di incarnare pienamente le nostre “menti selvagge”, nei loro tanti aspetti compositi, e dedicare così noi stessi alla storia più grande, e più ‘infusa’ di anima, che siamo capaci di concepire e di vivere, al fine di servire il nostro benessere e pienezza (*‘wholing’*) complessive; la nostra guarigione (*‘healing’*), ma anche, così facendo, essere di servizio alla più grande comunità vivente terrestre. In questa introduzione a “*Wild Mind*” (testo fondamentale di eco-psicologia, non ancora disponibile in traduzione italiana) avremo modo di familiarizzarci con alcuni di questi concetti e pratiche; nonostante la profondità dei temi trattati, l’intento è comunque quello di lavorare – per quanto possibile – in maniera ‘leggera’ al contempo, col supporto anche dell’abbraccio onnipresente di Madre Natura. Si raccomanda un abbigliamento comodo, e qualcosa su cui sedersi.

Facilitatore: Massimiliano (Max) Calligola, Guida Naturalistica-Ambientale con Diploma in Facilitazione Naturalistica ed Eco-psicologia, presso la *Natural Academy* (UK).