

PREFAZIONE

Leggere questo libro è un'avventura. È come partire per un viaggio che non sappiamo bene dove ci condurrà, perfino il punto di partenza è incerto. Oppure come vedere uno di quei film con molti flash back che non ci permettono di cogliere immediatamente lo svolgimento degli eventi o il loro nesso, ma dove alla fine tutto diventa chiaro.

Le autrici, Luisella Zanchettin e Carla Zappella, sanno bene dove vogliono condurci e che cosa vogliono trasmetterci con il loro libro, *Anime in viaggio*. Con mano sicura ci guidano attraverso le varie tappe del loro percorso, scandite dall'avvicinarsi di memorie e di vissuti che si intrecciano, si separano e si riannodano di nuovo. È un cammino un po' tortuoso dove si passa, a volte senza preavviso, da una narrativa all'altra (cioè, da un'autrice all'altra), dal qui e ora del momento presente al passato denso di ricordi e al futuro carico di aspettative. All'inizio è un libro un po' impegnativo da leggere, abituati come siamo ad affidarci più alla mente che al cuore, perché dobbiamo prestare attenzione a chi "parla" in quel momento, e questo richiede sensibilità e apertura. Ma le autrici confidano nelle nostre capacità di "ascoltare" e di intuire le cose, anche quelle non dette; di riconoscerci inoltre nelle emozioni degli altri e sentire che in qualche misura ci appartengono.

In effetti, il cammino della nostra anima è un po' così: un processo che si sviluppa in modo circolare più che lineare, su di un piano emozionale e affettivo più che logico e razionale, e con gradi diversi di consapevolezza. È un cammino a volte ostacolato o rallentato da insicurezze e paure, eppure alimentato da una forza interiore che ci spinge incessantemente a cercare i modi per riconnetterci con il nostro essere più intimo ed esprimerlo pienamente - unico modo per sentirci felici e realizzati. Tutti subiamo delle perdite dell'anima nel corso della nostra vita, più o meno dolorose, più o meno profonde, e tutti aneliamo a ritrovare e riunificare le parti mancanti.

In *Anime in viaggio*, Luisella e Carla ci raccontano la loro storia con le perdite dell'anima di cui hanno sofferto e i percorsi che hanno seguito per ritrovarla: percorsi di comprensione e di accettazione e, soprattutto, percorsi di trasformazione. Hanno attinto a varie fonti di aiuto e alla loro "forza d'animo" per superare gli scogli, ma la ricerca spirituale è stata uno dei cardini nel loro percorso di crescita e di evoluzione personale. E adesso vogliono condividere tutto questo con noi.

In quanto essenza immortale, l'anima non ha tempo. Ma quando si incarna qui sulla terra, entra nel tempo del "mondo di mezzo", il mondo degli esseri organici che nascono, crescono e muoiono. Benché plasmata dalle nostre esperienze di vita,

specialmente quelle dell'infanzia, e condizionata dall'educazione che riceviamo in famiglia e a scuola, l'anima ha un suo nucleo irriducibile e autentico che non ci abbandona mai (altrimenti moriamo). Entra nel mondo con un bagaglio di potenzialità e di talenti che a volte l'ambiente sociale e la cultura sostengono, ma che spesso contrastano. L'anima è spirito, ed è colma di gioia e perfetta. Ma nell'attimo stesso in cui entra nella realtà dell'esistenza umana, è destinata a soffrire perché c'è poca saggezza e molto dolore nel nostro mondo. Lotta per superare i limiti che le vengono imposti perché anela alla pienezza dell'essere e vuole evolvere, ma incontra molti ostacoli e difficoltà nel farlo. Infine, quando riusciamo a riconnetterci con essa e a sperimentarla nella sua totalità, diventiamo di nuovo padroni della nostra vita. Portiamo ancora i segni delle nostre ferite, ma se abbiamo raggiunto un livello più alto di maturità e di consapevolezza, quelle ferite diventano un punto di forza. Non è forse lo sciamano il "guaritore ferito"? Colui che avendo sperimentato la malattia e la morte può aiutare altri ad affrontarle e superarle?

Pur avendo come tema di fondo l'anima, la perdita (di parti) dell'anima e i modi per recuperarla, il libro rifugge da ogni tecnicismo e parla di queste tematiche in termini accessibili ad ogni lettore. Intuitivamente sappiamo tutti che cos'è l'anima (non diciamo forse, "nel profondo della mia anima"?), anche se magari non sappiamo definirla a livello concettuale. Sentiamo in modo acuto e inequivocabile quando ne abbiamo perso un "pezzo", anche se magari non troviamo le parole adeguate per esprimere il nostro malessere o comunicarlo ad altri.

Come disciplina concreta e fattiva, lo sciamanismo rifugge dalle definizioni astratte perché per compiere il suo lavoro di guarigione, lo sciamano ha bisogno di potere (spirituale), non di teorie (atte a spiegare il come e il perché del suo operato). Ciò non vuol dire che le culture sciamaniche non abbiano le proprie concezioni dell'anima, fondate su un modo diverso di percepire e di essere nel mondo. Queste concezioni possono essere estremamente complesse e includere aspetti che noi occidentali non potremmo mai considerare come "anima". Per certi popoli, ad esempio, l'anima di un individuo comprende tutto ciò che lo circonda o che il suo sguardo riesce ad abbracciare. Per altri popoli, anche i vari organi del corpo hanno un'anima - la forza vitale che li mantiene sani e, se perduta a causa di una malattia o di una ferita, anche quella può essere recuperata.

Nonostante le diversità culturali, tutti i popoli sciamanici riconoscono la centralità di un tipo o un aspetto dell'anima, solitamente definita come "anima vitale" e concepita come essenza spirituale indispensabile alla vita. Lo sciamanismo contemporaneo, in particolare il core-sciamanismo di Michael Harner, condivide con lo sciamanismo indigeno la concezione dell'anima come principio spirituale al tempo stesso pre-condizione di vita e immortale. Riconosce che a causa di un trauma o di una grave sofferenza, alcune parti più volatili possono allontanarsi per sfuggire al

pieno impatto del dolore. Tipicamente è lo sciamano che, attraverso il suo "viaggio" nel mondo degli spiriti, va a cercare le parti perdute e le riporta indietro alla persona, rendendola di nuovo integra e completa. Questa tecnica, ormai sperimentata e applicata ampiamente anche nell'ambito occidentale, si è rivelata utile ed efficace per guarire le ferite psichiche dell'uomo moderno o, più precisamente, il suo malessere "spirituale" perché questo è il campo specifico in cui opera lo sciamano. Attraverso più di dieci anni di esperienza e di lavoro con clienti in ogni parte dell'Italia, Carla ha sviluppato una speciale competenza in questa sfera del lavoro sciamanico di guarigione.

Questo libro è una joint venture, un progetto che è nato e cresciuto dall'incontro di due donne che hanno riconosciuto la similarità delle loro esperienze e che, assieme, hanno voluto "coronare" il loro lungo lavoro di auto-consapevolezza e di trasformazione personale con una pubblicazione che esse sperano potrà essere di aiuto ad altri. Si sono incontrate abbastanza di recente, ma si sono sentite subito in sintonia, accomunate da un sentimento profondo. Essere in sintonia significa, infatti, sentire quello che sente l'altro, e viceversa. Anime in viaggio è scaturito da questo dialogo intenso ed entusiasmante, ancora più stimolato e infiammato dall'affiorare dell'idea di dare un'unica voce alle loro vicende personali. Da questa comunanza di interessi e di intenti deriva anche la scelta letteraria di presentare il materiale alternando le narrative individuali, con qualche passaggio un po' improvviso all'inizio, ma via via in modo sempre più fluido e spontaneo. Le narrative si completano e si arricchiscono a vicenda, anche se delle due autrici Luisella è soprattutto la "penna" (ma non solo), Carla la "canalizzatrice" e la "visionaria".

Conosco Luisella principalmente da questo libro, ma non l'ho mai incontrata di persona - cosa che spero avvenga presto. Mi piace il suo stile: sciolto e avvolgente, incalzante e preciso come il tam tam di un tamburo. Trovo bellissimi i suoi disegni, profonde e vere le sue Poesie Intuitive. Come persona la considero una donna interessante e creativa, coraggiosa e combattiva.

Invece conosco Carla da più di dieci anni, quando ha iniziato il suo percorso nel coresciamanismo facendo proprio in un mio seminario le sue prime esperienze di viaggio sciamanico (primavera del 2003). Ha poi continuato la sua formazione studiando con un altro insegnante della Foundation for Shamanic Studies, ma ritornando un paio di volte a fare dei seminari avanzati con me. Già dalle sue prime esperienze ho provato stupore e ammirazione per la potenza delle sue "visioni", e qualche volta le ho chiesto di fare dei viaggi di guarigione per me.

Nel corso della sua formazione sciamanica, Carla ha ben presto scoperto di avere un talento particolare per il recupero dell'anima e la sua decisione di "specializzarsi" in questo metodo è stata quasi una scelta obbligata (anche nello sciamanismo indigeno

ci sono "specializzazioni"). Ho sempre seguito con grande interesse i suoi progressi, il respiro ampio e la direzione originale che ha impresso al suo lavoro di recupero dell'anima. Come lei stessa racconta nel libro, ha viaggiato in lungo e in largo l'Italia per offrire questa forma di guarigione a persone di ogni età e di ogni background culturale ed estrazione sociale. Ritengo che oggi Carla Zappella sia la maggior esperta del recupero dell'anima in Italia.

Come nello sciamanismo indigeno, anche in quello contemporaneo l'enfasi di questo lavoro non è sulla perdita dell'anima e sul trauma che l'ha provocata, ma sulla guarigione che avviene quando la nostra anima viene ricomposta e le sue parti riunificate. Allora può iniziare il vero processo di trasformazione del quale la persona, pur con il supporto del praticante sciamanico, deve farsi carico per consolidare i risultati del recupero e per diventare una persona più consapevole, più matura e più forte.

Auto-consapevolezza e trasformazione personale: questo è il traguardo al quale Carla e Luisella vogliono accompagnarci condividendo con noi la loro storia. La trasformazione, non sempre facile, non sempre definitiva, è l'obiettivo finale di ogni ricerca di tipo spirituale e ci sono molte vie per arrivarci. Sia Luisella che Carla hanno vissuto momenti difficili, nell'infanzia e da adulte, ma si sono impegnate a fondo per trasformarli in qualcosa di positivo, e lo hanno fatto grazie alla loro forza d'animo e alla loro certezza che nell'Universo c'è sempre aiuto.

Lorenza Menegoni

Gennaio 2016