
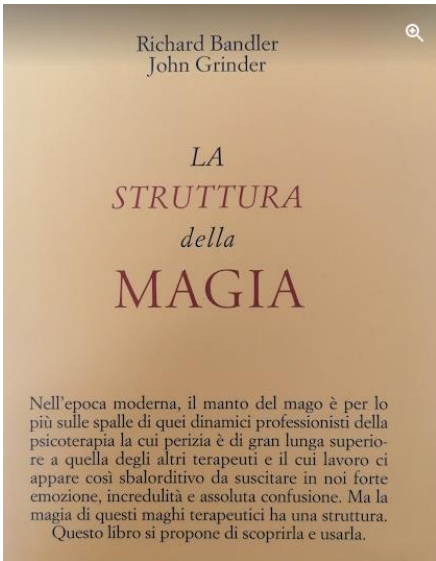
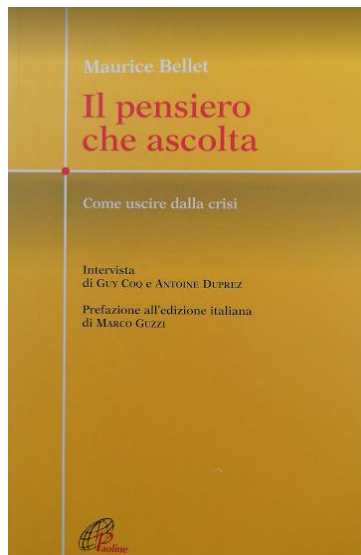


DESCRIZIONE	ABSTRACT
<p>BALMARY Marie, <i>Il monaco e la psicanalista. In dialogo per una autentica libertà interiore.</i> Milano, Paoline, 2008 (Collana: Crocevia; 9)</p> 	<p>Un monaco cattolico e una psicanalista – ebrea e agnostica – si incontrano in un momento in cui soltanto una nuova esperienza di Dio può salvare la loro amicizia e rinnovarla.</p> <p>Il loro dialogo diviene il confronto serrato tra una tradizione, come quella ebraico-cristiana, che rischia di non possedere più alcuna creatività culturale, e le culture della modernità, che rischiano di avvizzire nel loro dogmatismo scientifico.</p> <p>Nell'incontro tra Simon e Ruth, tra l'uomo e la donna, la fede si lascia purificare dalle sue componenti oppressive, dal dio perverso che chiede sacrifici di sangue all'uomo, mentre il pensiero psicanalitico e laico torna a desiderare una felicità e una pienezza umane al di là degli steccati della ragione.</p> <p>Si fa strada una nuova esperienza della verità, che si dà solo nel dialogo appassionato tra le persone come evento relazionale, terapeutico e salvifico al contempo.</p>
<p>BANDLER Richard - GRINDER John, <i>La struttura della magia.</i> Roma, Astrolabio, 1981</p> 	<p>RICHARD BANDLER - JOHN GRINDER</p> <p>LA STRUTTURA DELLA MAGIA</p> <p>“Quest’opera è il risultato delle fatiche di due giovani brillanti e intelligenti, il cui interesse è capire come abbia luogo il cambiamento per documentarne il processo. A quanto constatiamo, essi ci hanno offerto la descrizione degli elementi prevedibili che nella transazione tra due persone determinano il cambiamento. Conoscere questi elementi significa avere la possibilità di usarli a ragion veduta e disporre, pertanto, di metodi assai utili per indurre il cambiamento. Richard Bandler e John Grinder hanno osservato per un certo periodo il processo di cambiamento e ne hanno distillato gli schemi costanti di <i>come</i> esso si sviluppa. Le nozioni che ne hanno tratto si riallacciano particolarmente, in maniera complessa, alla matematica, alla fisica, alla neurologia e alla linguistica. Sarebbe impossibile per me scrivere questa prefazione senza far trasparire i miei sentimenti di emozione, meraviglia, entusiasmo. Ho una teoria sul <i>come</i> io provo il cambiamento. La conoscenza del processo è ora notevolmente accresciuta da questo volume”.</p>

BELLET Maurice,
Il pensiero che ascolta. Come uscire dalla crisi.

Milano, Paoline, 2006
(Collana: Crocevia; 6)



Nel vortice di una crisi di portata antropologica, le prospettive dominanti sono quelle del relativismo tecnomercantile, che subordina la vita umana alle leggi dell'economia, e dell'assolutismo neofondamentalistico, che ripropone le vecchie prigioni del passato.

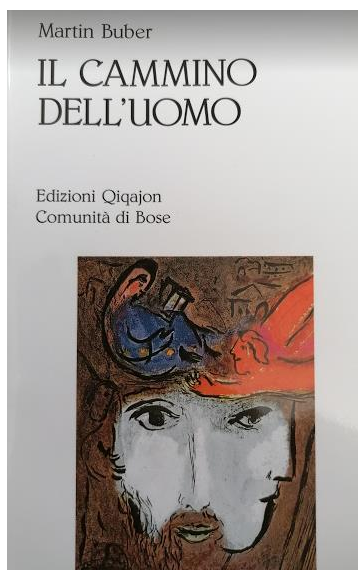
Maurice Bellet ci spinge a pensare molto più in profondità, e a portare la crisi fino in fondo, fino a percepire i limiti di ogni pretesa di possedere la verità.

Al fondo di questa notte, in un silenzio assoluto, l'uomo può diventare ascolto, e recepire una parola inaugurale, una parola d'amore che gli ridà il senso del proprio destino.

In questa esperienza di limite il mistero cristiano ritrova tutta la propria dirompenza di rottura critica di tutte le culture e di emersione di una umanità non più fondata sulla morte.

BUBER Martin,
Il cammino dell'uomo.

Magnano, Qiqajon, Comunità di Bose, 1990.
(Collana: Spiritualità ebraica)



IL CAMMINO DELL'UOMO

Così Hermann Hesse scriveva a Martin Buber: "Tra i suoi scritti, *Il cammino dell'uomo* è indubbiamente quanto di più bello io abbia letto. La ringrazio di cuore per questo **dono così prezioso e inesauribile**. Lascero che mi parli ancora molto spesso". Un autentico capolavoro in miniatura, il cui messaggio si rivela inesauribile proprio perché **parla al cuore di ogni uomo**, in ogni tempo e in ogni situazione. Un libro che obbliga a **pensare** e invita a imboccare il **cammino dell'autentica crescita umana** in armonia con gli altri uomini e con il mondo intero.

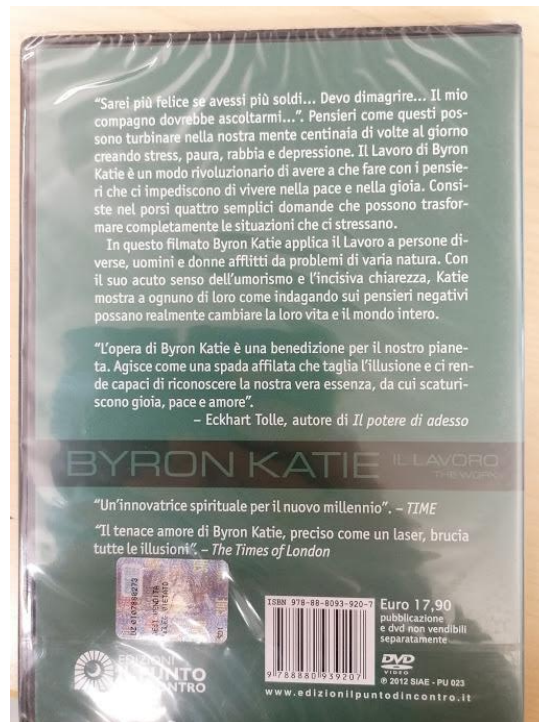
BYRON, Katie

Il lavoro

(video prodotto da Jenny McCarthy)

Vicenza, Il punto d'incontro, 2012

DVD + 1 fascicolo (15 p.)

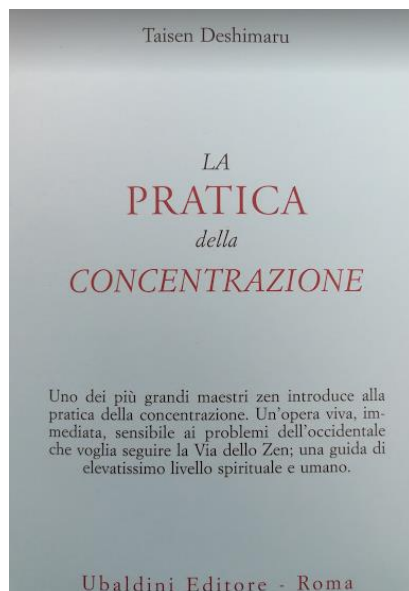


DESHIMARU Taisen,

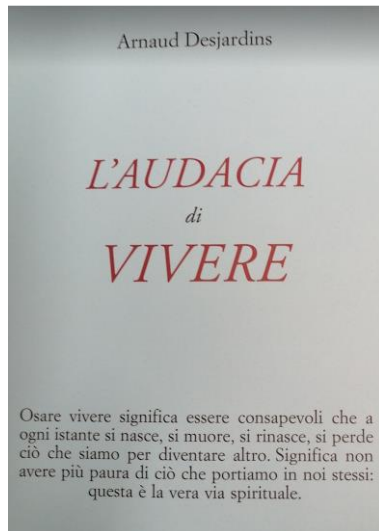
La pratica della concentrazione.

Roma, Ubaldini, 1982

(Collana: Civiltà dell'Oriente)



DESJARDINS Arnaud,
L'audacia di vivere.
 Roma, Ubaldini, 1998
 (Collana: Ulisse)



ARNAUD DESJARDINS
 L'AUDACIA DI VIVERE

Perché noi esseri umani abbiamo tanta paura di morire? La risposta di Desjardins, maestro occidentale della scuola del Vedanta, è perentoria: perché non abbiamo mai veramente vissuto. E quale maledizione, continua Desjardins, ci ha impedito di esprimere ciò che siamo realmente e di spiegarci alla vita, se non proprio la paura di vivere?

Senza dubbio, a dispetto della sua apparente permissività, la nostra civiltà non è affatto volta a sviluppare in noi la capacità di esprimere ciò che siamo realmente. Anzi, l'importanza eccessiva che essa annette ai valori puramente intellettuali e al sapere astratto non favorisce l'espressione dei propri sentimenti e la loro accettazione. La proliferazione di modelli spesso effimeri e superficiali proposti dai mezzi di comunicazione aggiunge solo confusione. Ora più che mai è difficile riuscire a essere ciò che si è, e non un'imitazione di qualcun altro o di chissà quale modello. E così, a ben vedere, molte persone non si impegnano che in una piccola porzione dell'avventura dell'esistenza; avanzano titubanti, sentendosi quanto mai frustrate, senza conoscere né coltivare il semplice coraggio di essere.

I discorsi di Desjardins sono un appello forte a una vita piena, intensa, la nostra vita. Sono un appello a chi aspira a trovare, o a ritrovare, in se stesso l'audacia di vivere.

DURCKHEIM Karlfried,
Hara. Il centro vitale dell'uomo secondo lo Zen.
 Roma, Edizioni Mediterranee, 2013
 (Collana: Orizzonti dello Spirito; 4)



Karlfried von Dürckheim (1896-1988), nato a Monaco da famiglia nobile, si laureò in filosofia e psicologia, quindi insegnò per alcuni anni all'Università di Kiel. Inseritosi nel campo diplomatico-culturale, dopo brevi soggiorni a Londra e in Sudafrica, fu trasferito in Giappone, dove rimase per dieci anni ed ebbe la possibilità di apprendere e praticare lo zen. Rientrato in Germania, vi aprì una scuola di ricerca e di terapia spirituale.

Karlfried von Dürckheim
HARA
Il centro vitale dell'uomo secondo lo zen

L'Autore, che ha soggiornato a lungo in Giappone dove è stato in contatto anche con Maestri spirituali, tratta anzitutto dell'hara, centro misterioso che viene localizzato nella parte inferiore del corpo ma che non coincide con quello che lo Yoga indù situa alla base della colonna vertebrale e concepisce come sede del «potere del serpente», sebbene anche l'hara venga associato ad una forza quasi sovrassensibile che renderebbe capaci di prestazioni eccezionali. Nel libro si parla anche della scoperta del vero centro del proprio essere nel quale l'individuo è in contatto con l'«Originario», e di uno spostamento della coscienza dell'io comune in esso. A questo spostamento, da associare ad una nuova costituzione, viene attribuito un modo diverso sia di sentirsi che di agire: una calma distaccata, un'azione precisa, una forza intrepida. In base a detta costituzione, centrata nell'hara ed escludente l'io comune, si verrebbe a conoscere una specie di spontaneità trascendentale. Nella creazione artistica, nel tiro con l'arco, nella lotta, un'altra forza interviene e porta da sé, quasi magicamente, al risultato e al gesto efficace, spesso andando al di là di quanto è possibile alle facoltà comuni dell'individuo chiuso nel suo io. Si parla poi di un'impassibilità attiva, non inerte, di fronte ad ogni situazione e alla stessa morte (vengono ricordati i kamikaze, i piloti suicidi della seconda guerra mondiale, capaci di attendere con calma, per settimane e perfino per mesi, l'ordine per il volo senza ritorno). Viene accennato fra l'altro all'«ojo», all'ideale di una morte naturale serena e cosciente. D'altra parte, il noto termine *hara-kiri* ha relazione con l'hara: ci si toglie la vita con un taglio del ventre che tronca la connessione con l'hara. Il libro è completato da una scelta di passi tradotti da testi di Maestri giapponesi.

GIRA Dennis,
La scelta che non esclude.
Buddhismo o Cristianesimo.

Milano, Paoline, 2004
(Collana: Crocevia; 3)



Per la prima volta nella storia dell'umanità le diverse tradizioni religiose della Terra incominciano a conoscersi in profondità e a riconoscere il valore delle rispettive credenze. Questo incontro costituisce uno dei fenomeni più rilevanti del *crocevia* dei tempi che stiamo attraversando.

Dennis Gira ci mostra in questo libro come si possa vivere oggi l'identità cristiana aprendola al dialogo con le altre religioni, e in particolare con il buddhismo, di cui egli è profondo conoscitore. Ed è proprio a partire da questa conoscenza piena di rispetto e di ammirazione che ci spiega le ragioni della sua scelta cristiana. Il vero dialogo, infatti, non elimina la scelta, ma ne approfondisce anzi le motivazioni essenziali.

Il libro di Gira si offre perciò come un'ottima guida per evitare sia il fondamentalismo religioso, sia il facile e astratto sincretismo dell'« unità trascendente » di tutte le religioni.

GRUN Anselm,
La cura dell'anima.
L'esperienza di Dio tra fede e psicologia.

Milano, Paoline, 2004
(Collana: Crocevia; 2)



L'anima dell'umanità contemporanea è sempre più malata e si fa perciò sempre più pressante il bisogno di cure adeguate. Proliferano quindi le psico-terapie nel vuoto lasciato da un Cristianesimo in crisi.

Il monaco benedettino Anselm Grün propone, in questa ampia intervista autobiografica, il proprio itinerario personale, il proprio tentativo di vivere la fede cristiana incarnandola nella cultura del nostro tempo, facendola dialogare con la psicologia junghiana e con la meditazione zen.

La spiritualità che ne emerge è radicalmente esperienziale, mistica, terapeutica, finalizzata alla cura integrale dell'uomo, e ben radicata sulla terra.

Un Cristianesimo vivo, capace di offrire spunti sorprendenti per quel rinnovamento culturale della Chiesa cattolica avviato con il Concilio Vaticano II, ma ancora in gran parte da sviluppare.

GUZZI Marco,
Dodici parole per ricominciare.
Milano, Ancora, 2012
(Collana: Saggi)



Grande è il bisogno di ricominciare.
Nelle nostre vite, nella Chiesa, e nel mondo.
Una pesante cappa di apatia grava infatti nei cuori,
colmandoci di amarezza, di impotenza, e di disperazione

Ma per ricominciare, per ridare slancio ai nostri progetti
abbiamo bisogno di pensieri nuovi, di parole vive,
abbiamo bisogno di ridare vita alle parole più antiche,
di rianimarle.

Questo libro tenta di riaccendere la luce di 12 parole
su cui fondiamo la nostra esistenza terrena.
Tenta di far emergere dal loro ascolto
la freschezza della nuova umanità
che sta fiorendo dentro questa notte planetaria.

Perché è proprio così:
una nascita è il senso di tutto questo declino:
impariamo a sentirne l'avvento.

GUZZI Marco,
Darsi pace. Un manuale di liberazione interiore.
Milano, Paoline, 2020
(Collana Crocevia; 1)



In un tempo sempre più « insostenibile », sia dal punto di vista ecologico e politico, sia da quello esistenziale e psicologico, *darsi pace* sta diventando una questione di sopravvivenza.
Abbiamo tutti urgente bisogno di darci pace, e di scambiarcela vicendevolmente.

Ma la pace autentica scaturisce solo da un intenso lavoro interiore, da una sorta di rigenerazione o di rinascita.

Il libro offre un itinerario concreto, un vero e proprio manuale, che integra i livelli culturale, psicologico e spirituale di formazione, per favorire l'esperienza personale di quella nuova umanità, veramente capace di darsi pace, che preme per nascere in ciascuno di noi e dare un nuovo inizio al mondo.

GUZZI Marco,
La nuova umanità. Un progetto politico e spirituale.

Milano, Paoline, 2020
(Collana Crocevia; 5)

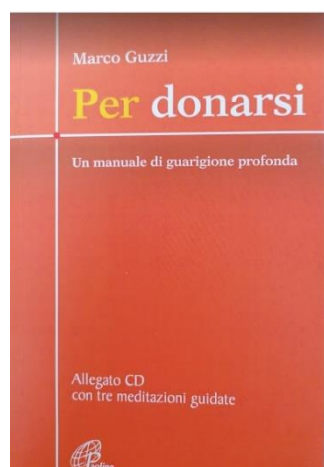


La tesi proposta in questo libro è che il nostro è un tempo straordinariamente propizio, in cui sta emergendo una figura nuova, più matura e più pacifica, di umanità.

In queste ricerche si tenta di precisarne i primi lineamenti, affrontando le problematiche cruciali entro le quali essa sta emergendo: la globalizzazione come sfida non solo economico-politica ma anche «interiore»; la necessità di una revisione radicale di tutti i progetti (politici e tecnologici) della modernità occidentale; infine l'urgenza di un rinnovamento e di una purificazione culturali della fede cristiana, che la rendano idonea ad annunciare e a testimoniare l'evento in atto, cioè l'unificazione del Genere Umano attraverso la consumazione di tutte le culture della guerra create lungo i millenni della storia.

GUZZI Marco,
Per donarsi. Un manuale di guarigione profonda.

Milano, Paoline, 2016
(Collana Crocevia; 8)
Allegato CD con tre meditazioni guidate



Viviamo in un tempo bellissimo e tremendo, ma ancora non abbiamo una cultura che sappia esprimerne le immense potenzialità e trasmettere la forza e l'entusiasmo di un nuovo inizio.

Il blocco della creatività culturale e politica rende insostenibile la fatica dei travolgenti mutamenti in corso. Ogni persona è lasciata sola a sopportare un travaglio di portata antropologica.

Per ritrovare lo slancio creativo dobbiamo interrogarci in modo nuovo sulla fonte originaria dell'alienazione che tutti sperimentiamo. E quindi sui misteri della colpa e del perdono con i quali ci scontriamo quotidianamente, qualunque sia la nostra fede o non fede.

Questo libro offre un cammino concreto, un vero e proprio manuale, per incominciare a liberarci dalle nostre colpe e paure paralizzanti, e avviare così, *perdonati per donarci*, una rigenerazione profonda della nostra vita e della storia umana sul pianeta terra.

GUZZI Marco,
Yoga e preghiera cristiana.
Percorsi di liberazione
interiore.

Milano, Paoline, 2019
(Collana Crocevia; 10)



In un tempo sempre più affannato e accelerato diventa indispensabile conquistarsi spazi di silenzio e di pace. Per questo si diffondono nei Paesi occidentali molteplici esperienze di meditazione e di preghiera, che mettono a confronto la tradizione cristiana con quelle orientali, yogiche e buddhiste in modo preminente.

Da parte cristiana, però, assistiamo molte volte o a condanne senza appello delle pratiche orientali, ritenute inassimilabili alla preghiera cristiana, o a troppo disinvolute identificazioni, che fanno perdere lo specifico «dialogico» della contemplazione cristiana.

Il problema, dal punto di vista cristiano-occidentale, è invece proprio considerare in che modo sia possibile *integrare* alcune pratiche orientali come strumenti di *preparazione* alla preghiera cristiana.

Questo libro illustra come lo yoga possa essere integrato nell'esperienza di un credente cristiano, di un occidentale del XXI secolo.

GUZZI Marco,
Dalla fine all'inizio. Saggi
apocalittici.

Milano, Paoline, 2011
(Collana Crocevia; 12)



L'essere umano si sta trasformando velocemente, e da più parti si parla da tempo di svolta antropologica.

Ma ancora ci manca un'interpretazione adeguata di che cosa stia realmente accadendo, della *direzione* di questi mutamenti radicali.

Forse è tempo di arrischiarne una.

Forse il nostro è un tempo «apocalittico», proprio in quanto ci sta *riveland*o in modo abbastanza evidente il senso di tutte le crisi che abbiamo attraversato lungo il XX secolo e che continuano a rendere la nostra esistenza molto fluida e incerta.

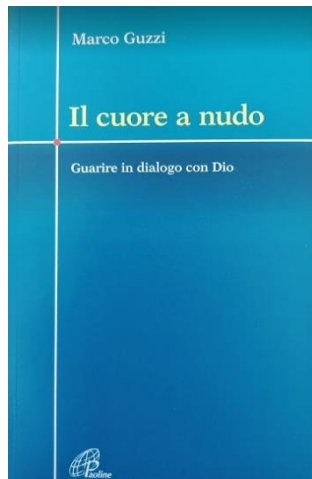
È tempo di riconoscere in tutte queste crisi la faticosa emersione di un'unica e straordinaria opportunità di liberazione a ogni livello e di uscire così definitivamente dalla fase depressiva del ciclo trasformativo.

È tempo di prendere l'onda travolgente del XXI secolo con la grazia del surfista che sa sfruttarne al meglio tutta la potenza.

È il giusto tempo, cioè, per ricominciare.

GUZZI Marco,
Il cuore a nudo. Guarire in dialogo con Dio.

Milano, Paoline, 2020
(Collana Crocevia; 13)



Nelle grandi fasi critiche della vita e della storia, quando non abbiamo più risposte sufficienti a placare il nostro smarrimento, possiamo rimetterci in ascolto.

Possiamo rimetterci in viaggio.

In questi momenti ritroviamo il gusto del silenzio, e forse scopriamo che nelle profondità del nostro cuore si aprono molti spazi nuovi.

Scopriamo che una Sapienza amorosa ci abita e può illuminarci.

Noi tutti stiamo vivendo, sia a livello personale sia a livello storico e planetario, un momento estremo, una fase terminale, che può però manifestarsi come nuovo inizio, come ricominciamento.

Il lavoro e le relazioni affettive, il rapporto con la disperazione e con la morte, le forme dell'autorità e del servizio, la misura delle nostre parole: tutto richiede oggi di essere *benedetto*, di essere riformulato in dialogo con il nostro Principio, con il Dio-Amore che vuole salvarci.

GUZZI Marco,
Imparare ad amare. Un manuale di realizzazione umana.

Milano, Paoline, 2013
(Collana Crocevia; 14)



Tutte le tradizioni religiose ripetono da millenni che l'essere umano si realizza solo amando ed essendo amato. Anche la ricerca psicologica conferma che la nostra sofferenza deriva in gran parte da ferite inferte al bisogno di amare e di essere amati. Eppure amare sembra essere sempre più difficile. Spesso le relazioni affettive sono fragili e inconsistenti.

È venuto il tempo di comprendere che imparare ad amare è l'unico scopo, il senso ultimo della nostra esistenza terrena. Significa innanzi tutto indagare le nostre paure e i nostri desideri, ma anche le concezioni religiose o antireligiose che orientano il nostro pensiero.

Alternando esercizi psicologici di autoconoscimento con riflessioni concettuali e con momenti di meditazione e di preghiera, questo libro offre un metodo preciso per riconoscere le proprie ferite, sanarle e realizzare così quel destino d'amore che è inscritto in ogni essere umano.

GUZZI Marco,
Parole per nascere. Poesie di un nuovo inizio.

Milano, Paoline, 2014
(Collana Crocevia; 15)



In questa notte profonda in cui è immerso l'intero pianeta, una nuova figura di umanità sta nascendo, quasi inosservata.

Emerge in ciascuno di noi, spingendoci a cercare un senso nuovo per vivere, ma anche gridando e soffrendo amaramente, costringendoci ad ascoltare sempre più in profondità, aprendo i nostri occhi all'invisibile, insegnandoci a parlare nuove lingue, ad amare la vita, Dio e gli uomini con tutto il nostro cuore dilatato.

Non sentite in voi questa *gravitanza*?

La grande poesia europea, da Hölderlin a Rimbaud, fino a Campana, a Celan e a Luzi, non ha fatto altro che ascoltare e dare parola a tale nascita, che avviene attraverso una terribile passione mondiale e mentale.

Queste poesie incarnano e illuminano le fasi della trasformazione che tutti stiamo vivendo. E possono aiutarci concretamente ad attraversarla, e quindi finalmente a *nascere*.

GUZZI Marco,
L'insurrezione dell'umanità nascente.

Milano, Paoline, 2015
(Collana Crocevia; 16)



Viviamo nel vortice di una crisi antropologica di proporzioni planetarie e il mondo tecnico occidentale, divenuto ormai globale, non è più in grado di esprimere un senso vitale e una direzione evolutiva del proprio sviluppo.

Da almeno due secoli le menti più illuminate, e per primi alcuni poeti, ci ripetono che in questo sfinimento siamo tutti chiamati a riconoscere e a incarnare i tratti di un volto nuovo e inedito dell'uomo, e perciò a *insorgere* contro la figura morente che tuttora domina dentro le catastrofi che continua a produrre.

Questo libro intende ritrovare i presupposti poetici e spirituali di un'Insurrezione che procede da tempo, ma che *solo ora* può essere compresa fino in fondo e quindi manifestarsi in modi adeguati alla radicalità e all'estremità dei tempi.

GUZZI Marco,
Fede e Rivoluzione. Un
manifesto.

Milano, Paoline, 2017
(Collana Crocevia; 17)



Mai come oggi sembra divenire tanto urgente una profonda rivoluzione culturale e politica, e mai come in questi ultimi decenni l'Occidente sembra paralizzato e incapace di produrre idee e progetti adeguati alle sfide planetarie in atto.

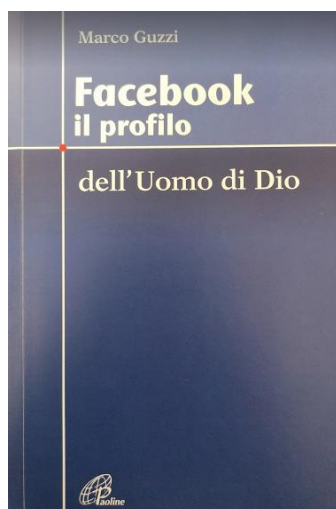
In questo libro si prova a mostrare che tutte le direzioni evolutive della modernità non possono proseguire se non rigenerandosi alle proprie fonti, cioè alla speranza cristiana del Regno.

Ciò implica però anche una radicale purificazione della stessa fede cristiana, che si sta liberando e si dovrà ancor più liberare da tutti gli elementi distorti e violenti che hanno sfigurato e depotenziato la sua incarnazione nella storia.

Una fede messianica più personalmente realizzata sta per divenire la sorgente spirituale di una rivoluzione antropologica senza precedenti.

GUZZI Marco,
Facebook.
Il profilo dell'Uomo di Dio.

Milano, Paoline, 2017
(Collana Crocevia; 18)



Questo libro nasce da un esperimento reale: tentare su Facebook una comunicazione alta ma al contempo popolare, proporre un linguaggio semplice ma forte, sintetico ma denso di significati.

«Volevo fare della Pagina del movimento "Darsi pace" un luogo in cui le persone potessero trovare conforto, rallegrarsi e, a volte, addirittura illuminarsi», afferma Marco Guzzi. «Volevo tentare un uso spirituale, missionario, di un social network che sta degenerando nella violenza verbale, nel narcisismo più infantile, nella chiacchiera. L'esperimento è riuscito: in meno di due anni abbiamo aggregato migliaia di nuove persone che hanno iniziato a dialogare senza gridare, senza insultarsi, cercando insieme quelle parole inaudite e fiammeggianti che aspettano di irrompere nella storia per rinnovare una civiltà troppo inaridita».

GUZZI Marco,
Alla ricerca del continente della gioia. La Rivoluzione del XXI secolo.

Milano, Paoline, 2019
(Collana Crocevia; 19)



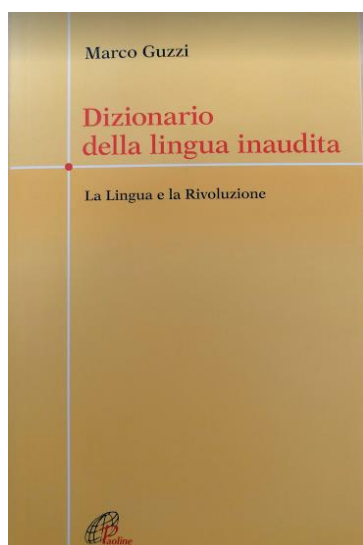
Stiamo attraversando la più profonda crisi antropologica di tutta la nostra storia. Stiamo ridisegnando i lineamenti stessi della nostra umanità e di conseguenza tutto – la morale come il diritto, la religione come la democrazia – vive un travaglio senza precedenti, mentre gli allarmi climatici quotidiani e gli sviluppi vertiginosi delle tecnologie ci tengono immersi in un clima apocalittico. Molti studiosi parlano da tempo di catastrofe planetaria, e in effetti il mondo sembra rovesciarsi da capo a fondo ogni giorno di più.

In questo libro si tenta di mostrare che questa può essere una *buona notizia*, a condizione che ci si predisponga a radicali mutamenti mentali, culturali e politici.

Solo una nuova umanità, infatti, molto più consapevole, potrà orientare i processi in atto e trasformarli in un'immensa e gioiosa rivoluzione culturale.

GUZZI Marco,
Dizionario della lingua inaudita. La Lingua e la Rivoluzione.

Milano, Paoline, 2019
(Collana Crocevia; 20)

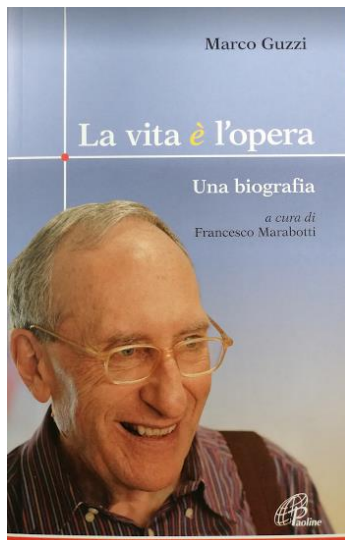


Quando un intero ciclo storico si compie e un altro fatica a iniziare, il compito primario consiste nel ridare un significato vivo alle parole, sottraendo il pensiero umano all'usura e all'insignificanza.

Oggi più che mai, perciò, nel frastuono di un passaggio antropologico senza precedenti, urge elaborare un linguaggio che sia la lingua madre dell'umanità in procinto di nascere in questo vortice dei tempi. È come se un bambino in noi stesse imparando a parlare per la prima volta, balbettando e sbagliando spesso verbi e sostantivi.

Ecco perché è necessario iniziare a formulare un nuovo *Dizionario della lingua inaudita*, che non può che essere aforistico e frammentario, in quanto il nuovo linguaggio si va formando in noi giorno dopo giorno, quasi parola per parola, e fuori da ogni controllo sistematico o pretesa enciclopedica.

GUZZI Marco,
La vita è l'opera. Una biografia.
A cura di Francesco Marabotti.
Milano, Paoline, 2020
(Collana Crocevia; 21)



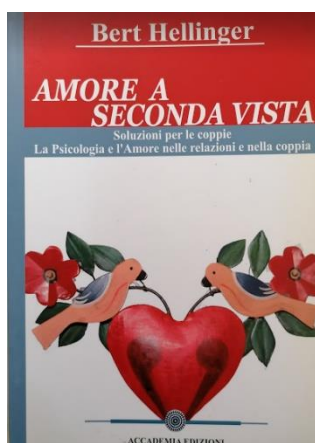
Perché un poeta finisce col fondare gruppi di liberazione interiore? Perché un filosofo conduce per anni trasmissioni radiofoniche di dialogo con il pubblico? Come mai un uomo sposato, e padre di tre figli, diventa una guida spirituale? E perché poi si impegna nell'agone politico?

La vita di Marco Guzzi ci aiuta a comprendere gli straordinari sconvolgimenti storici e culturali che stiamo vivendo da almeno cinquant'anni.

Un'intera civiltà, infatti, si sta rigenerando, tutti i ruoli e tutte le identità si stanno riformulando. Perciò la ricerca spirituale, la creatività culturale e l'impegno politico tendono a correlarsi tra loro in modalità del tutto inedite.

E questo passaggio, pur così faticoso, ci apre a una fase di inaudita bellezza: ogni vita, ogni storia, personale, nazionale o planetaria, può diventare un'opera d'arte.

HELLINGER Bert,
Amore a seconda vista.
Soluzioni per le coppie.
Roma, Accademia, 2006



Bert Hellinger presenta in questo volume le tecniche e metodi delle Costellazioni Familiari che riguardano principalmente le relazioni interpersonali affettive, i sentimenti, la coppia, la famiglia ed i figli. Nel volume sono raccolte le rappresentazioni condotte da Hellinger in un corso di quattro giorni a Roma. La lettura del volume scorre agevolmente e sembra poter osservare dal vero e comprendere la forza ed i sentimenti che ogni rappresentazione porta con sé.

Ogni rappresentazione non appartiene esclusivamente al cliente, come la nostra stessa vita non appartiene solo ad ognuno di noi, ma è parte delle vite di tutte le persone che ci circondano ed incontriamo a diversi livelli di intensità e coinvolgimento. Così come nella coppia e nella famiglia nessun membro è mai solo, ognuno porta dietro e dentro di sé i propri vissuti ed i modelli della famiglia d'origine, della famiglia allargata.

Hellinger con una delicata sensibilità aiuta i clienti ed i rappresentanti a "vedere" il proprio ruolo, la propria e l'altrui condizione, le proprie storie familiari e lascia che i partecipanti riconoscano magicamente le soluzioni semplici ed immediate che provengono dal "raccogliersi" in un "sentire profondo".

Il "sentire" che proviene dall'Anima alimenta ogni pagina di questo volume che presenta una visione innovativa delle relazioni interpersonali offrendo le soluzioni più semplici. Le soluzioni dell'Anima.

Questo volume ha un interessante aspetto didattico e divulgativo, proprio per questo motivo si rivolge contemporaneamente al terapeuta, al consulente ed al cliente. E' prodotto di un lavoro che scaturisce dall'osservazione dell'esperienza e dalla pratica terapeutica di Bert Hellinger. L'autore infatti ha una grandissima esperienza come Psicoterapeuta e Psicoanalista sostenuta da una formazione metodologica rigorosa che si intravede in ogni suo più piccolo intervento che si accompagna ad una profonda, umana, ed illuminata intuizione.

HELLINGER Bert,
Gli ordini dell'aiuto. Aiutare gli altri e migliorare sé stessi.
 Milano, Tecniche Nuove, 2010



Questo libro è destinato principalmente a chi aiuta gli altri per mestiere: come medici, psicoterapeuti, operatori nei diversi servizi sociali, insegnanti, sacerdoti, consulenti organizzativi. Aiutare è un sentimento umano diffuso. Il libro può quindi risultare utile anche a molti altri, come ad esempio i genitori. Sulla base di innumerevoli esempi, Hellinger indica come aiutare con il metodo delle Costellazioni Familiari solo nella misura in cui l'altro ha realmente bisogno. A tale scopo pone delle domande fondamentali:
È possibile aiutare in questa situazione?
È consentito aiutare?
Quali passi sono adeguati e necessari?
 In questo modo il lettore impara ad affinare la propria percezione, a valutare i possibili effetti e a riconoscere rapidamente quali procedure hanno maggiori possibilità di successo. Il metodo di Hellinger descritto nel libro rappresenta un'autentica rivoluzione di pensiero, un atto di profonda, intelligente, anzi geniale umiltà, che permette di mettersi davvero al servizio dell'altro, pronti a ricevere e a dare ciò che possiamo.



Bert Hellinger è nato nel 1925, ha studiato psicologia e teologia ed ha lavorato per sedici anni in Sudafrica come missionario cattolico. Poi è diventato psicanalista ed ha praticato la dinamica di gruppo, la terapia primaria e l'analisi transazionale per approdare infine al metodo da lui stesso sviluppato della terapia familiare e sistemica. È autore di numerosi libri di grande successo.

HELLINGER Bert,
Ordini dell'amore. Un manuale per la riuscita delle relazioni.
 Milano, Feltrinelli, 2020



"Questo libro è ormai un'opera di base, che aiuta molte persone anche nella vita di tutti i giorni"

Il volume è un manuale che tratta i vari aspetti delle relazioni umane. Da un lato vengono riprodotti alcuni corsi terapeutici selezionati, in modo tale che il lettore possa partecipare alla ricerca delle soluzioni come se egli stesso fosse presente e scoprire, quindi, come uscire dalle crisi. In secondo luogo vengono presentati e spiegati importanti procedimenti terapeutici, non solo per le rappresentazioni delle costellazioni familiari, ma anche per il recupero del movimento interrotto verso il padre o la madre. In questo modo vengono guariti o attenuati i disturbi e le paure, partendo dal modo in cui si sono instaurati a causa di una perdita o di una separazione avvenute nella prima infanzia. *Ordini dell'amore* è l'opera fondamentale di Bert Hellinger, intensa, viva, ricca di sorprendenti punti di vista. Rende evidente come molte crisi e malattie nascano quando si ama senza conoscere gli ordini dell'amore, e come la soluzione e la guarigione inizino proprio con la percezione di tali ordini. Questo libro è profondamente toccante e rende umili di fronte alla potenza delle forze del destino. Ma reca anche conforto, perché percorre delle vie che talvolta riescono a modificare destini tragici.

BERT HELLINGER (1925-2019) ha studiato filosofia, teologia e pedagogia. Dopo aver lavorato per un ordine missionario cattolico presso gli Zulu in Sudafrica, è diventato psicanalista e ha sviluppato la sua forma delle costellazioni familiari sotto l'influenza della dinamica di gruppo, della terapia primaria, dell'analisi transazionale e di vari processi di ipnoterapie. Il suo metodo delle Costellazioni familiari è applicato in molti ambiti diversi. Bert Hellinger ha scritto sessantaquattro libri, tradotti in venticinque lingue; tra questi, *Il grande conflitto. La psicologia della distruttività e le strade per la riconciliazione* (Urta 2006) e *Riconoscere ciò che è. La forza rivelatrice delle costellazioni familiari* (Feltrinelli 2011).

LOUF André,
Lo Spirito prega in noi.
Magnano, Qiqajon Comunità
Bose, 1995

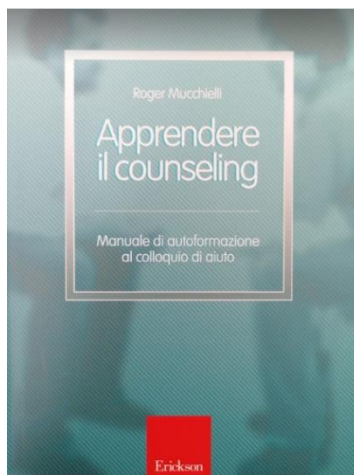


LO SPIRITO PREGA IN NOI

In questo terzo volume di una trilogia di testi che affrontano temi importanti della vita spirituale, André Louf approfondisce un'ulteriore tematica centrale nella vita di fede: **la preghiera**. In queste pagine troviamo innanzitutto **la testimonianza di un uomo di preghiera** che offre una risposta al desiderio di imparare a pregare, oggi così diffuso eppur ambiguo. L'autore, attraverso testi della tradizione monastica d'oriente e d'occidente, vivificati e attualizzati dal **costante rimando alla parola di Dio e all'esperienza dell'uomo**, diventa così il miglior tramite dell'unico maestro di preghiera: **lo Spirito che prega in noi**.

André Louf (1929-2010) è entrato a vent'anni nell'abbazia trappista di Mont-des-Cats, nelle Fiandre francesi. Eletto abate durante il concilio Vaticano II, ha contribuito con i suoi scritti e la sua umile sapienza alla riscoperta degli elementi essenziali della vita cristiana in occidente e al rinnovamento della vita monastica invocato dal concilio. Lasciato nel 1997 il servizio abbaziale, ha vissuto gli ultimi anni della sua vita ritirato in un eremo. Presso le edizioni Qiqajon ha pubblicato, tra gli altri, i due volumi Sotto la guida dello Spirito e Generati dallo Spirito.

MUCCHIELLI Roger,
Apprendere il counseling.
Manuale di autoformazione al colloquio di aiuto.
Trento, Erickson, 2018



La relazione di aiuto, in particolare quando assume la forma più strutturata del colloquio faccia a faccia, costituisce un essenziale strumento di lavoro (l'unico a volte) per molte professioni. Quali competenze e abilità deve esercitare un operatore per ricreare, nella situazione di colloquio, dinamiche psicologiche favorevoli all'apertura emozionale, alla fiducia, alla chiarificazione? Come può evitare di introdurre distorsioni, blocchi o regressioni? Il presente volume, testo di riferimento a livello internazionale sul counseling, illustra e presenta in dettaglio queste abilità e consente di esercitarle in modo diretto, tramite una serie di esercizi appositamente predisposti. Unanimemente considerato il manuale pratico più completo e approfondito per la formazione al colloquio di aiuto, offre un testo ricco di esempi di colloquio aggiornati e sempre attuali e di schede operative per esercizi individuali e di gruppo.

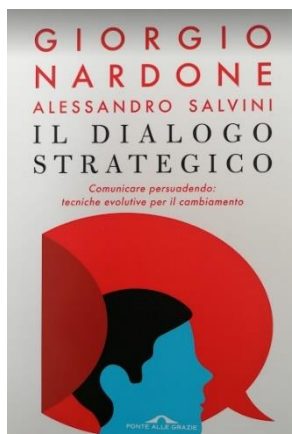
Apprendere il counseling è un'opera destinata in modo particolare agli operatori delle professioni di aiuto (psicologi, psicoterapeuti, assistenti sociali, educatori, counselor) e agli studenti in formazione in questi specifici campi disciplinari, ma per la sua chiarezza nell'esposizione e il suo taglio operativo può costituire un valido supporto anche per molti altri professionisti (medici, insegnanti, magistrati, avvocati, sacerdoti, amministratori, operatori assistenziali, ecc.); una migliore abilità di comprensione e di relazione interpersonale può rappresentare un essenziale arricchimento del loro modo di essere e di operare.

NARDONE Giorgio,
Emozioni. Istruzioni per l'uso.
Milano, Ponte alle Grazie, 2019



Da sempre le dinamiche emotive sono state al centro dell'attenzione di artisti, filosofi e uomini di fede. Gli scienziati, dal canto loro, hanno troppo spesso coltivato l'illusione di un sapere puramente razionale e oggettivo, non contaminato da passioni e sentimenti, sulla base del mito che considera i processi cognitivi come «superiori» al mondo delle emozioni. Da una prospettiva costruttivista e strategica, l'autore intende sfatare questa visione, rifiutando qualunque biologismo che intenda ridurre le emozioni a pure reazioni elettro-chimiche, così come il tentativo di analizzarle con strumenti quantitativi e statistici o di «vederle» tramite le moderne tecnologie di neuroimaging utilizzate dalle neuroscienze. Lo studio delle emozioni, al contrario, è un'esplorazione della complessità del reale e dell'interazione psicologica fra noi e il mondo. Quando paura e dolore, rabbia e piacere assumono forme disfunzionali o limitano le nostre prestazioni, Giorgio Nardone propone un approccio terapeutico di tipo strategico e orientato al cambiamento. È necessario prima «domare» le emozioni per poi riconoscerle o, per utilizzare una potente metafora orientale, imparare a «cavalcare la nostra tigre interiore», trasformando i limiti in risorse estremamente potenti, costruendo un'alleanza tra intelligenza e istinto, ragione e sentimento, calcolo ed emozione.

NARDONE Giorgio - SALVINI
Alessandro,
Il dialogo strategico.
Comunicare persuadendo:
tecniche evolutive per il
cambiamento.
Milano, Ponte alle Grazie, 2020



Sulla scia di un'esperienza ventennale in qualità di terapeuta e di consulente in campo non clinico, Giorgio Nardone ha formulato insieme ai suoi collaboratori una tecnica sorprendentemente efficace per condurre un colloquio mediante il quale l'interlocutore o il paziente finisce per cambiare le proprie convinzioni più radicate. La validità del dialogo strategico risiede nel fatto che questo cambiamento non è avvertito come un'imposizione esterna, ma come il naturale scioglimento del nodo che crea il disagio e il malessere. Una tecnica nuova e insieme antichissima, che prende spunto dalla retorica classica, e che si congiunge con successo alla Terapia in tempi brevi. In questo saggio Giorgio Nardone e Alessandro Salvini mettono a punto un metodo ancora più raffinato, in cui l'interlocutore stesso è indotto a considerare sotto una nuova prospettiva la sua situazione, dolcemente, come se il cambiamento fosse una scoperta guidata da chi chiede aiuto, e non dal terapeuta.

**NOUWEN Henri J.M.,
La direzione spirituale.
Sapienza per il lungo cammino
della fede.**

Brescia, Queriniana, 2019
(Collana: Spiritualità; 124)



Questo libro offre l'unica e incomparabile esperienza di avere Henri Nouwen come nostro personale direttore spirituale: lui stesso risponde ai nostri interrogativi sulla vita spirituale con il suo stile sapiente, tranquillo e impegnativo.

Henri Nouwen, famoso in tutto il mondo come guida e consulente spirituale, ha compreso la vita spirituale come un cammino di fede e di trasformazione. Questo cammino acquista spessore e profondità quando si è disponibili a rendere conto di sé, nella comunità e nelle relazioni con gli altri.

Pur avendo Nouwen dispensato consigli a molte persone nel corso della sua esistenza, i suoi principi di direzione spirituale non sono mai stati messi per iscritto. Ora, però, due suoi allievi – Michael Christensen e Rebecca Laird – hanno preso in mano il suo famoso corso di direzione spirituale, aggiungendovi svariati suoi scritti inediti, fra cui omelie, appunti, esercizi raccomandati da Nouwen, per realizzare la sua opera finale e definitiva sulla vita cristiana. Hanno dato vita, così, a una vera e propria trilogia spirituale. Racconti, lettere, pagine di diario e domande tematicamente organizzate per la riflessione offrono un'incomparabile risorsa per la direzione spirituale, sia per singole persone sia per piccoli gruppi.

Con la guida di Nouwen possiamo dare un nuovo orientamento alla nostra vita e spalancare la porta a una vera trasformazione spirituale.

La trilogia spirituale postuma di Henri Nouwen:

- I. «La direzione spirituale»
- II. «La formazione spirituale»
- III. «Il discernimento».

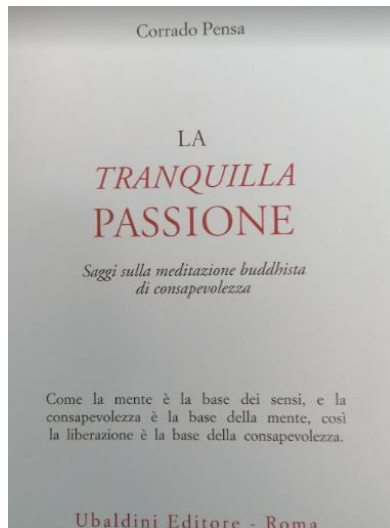
Henri Nouwen (1932-1996) è uno dei più grandi autori spirituali del nostro tempo. Dopo aver insegnato nelle Università statunitensi di Notre Dame, Harvard e Yale, ha dedicato gli ultimi anni di vita ai disabili mentali di una comunità presso Toronto, in Canada. Tra i suoi libri più noti, presso l'Editrice Queriniana: *Sentirsi amati. La vita spirituale in un mondo secolare;* – *L'abbraccio benediciente. Meditazione sul ritorno del figlio prodigo.*

**PENSA Corrado,
Il silenzio tra due onde. Il
Buddha, la meditazione, la
fiducia.**

Milano, Mondadori, 2017
(Collana: Oscar Spriritualità)

PENSA Corrado,
La tranquilla passione. Saggi sulla meditazione buddhista di consapevolezza.

Roma, Ubaldini, 1994
(Collana: Civiltà dell'Oriente)



CORRADO PENSA
LA TRANQUILLA PASSIONE
Saggi sulla meditazione buddhista di consapevolezza

Questo volume è composto da una serie di articoli pubblicati in quattordici anni di insegnamento, con l'eccezione del capitolo finale, "La consapevolezza: strumento, meta e mistero" scritto invece per questa occasione. La forma originaria di gran parte degli articoli che ora riveduti, sfrondatai e disposti secondo un filo conduttore rappresentano i capitoli del libro, era quella di 'discorsi di Dharma' tenuti nel corso di ritiri di meditazione. Perciò si tratta, per la maggior parte, di testi di un praticante che si rivolge a praticanti o comunque a persone interessate al lavoro interiore.

Di qui l'insistenza su alcuni temi di immediata rilevanza spirituale, temi che vengono presi, lasciati e ripresi di nuovo secondo angolazioni via via differenti. Dalla pratica meditativa nella vita quotidiana alla pratica intensiva nei ritiri di meditazione; dalle tecniche volte a sviluppare la calma concentrata alla discussione circa il giusto sforzo nel cammino interiore. Dalla virtù trasformante della fede nuda al potere guaritivo dell'accettazione e dell'equanimità. Dall'investigazione meditativa alla saggezza che emancipa. Sullo sfondo, cenni frequenti di dialogo con la spiritualità cristiana e con la psicologia contemporanea.

La particolarità del libro sta in ciò, che tra questi vari passaggi da un tema

all'altro corre un filo costante: la consapevolezza, o attenzione non giudicante, o presenza nel presente.

Nei discorsi del Buddha è detto che così come la mente è la base dei sensi e così come la consapevolezza è la base della mente, la liberazione è, a sua volta, la base della consapevolezza. E gli scritti che compongono questo volume vogliono, appunto, riflettere sul potere liberante della consapevolezza.

CORRADO PENSA è insegnante di meditazione *vipassana* presso l'Associazione per la meditazione di consapevolezza (A.M.E.CO.) di Roma e presso l'Insight Meditation Society di Barre, Stati Uniti.

Prima di far convergere in questa direzione tutta la sua attività, è stato ordinario di Religioni e Filosofie dell'India e dell'Estremo Oriente presso l'Università 'La Sapienza' di Roma e socio ordinario dell'Associazione Italiana di Psicologia Analitica. È inoltre autore di *L'intelligenza spirituale: saggi sulla pratica del Dharma*, apparso in questa stessa collana.

ROGERS Carl R.,
La terapia centrata-sul-cliente.
Firenze, Giunti, 2019

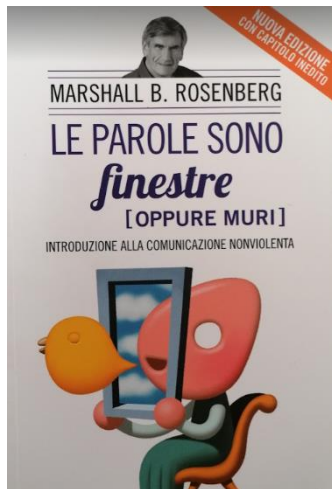


Questo libro, il cui piano è stato approvato da Rogers stesso, raccoglie, intorno al corpo essenziale di *On Becoming a Person*, alcuni lavori che offrono un quadro ampio e articolato del suo approccio terapeutico, la Terapia Centrata sul Cliente, che così tanto influsso ha avuto nel mondo della relazione d'aiuto. Secondo Rogers la persona possiede tutte le capacità per autocomprendersi e migliorare la propria esistenza. Il ruolo del terapeuta è quello di agevolare il cambiamento del cliente, creando un clima di empatia, accettazione e responsabilizzazione, che faciliti l'autorealizzazione della persona.

Carl R. Rogers (1902-1987) è stato uno dei rappresentanti più originali della psicologia clinica americana. Tra i massimi esponenti della psicologia umanistica, il suo pensiero ha avuto un impatto enorme sulla psicoterapia, sul counseling, sull'insegnamento e ha determinato un nuovo modo, non direttivo, di concepire le relazioni interpersonali nell'ambito della relazione d'aiuto.

**ROSENBERG Marshall B.,
*Le parole sono finestre [oppure
muri]. Introduzione alla
comunicazione nonviolenta.***

Reggio Emilia, Edizioni Esserci,
2020



Una comunicazione di qualità con se stessi e con gli altri è oggi una delle competenze più preziose.

Attraverso un processo di quattro punti Marshall Rosenberg ci mette a disposizione uno strumento molto semplice nei suoi principi, ma estremamente potente per migliorare radicalmente e rendere veramente autentica la nostra relazione con gli altri.

Grazie a racconti, esempi, semplici dialoghi, questo libro ci insegna principalmente:

- a manifestare una comprensione rispettosa per i messaggi ricevuti,
- a modificare gli schemi di pensiero che portano alla collera e alla depressione,
- a dire ciò che desideriamo senza suscitare ostilità,
- a comunicare utilizzando il potere curativo dell'empatia.

"Le tecniche dinamiche di comunicazione proposte da Marshall Rosenberg trasformano potenziali conflitti in dialoghi pacifici. Imparerete alcuni semplici strumenti per calmare le discussioni e per creare relazioni basate sull'empatia reciproca, con i vostri familiari, amici ed altri conoscenti. Vi consiglio caldamente questo libro".

JOHN GRAY, AUTORE DI "GLI UOMINI VENGONO DA MARTE, LE DONNE DA VENERE"

"Marshall Rosenberg ci ha dato gli strumenti più efficaci per migliorare la nostra salute e le nostre relazioni. La Comunicazione Nonviolenta ci unisce cuore a cuore, guarendoci. È l'elemento mancante nelle nostre azioni quotidiane".

DEEPAK CHOPRA, AUTORE DI "CORPO SENZA ETÀ, MENTE SENZA TEMPO"

"Quando le persone imparano a comunicare efficacemente con se stesse e con gli altri, le loro vite e le loro relazioni interpersonali possono venire profondamente trasformate. Questo libro ci insegna sia ad esprimere i nostri bisogni con coerenza e senza sensi di colpa, sia ad ascoltare gli altri in modo che questi si rendano conto che le loro parole non sono state soltanto udite, ma comprese fino in fondo".

DOTT. THOMAS GORDON, AUTORE DI "GENITORI EFFICACI" E "INSEGNANTI EFFICACI"

MARSHALL B. ROSENBERG (1934-2015). Dottore in psicologia clinica, allievo e assistente di Carl Rogers è stato il direttore dei Servizi Educativi del The Center for Nonviolent Communication, un'organizzazione internazionale che offre seminari di comunicazione in trenta paesi, tra cui l'Italia. (www.CNVC.org)

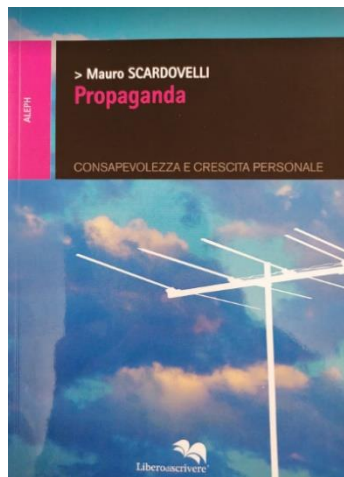
**SCARDOVELLI Mauro,
*Il dialogo sonoro.***

Bisceglie, Un altro punto di
vista, 2019.



SCARDOVELLI Mauro,
Propaganda.

Genova, Libero di Scrivere, 2008
(Collana Aleph; 1)



Con buona pace di S. Tommaso, l'uomo non è mai stato un animale razionale, ma un animale suggestionabile. Più che dalla logica, dai fatti concreti e dalle prove, si lascia convincere dalle favole, dai miti, dai mezzi retorici. La propaganda è sempre stata utilizzata dalle élite per dominare le masse mantenendole nell'ignoranza. Le più incredibili fandonie sono state fatte credere a milioni di persone, che pure non erano ritardati mentali, ma intelligenti o anche molto intelligenti. Queste fandonie, una volta interiorizzate, hanno funzionato da mezzi di controllo e governo estremamente economici ed efficaci.

Rispetto al passato, oggi la propaganda dispone di mezzi tecnici e scientifici incomparabilmente più potenti di una volta. Come sempre, la propaganda non è al servizio dell'uomo, ma è contro l'uomo: serve ad assoggettarlo, ad indebolirlo, a renderlo succube ed impotente. Conoscere i mezzi della propaganda costituisce un passo fondamentale per liberarsi dalla nevrosi personale e collettiva.

Definizione di nevrosi: propaganda interiorizzata.

SCARDOVELLI Mauro,
Io-Governo.

Genova, Libero di Scrivere, 2016
(Collana Aleph; 2)



...Genitori, educatori, insegnanti, insomma tutti noi, finiremmo davvero nei guai. Perché i bambini ci porrebbero domande a cui sarebbe ragionevole rispondere in modo onesto. Ma noi non sappiamo farlo. ...Oggi siamo finalmente diventati i predatori più feroci e cruenti della terra. Senza rivali. Nulla sfugge più alla nostra ingordigia. Piccolo inconveniente: la nostra psiche un po' ne deve aver risentito. Così, accanto alle doti indiscusse di animali intelligenti e creativi, abbiamo sviluppato anche una capacità rara in natura: quella di generare al nostro interno uno stato di infelicità indipendente dalle circostanze esterne. Impresa che nessun altro essere vivente sembra in grado di realizzare.

Anche lì c'è voluto molto sforzo e dedizione alla causa. Non è facile convincere qualcuno che è giusto, bene e naturale essere infelici perché si hanno colpe alla nascita o non si vale abbastanza, o perché i propri genitori erano depressi. Bisogna dargli le istruzioni giuste.

...Il presente scritto nasce come dispensa ad uso dei counselor e dei loro clienti. Ma può interessare anche a psicologi e terapeuti che praticano un approccio attivo. Inoltre può essere utilizzato come manuale di crescita personale.

SCARDOVELLI Mauro,
Barriere.

Genova, Libero di Scrivere, 2016
(Collana Aleph; 3)



Si può amare una persona e nello stesso tempo alzare barriere per tenerla lontana? O provocare la sua ostilità, mentre si desidera l'intimità sopra ogni altra cosa? O cercare il proprio bene facendosi del male?

Molti esseri umani fanno proprio questo: quanto più dicono di amare, tanto più si ingarbugliano in comportamenti incongrui e distruttivi.

S. Tommaso aveva torto: l'uomo non è un animale razionale.

Ma aveva anche ragione: l'uomo può diventare ragionevole se rinuncia alla tirannia dell'Ego.

SCARDOVELLI Mauro,
Narcisisti con le ali.

Genova, Libero di Scrivere, 2016
(Collana Aleph; 4)



Volete continuare a vivere nella mediocrità, o raggiungere le vette dove solo i migliori osano? Volete finalmente realizzare il vostro sogno segreto di sfruttare gli altri, farvi servire, e in più essere riveriti e adorati? Se non vi sentite all'altezza del compito, e soffrite di bassa autostima o depressione, niente paura: questo è il libro che vi cambierà la vita. Il mondo è pieno di narcisisti falliti.

La cura non è la psicoterapia, né la meditazione o la preghiera. Il loro problema non è psicologico, ma tecnico: mancano di professionalità.

Per spiccare il volo, anche in questo difficile campo, occorrono impegno e disciplina.

SCARDOVELLI Mauro,
Qualità e inquinanti.

Genova, Libero di Scrivere, 2016
(Collana Aleph; 9)

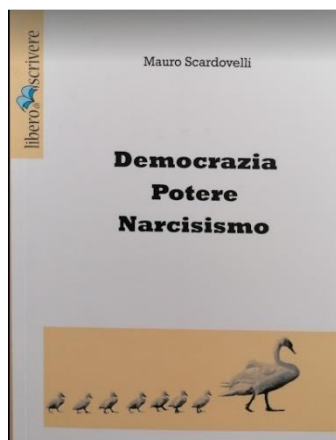


Come esseri umani, abbiamo il potere di immaginare e creare la realtà del mondo in cui viviamo. In ogni momento, in ogni circostanza, attraverso i nostri pensieri, emozioni, parole ed azioni, possiamo decidere di promuovere distruzione e infelicità o armonia e benessere.

Ma da dove origina questo potere? Dalla capacità di distinguere con chiarezza tra inquinanti della mente – orgoglio, fede negativa, giudizio, disprezzo ecc. – e qualità dell'essere – umiltà, amore, gratitudine, coraggio, generosità ecc. –. E nella scelta di praticare queste ultime, rinunciando agli inquinanti, radicati nella nostra immagine narcisistica ed egoica.

SCARDOVELLI Mauro,
Democrazia Potere Narcisismo.

Genova, Libero di Scrivere, 2018
(Collana L'approfondimento; 1)



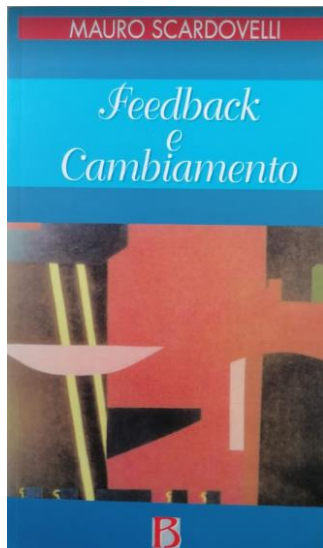
Molte persone, per paura, pigrizia, o quieto vivere, di fronte a prevaricazioni ed abusi, subiscono passivamente. Si lamentano e si credono vittime impotenti.

Loro sono i buoni, gli altri i cattivi. In realtà, chi non reagisce, chi non si impegna davvero a cambiare le cose, è complice dei persecutori e ne facilita l'azione distruttiva. Senza saperlo, diventa a sua volta violento: non contro i prepotenti, che teme e inconsciamente rispetta, ma contro se stesso e contro persone innocue.

Siamo tutti figli di Caino, non di Abele. I semi della violenza e dell'infelicità sono dentro ogni essere umano, in conseguenza della lunga storia che abbiamo alle spalle.

Sono questi semi che vanno estirpati, in primo luogo riconoscendoli dentro noi stessi, a partire dai comportamenti quotidiani più diffusi.

SCARDOVELLI Mauro,
Feedback e Cambiamento
Roma, Borla, 2013



In che modo un genitore può facilitare un rapporto di comprensione profonda e di fiducia reciproca con i figli? Come gli insegnanti possono diventare più efficaci nel loro lavoro? Come un dirigente può stimolare e motivare i suoi collaboratori?

L'arte di fornire feedback costruttivi è la qualità base di ogni buon comunicatore.

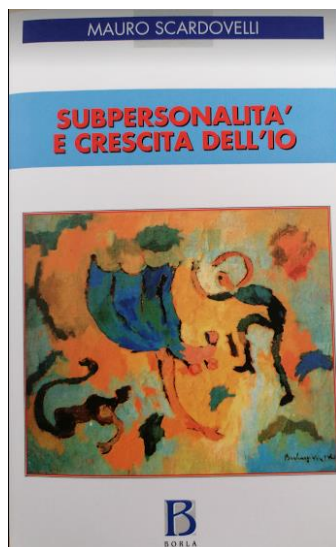
La PNL (Programmazione Neurolinguistica), nata negli Stati Uniti negli anni settanta dal modellamento di terapeuti e comunicatori di straordinaria efficacia, ha rivoluzionato molte conoscenze nel campo dell'interazione umana e della terapia.

"PNL umanistica", sorta recentemente come contributo tutto italiano, integra in un disegno unitario la PNL americana con i modelli più efficaci desunti nell'area della psicologia umanistica: approccio rogersiano, psicosintesi, analisi transazionale, bioenergetica, corenergetica, biosistemica, modelli cognitivisti. Da tale ibridazione feconda, la PNL ne esce arricchita e radicata in un tessuto culturale più tipicamente europeo.

Nel presente volume, i modelli, le tecniche e la filosofia di "PNL umanistica" sono messi al servizio del lettore per migliorare le sue capacità nell'arte di comunicare in modo costruttivo e felice.

MAURO SCARDOVELLI, giurista, psicologo, psicoterapeuta, musicoterapeuta, trainer di PNL, è ricercatore presso il Dipartimento di Scienze dei processi conoscitivi, del comportamento e della comunicazione dell'Università di Genova. È cofondatore, insieme a Carolina Bozzo, di "PNL umanistica". Ha al suo attivo numerose pubblicazioni, in campo giuridico, musicoterapico e psicologico, tra cui: *Il flauto di Pan* (Ecig, 1988), *Mente e norma* (Milano, 1992), *Il dialogo sonoro* (Bologna, 1992).

SCARDOVELLI Mauro,
Subpersonalità e crescita dell'io.
Roma, Borla, 2006



È esperienza comune rendersi conto che la nostra mente, lungi dall'essere un'istanza unitaria, funziona per sottosistemi o parti. La letteratura moderna, con Dostoevskij, Pirandello, Kafka, ci ha abituato a riconoscere la moltitudine dei personaggi interiori. Psicologi, filosofi, neuroscienziati, mistici e ricercatori, sia pure con sfumature diverse, concordano sulla visione del nostro pluralismo interno. Si parla a questo proposito di società della mente, di mente modulare, di sottosistemi, di livelli evolutivi compresenti, di processi in parallelo, di pluralità degli io ecc. La pratica clinica contemporanea dispone di molte tecniche dirette a riconoscere e trattare con queste parti.

La PNL (programmazione neurolinguistica) è tipicamente un modello per parti: molte delle sue tecniche presuppongono la possibilità di distinguere istanze diverse all'interno della nostra mente, con le quali dialogare, trattare, negoziare.

La PNL umanistica, ispirandosi alla psicosintesi, dispone di una mappa delle subpersonalità più comuni: depresso, masochista, ossessivo, orale, schizoide, istrionico, paranoide ecc. Le subpersonalità sono personalità minori: esse agiscono come partiti o movimenti politici, che concorrono, con metodo non proprio democratico, a definire la linea politica seguita dalla persona. Riconoscerle al proprio interno e disidentificarsi da esse è un passo indispensabile per liberarsi dal loro condizionamento e per favorire il percorso di crescita personale. Far evolvere le subpersonalità, fino a trasformarle in stili al servizio dell'io, mobilita il processo creativo e lo sviluppo di fondamentali risorse.

Mauro Scardovelli, giurista, psicologo, psicoterapeuta, musicoterapeuta, trainer di PNL, è ricercatore presso la facoltà di Scienze della Formazione dell'Università di Genova. È cofondatore, insieme a Carolina Bozzo, di "PNL umanistica". Ha al suo attivo numerose pubblicazioni, in campo giuridico, musicoterapico e psicologico, tra cui: *Il flauto di Pan* (Ecig, 1988), *Mente e norma* (Angeli, 1992), *Il dialogo sonoro* (Cappelli, 1992), *Feedback e cambiamento* (Borla, 1998), *Musica e trasformazione* (Borla, 1999).

SCARDOVELLI Mauro,
L'amore è un'azione. Come abbandonare l'ego e tornare a sé stesso.

Milano, Rizzoli, 2020



L'amore è un'azione. Così come il cambiamento, così come qualsiasi atto trasformativo. Viviamo nella società del tutto e subito, dove ogni cosa ci viene presentata come comoda, eternamente a portata di mano, ma questa non è che un'illusione. Dietro ogni conquista, personale e sociale, c'è invece un lavoro, un percorso, ci sono delle scelte.

Con le sue parole semplici e dirette, Mauro Scardovelli ci spiega i motivi per cui oggi ci troviamo disallineati rispetto al mondo, in disarmonia con noi stessi e con le persone che ci sono più care. I motivi per cui abbiamo lasciato che l'Ego, tossico, prevalesse sull'Anima, che rappresenta invece il nostro più genuino impulso vitale.

Arrendersi all'Ego significa tradire la nostra vera natura. Significa fallire nel compito che ci è dato alla nascita: diventare chi siamo. Significa, nel migliore dei casi, condurre una vita mediocre, falsa, banale, spenta, senza senso.

La buona notizia è che possiamo sostituire le pratiche che favoriscono l'espansione dell'Ego con quelle di cui si alimenta l'Anima. A condizione però di imparare come funzioniamo e di essere disposti a usare disciplina e volontà per perseguire un vero cambiamento. A condizione, soprattutto, di renderci conto che nessuno può farlo al nostro posto, che siamo noi gli unici responsabili di questa scelta.

Se decideremo di percorrerla, non importerà cosa ci è capitato nel passato. Non importerà quale sia il Karma o il copione personale e familiare, anche il più tragico, che portiamo sulle spalle. Subito, nel qui e ora, potremo metterci in cammino verso una vita autentica e piena d'amore.

SIDDHESVARANANDA Svami,
Pensiero indiano e mistica carmelitana.

Roma, Asram Vidya, 1977
(Collana: Collezione Vidya; 11)



*Pensiero indiano
e
Mistica carmelitana*

Svami Siddhesvarananda è molto conosciuto sia in India che in Europa dove, per lunghi anni, ha lavorato per la presentazione della dottrina *Vedānta*. In questa sua opera, *Pensiero indiano e Mistica carmelitana*, presentata per la prima volta in italiano, egli mostra l'intima relazione esistente tra la religione cristiana e la spiritualità indù sul piano mistico, e come queste si incontrino perfettamente nel descrivere le qualificazioni necessarie per la realizzazione del Sentiero.

« Intraprendendo questa serie di conversazioni — afferma lo Svami — non è mia intenzione di insistere sui dogmi e sulle dottrine ma sulle trasformazioni che arricchiscono l'uomo interiore... Questo studio non ha la pretesa di essere completo: dal confronto delle due correnti di pensiero, esso mira soltanto a far emergere alcuni chiarimenti »; e proprio in questi chiarimenti egli si rivela quale profondo conoscitore della mistica orientale ed occidentale. Si veda, in particolare, lo studio comparativo tra la *Nocte Oscura* di San Giovanni della Croce e l'*Astāṅga Yoga* (otto mezzi yoga) di Patañjali.

Nel libro, non solo sono riportati molti passi tratti dalla *Salita del Monte Carmelo* e dalla *Nocte Oscura* confrontati con quelli della *Bhagavad-Gītā* e delle *Upanisad*, ma viene data la chiave, sia al Cristiano che all'Indù, per un giusto accostamento a concezioni diverse dalle proprie: «...l'accostamen-

to consiste nell'adottare momentaneamente la visione dell'altro, di vedere come l'altro vede, dimenticando l'adesione ad una particolare dottrina. Questo metodo, che consiste nel far propri punti di vista differenti, ci rende capaci di realizzare una vasta sintesi. Ciò non è uno sterile sincretismo né un eclettismo, ma un saper cogliere nelle varie Scritture elementi essenziali che si completino l'un l'altro ».

Riteniamo queste parole di Siddhesvarananda la miglior presentazione a quest'opera che ci fa comprendere come i Mistici (sperimentatori della dottrina) di ogni religione, intesa come « sforzo dell'individuo per realizzare un più alto livello di coscienza e una trasformazione del suo essere », avendo trascorso la sfera della discorsività teologica e dogmatica, possono benissimo intendersi e sentirsi uniti.

Lo spartiacque. Ciò che nasce è ciò che muore a Occidente. A cura di M. GUZZI.



Questo libro parte dal presupposto che la nostra umanità si trovi su un crinale epocale di portata antropologica, su un ponte, attraversato il quale un intero mondo apparterrà al passato, mentre nuovi scenari si apriranno dinanzi ai nostri occhi rinnovati.

Questo passaggio diventa perciò anche uno *spartiacque* che divide e dividerà sempre più nettamente ciò che muore da ciò che sta nascendo, ciò che non è più utilizzabile (di tutte le storie che in questo punto di svolta vengono a convergere) da ciò che invece appartiene alla eredità della nuova umanità che si sta configurando in ognuno di noi e sul pianeta terra sempre più unificato.

I dieci saggi qui raccolti costituiscono un'ottima mappa per orientarci nel passaggio, per ricominciare a pensare all'altezza della sfida dei tempi, per ritrovare il coraggio del giudizio e della invenzione culturale.

STEWART Ian - JOINES Vann,
L'analisi transazionale. Guida alla psicologia dei rapporti umani.

Milano, Garzanti, 2020



L'Analisi Transazionale (A.T.) è un orientamento del più recente pensiero psicologico e al tempo stesso uno strumento terapeutico per lo sviluppo e la correzione dei disturbi della personalità. L'A.T. ci consente di accedere al significato nascosto dei codici che influenzano i diversi stati dell'Io (Genitore / Adulto / Bambino) e di comprendere quindi le dinamiche che guidano le relazioni tra noi e gli altri.

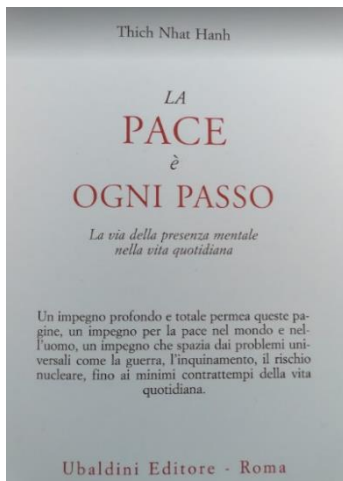
Questo manuale, già celebre negli Stati Uniti, espone i criteri dell'A.T. in forma accessibile a tutti con l'aiuto di grafici, schemi esplicativi, test ed esercitazioni pratiche, fornendo una sperimentata guida utile al singolo, alla coppia, alla famiglia, a chi opera nel mondo del lavoro. In campo professionale l'A.T. trova infatti sempre più frequenti applicazioni nelle moderne tecniche di marketing, organizzazione aziendale e formazione del personale.

Ian Stewart è *Co-Director and Academic Registrar* del Berne Institute, *Editor* dell'Associazione Europea di Analisi Transazionale e *Adult Education Tutor* in A.T. presso l'Università di Nottingham, Inghilterra. È *Teaching and Supervising Transactional Analyst* dell'Associazione Internazionale di Analisi Transazionale (ITAA), ed è stato copresidente del suo Board of Certification.

Vann S. Joines è presidente e direttore del Southeast Institute for Group and Family Therapy, Chapel Hill, North Carolina. È *Clinical Teaching Member* dell'ITAA, *Clinical Member* e *Approved Supervisor* della American Association for Marriage and Family Therapy nonché membro dell'American Group Psychotherapy Association.

THICH NHAT HANH,
***La pace è ogni passo. La via
della presenza mentale nella
vita quotidiana.***

Roma, Ubaldini, 1993



THICH NHAT HANH
LA PACE È OGNI PASSO

*La via della presenza mentale
nella vita quotidiana*

Trascinati nel vortice della vita moderna, ci è sempre più facile perdere di vista quella pace cui avremmo invece diritto in ogni momento. Thich Nhat Hanh, maestro zen famoso in tutto il mondo, ci insegna a sfruttare positivamente proprio quelle situazioni che di solito sono causa di tensione e contrarietà.

Ed ecco che lo squillo del telefono può diventare un segnale che ci richiama al nostro vero sé, e i piatti da lavare, i semafori e gli ingorghi si trasformano in altrettanti amici spirituali sul sentiero della 'presenza mentale': quella sempre viva consapevolezza della nostra esperienza del momento e della realtà presente.

Raccogliendo commenti e meditazioni, aneddoti personali e storie tratti dalla sua esperienza come pacifista, maestro e guida spirituale, Thich Nhat Hanh va incontro al lettore lì dov'è - in cucina, in ufficio, al volante, a passeggio - mostrandogli fino a che punto si possa essere mentalmente presenti in ogni istante. Insegna esercizi per accrescere la consapevolezza del corpo e della mente attraverso la respirazione cosciente, da cui derivano gioia e pace. Insegna anche a essere consapevoli dei rapporti con gli altri e della realtà del mondo intorno a noi con la sua bellezza, il suo inquinamento e le sue ingiustizie. Le sue tecniche, in apparenza semplici, incoraggiano il lettore ad adoperarsi per la pace nel mondo pur continuando a lavorare per

mantenere la pace interiore attraverso la consapevolezza e la presenza mentale.

* * *

THICH NHAT HANH, maestro zen vietnamita, poeta e pacifista, è stato proposto nel 1967, da Martin Luther King, per il Premio Nobel per la pace, ed è stato a capo della delegazione buddhista vietnamita durante gli accordi di pace di Parigi. Attualmente vive in una piccola comunità nel sud-ovest della Francia, dove insegna, scrive, si occupa di giardinaggio e si adopera in favore dei profughi di tutto il mondo. Viaggia regolarmente in America e in Europa per insegnare e per guidare ritiri sull'arte di 'vivere consapevolmente'. Recentemente ha tenuto ritiri speciali per reduci americani della guerra del Vietnam, per psicoterapeuti, medici, artisti, ecologisti e per bambini. Ha pubblicato moltissimi libri in inglese, francese e vietnamita, tra i quali sono già usciti in Italia, presso questa Casa Editrice:

*Il piccolo libro della consapevolezza
Essere pace
Il sole, il mio cuore
Il miracolo della presenza mentale
Trasformarsi e guarire
Vita di Siddhartha il Buddha
Toccare la pace
Respira! Sei vivo
Lo splendore del loto
Il diamante che recide l'illusione
L'amore e l'azione
Una chiave per lo zen
Mente d'amore
Perché un futuro sia possibile
Discorsi ai bambini
Il sentiero
Un ascolto profondo
Nulla da cercare
Come catturare un serpente*

THICH NHAT HANH,
***Spegni il fuoco della rabbia.
Governare le emozioni, vivere il
nirvana.***

Milano, Mondadori, 2020



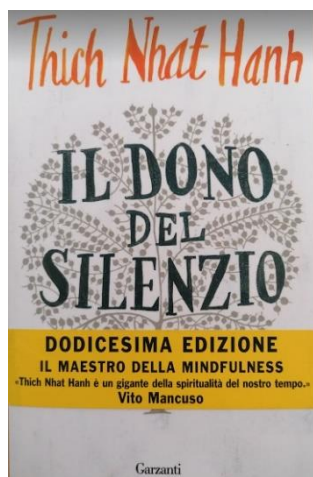
**“Thich Nhat Hanh ci indica la via che lega
la pace interiore con la pace nel mondo.”**

Dalai Lama

Due milacinquecento anni fa, sotto l'albero dell'illuminazione, il Buddha comprese che all'origine dell'infelicità vi sono tre cause: l'errata conoscenza, il desiderio ossessivo e la rabbia. Di queste condizioni la più pericolosa è la rabbia. Gli insegnamenti buddhisti che si ritrovano in questo libro ci spiegano però come trasformare la collera in un mezzo fondamentale per cambiare noi stessi e far emergere la nostra bontà primordiale. Grazie alla "pratica della felicità" e della compassione è possibile non solo vincere la rabbia, ma anche mutarla in potente alleato.

Thich Nhat Hanh Hue, Vietnam, 1926. Monaco buddhista e attivista pacifista, è stato perseguitato ed esiliato per trent'anni. Attualmente vive in Francia a capo della comunità di Plum Village. Ha scritto oltre 100 libri di poesia, narrativa e filosofia; nel 1967 fu candidato da Martin Luther King per il premio Nobel per la pace.

THICH NHAT HANH,
Il dono del silenzio.
Milano, Garzanti, 2020



**Gli insegnamenti
di un maestro della meditazione
per far fiorire la vita**

Viviamo alla continua ricerca della felicità, e nella corsa senza sosta per raggiungerla non ci accorgiamo delle straordinarie meraviglie di cui è già ricco il mondo attorno a noi. Ogni giorno, ogni ora, ogni istante la bellezza ci chiama, ma raramente ci poniamo in ascolto. Perché per avvertire la sua voce e poterle rispondere è necessaria una condizione divenuta rara: il silenzio. In questo piccolo libro prezioso, il monaco buddhista Thich Nhat Hanh ci mostra il percorso da intraprendere per superare la gabbia di rumore che ci circonda privandoci della libertà, e ci indica un sentiero di pace tra i luoghi più confusi e caotici della nostra mente. *Il dono del silenzio* ci permette così di ristabilire, dentro di noi, quell'ordine e quella serenità in grado di farci guardare in profondo ciò che ci circonda, per comprendere chi siamo realmente e cosa davvero vogliamo dalla nostra vita.

THICH NHAT HANH,
***Fare pace con sé stessi. Guarire
le ferite e il dolore dell'infanzia
trasformandoli...***
Firenze, Terra Nuova, 2020

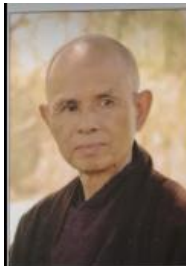


In ognuno di noi è presente un bambino o una bambina sofferente, che versa lacrime sulle ferite del passato, impedendo loro di cicatrizzarsi. Questo libro insegna a *fare pace con noi stessi*. A dialogare con il bambino interiore per affrontare la vita adulta con più serenità e consapevolezza. Pagina dopo pagina, Thich Nhat Hanh, senza negare le difficoltà e il rischio di eccessive semplificazioni, ci guida lungo quel percorso indispensabile per riconoscere i traumi e i dolori dell'infanzia. Si tratta di pratiche concrete e accessibili a tutti, grazie alle quali diventa più facile accettare e poi trasformare la rabbia, la tristezza e la paura che ci impediscono di vivere pienamente da adulti. Con gentilezza e poesia siamo sollecitati a guardare dentro di noi per scoprire come i nostri conflitti interiori siano all'origine di tensioni con noi stessi e con gli altri. E questa scoperta ci aiuta a comprendere il passato e a vivere in pace nel qui e ora, migliorando il nostro quotidiano e la qualità delle nostre relazioni.



Thich Nhat Hanh, monaco zen, poeta e costruttore di pace, è nato nel 1926 in Vietnam. Nel 1967 è stato candidato al Nobel per la pace da Martin Luther King. Nel 1982 ha fondato Plum Village, centro di pratica in Francia ancora attivo; conduce ritiri in tutto il mondo sull'arte di vivere in consapevolezza. Thich Nhat Hanh è tra i promotori del «Buddhismo Impegnato», movimento che mette in relazione le pratiche meditative tradizionali con la nonviolenza e l'attenzione ai problemi ambientali. I suoi libri sono stati tradotti in oltre cinquanta paesi. Per Terra Nuova edizioni ha pubblicato *Quando bevi il tè, stai bevendo nuvole* (2008), *L'unico mondo che abbiamo* (2010) e *Breathing India* (2010).

THICH NHAT HANH,
Trasformare la sofferenza.
L'arte di generare la felicità
Firenze, Terra Nuova, 2020



Thich Nhat Hanh, monaco, poeta e costruttore di pace, è il maggiore maestro zen vivente. Nel 1967 è stato candidato al premio Nobel per la pace da Martin Luther King per il suo impegno pacifista durante la guerra del Vietnam. Costretto all'esilio, nel 1982 ha fondato Plum Village, comunità di monaci e laici vicino a Bordeaux (Francia) dove vive e insegna.

Tradotto in oltre 50 paesi, è autore di numerosi testi di successo tra cui *Essere pace* e *Spegni il fuoco della rabbia*. Con Terra Nuova ha pubblicato un volume che raccoglie alcuni seminari tenuti nel nostro paese (*Quando bevi il tè, stai bevendo nirvāṇa*, del 2008), e numerose traduzioni: *L'unico mondo che abbiamo* (2010), *Fare pace con se stessi* (2011), *Pratiche di consapevolezza* (2012), *Sono qui per te* (2013), *L'arte di lavorare in consapevolezza* (2014) e *Sedersi in consapevolezza* (2015).

www.terranuova.it

Quasi tutti hanno paura della sofferenza. La sofferenza però è una specie di fango che permette la crescita del fiore di loto della felicità. Non ci può essere un fiore di loto senza fango.

– Thich Nhat Hanh

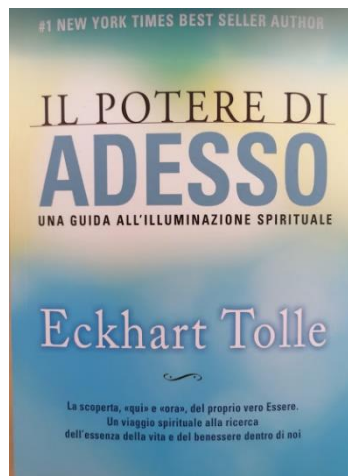
Il grande segreto per vivere felici è riconoscere e trasformare la sofferenza, non fuggire da essa. Un proposito difficile da perseguire. Il dolore ci spaventa e la società in cui viviamo ci suggerisce molteplici scappatoie per non guardare in profondità ciò che ci tormenta.

C'è chi per non sentire la sofferenza usa il cibo, chi si stordisce con la televisione, l'alcol o altri strumenti di distrazione di massa. Thich Nhat Hanh suggerisce di affrontare a viso aperto il dolore, fermarci, praticare il respiro consapevole e meditare, così da generare quell'energia necessaria per vivere a fondo la propria vita.

«Quando impariamo come soffrire, soffriamo molto molto meno», afferma il maestro zen, e viviamo in modo autentico la gioia come il dolore.

Con la solita chiarezza e gioia, Thich Nhat Hanh mostra in queste pagine come affrontare con consapevolezza le ferite dentro di noi. In altre parole ci insegna l'arte della felicità.

TOLLE Eckhart,
Il potere di adesso. Una guida
all'illuminazione spirituale.
Coriano di Rimini, My Life, 2013



Verso l'essenziale. L'anima e i suoi discorsi. A cura di D. Biglino e M. Guzzi.
Milano, Paoline, 2005
(Collana: Crocevia; 4)



In questo tempo così carico di sfide estreme, le domande ultime diventano le prime che dobbiamo rivolgerci, anche per rispondere all'esigenza di una convivenza pacificata tra le persone e tra i popoli. Ecco perché siamo quasi costretti a interrogarci sull'anima, cioè su quanto sentiamo come la parte più *essenziale* della nostra umanità.

I dieci interventi che costituiscono questo volume presentano, pur nella diversità dei linguaggi e delle prospettive, numerosi punti di convergenza. Al di là della coscienza allarmata dello stato di alienazione in cui si trova la nostra umanità, emerge qualcos'altro: cresce il bisogno di affermare la propria identità culturale e religiosa in modo non polemico, non competitivo.

Una nuova umanità sta nascendo quasi di nascosto, in sordina, nella povertà feconda di relazioni basate sull'ascolto e ancora capaci di entusiasmo e di dono.