



MENSILE DI ASTROLOGIA, BENESSERE E MISTERO

ASTRELLA

€ 2,50



AUGURI SCORPIONE
Mistero e intensità

PSICHE
Colpi di coda di Saturno

BELLEZZA
Nuance dei colori d'autunno

FORTUNA
Piccole magie di Halloween

VIP
Famiglia Totti, unita più che mai

BENESSERE
La Luna nel bicchiere

Zoo...diaco:
un cane è felicità

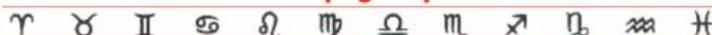
Astrogiallo:
Viviana e Gioele

MENSILE - ANNO XXII N. 11 - OTTOBRE - DATA USCITA 15/10/20 - WWW.ASTRELLA.IT



Nel segno della **Trasformazione**

INSERTO OROSCOPO: 50 pagine per un futuro stellare!



AVERE UN CANE CI RENDE FELICI

I benefici della relazione dell'animale umano con l'animale non umano, nello specifico il cane, sono ormai assodati e dimostrati anche su un piano medico e scientifico.

Vivere con un animale, attenzione all'accezione, stiamo parlando di vivere con un cane, non parliamo di possedere un cane - dobbiamo cambiare paradigma e smettere di vedere il mondo in chiave antropocentrica, l'animale è un essere vivente senziente, condivide la sua vita con noi ma noi non lo possediamo, egli semplicemente vive la sua essenza - è una delle esperienze potenzialmente più evolutive che si possano vivere, non è sempre facile, richiede costanza, attenzione, presenza, centratura, è una relazione che cambia il nostro modo di vivere e di porci nel mondo in maniera costante, quindi non va preso alla leggera.

"Il cane, vivendo a pieno contatto con la propria Essenza, intesa come lo spazio-e-il-tempo dove pulsa la reale possibilità di manifestare pienamente se stessi, può accompagnarci al contatto con la nostra, mostrandoci la via verso il vero Benessere"

Simone Migliorati

Diventiamo migliori

Possiamo affermare che la vita con un cane può cambiarci e renderci persone migliori? Può essere uno stimolo al benessere dell'uomo? In che misura? Gli interrogativi sono molti e chi già vive il processo di contaminazione uomo-cane è certo della risposta affermativa. Un cane ci aiuta a stare meglio, ma perché questo avviene? Qualsiasi incontro che nel corso della nostra vita viviamo con altre creature viventi ci cambia inevitabilmente. Vivere con un cane (o in generale con un animale) ci permette di "educarci" a tornare a contatto con la nostra animalità, aggiungendo alla nostra consapevolezza pezzi di puzzle che altrimenti resterebbe incompleto.

La bellezza della semplicità

Il processo di contaminazione uomo-animale si basa inevitabilmente sul concetto di semplicità.

"La natura è semplice, gli animali lo sono." Dimensioni gerarchiche, comunicative, emozionali, relazionali sono semplici, lineari, questa universalità è un aspetto fondamentale, che possiamo trarre dalla relazione con l'animale; questo tema così importante procede di pari passo con l'importanza della centratura e dell'autoconsapevolezza, scoprire se stessi, attraverso la connessione profonda con l'altro, che passa attraverso il corpo e i sottosistemi corporei (vista, udito, tatto, olfatto, gusto).

In questa semplicità è come se trovassimo una sacralità che va oltre il pensiero.

La potenza dell'Essenza

Fermatevi un attimo ad osservare la natura, contemplate un animale, una pianta, noterete che non hanno opinioni di se stessi, ma assolvono pienamente al loro compi-

to, essere, semplicemente essere, come se il dono di trarre dalla vita l'insegnamento e farne tesoro fosse innato, ma in quanto esseri umani forse abbiamo la capacità (deleteria) di interromperlo; se questo fosse vero, è altrettanto plausibile che la relazione con la natura possa consegnarci uno spazio di calma, che si manifesta attraverso un ingresso personale nel nostro Essere.

L'efficacia della concretezza

A differenza dell'essere umano, che vive in un mondo di profonde astrazioni mentali, concettualizzazioni ed enormi produzioni immaginative, che alimentano i pensieri, andando a sostenere una società del fare, con un costante brusio di fondo, l'animale e la natura ci permettono di non perderci in questo labirinto di complessità e mostrarci la strada di casa, che passa attraverso la libertà della prigionia mentale.

Vivere con il cane permette di accedere alla gioia dell'Essere e, grazie alla contaminazione con l'animale e la natura, che vivono nel presente, nel qui ed ora, è quasi come se potessimo "festeggiare" la vita essendo completamente presenti. E' quasi come se l'animale fosse integrato al punto da manifestare completamente la capacità di essere una sola cosa con se stesso, in un allineamento importantissimo, riassumibile nell'enunciato "Io sono io".

Accoglienza incondizionata

L'animale e la natura hanno la possibilità di accogliere ogni momento positivamente, come se vivessero in connessione con l'Essere come in origine.

Attraverso la relazione con l'animale e la natura, che passa attraverso piani altri rispetto a quello mentale, puoi sentire te stesso nell'altro, la reale essenza di chi tu sei.



Tornare "animali" per riscoprire una nuova umanità

Potremmo addirittura utilizzare questa chiave di lettura per leggere la moderna crisi che la società attuale sta vivendo. Finché non accetteremo questa parte che ci appartiene e che rivendica la coesione con il nostro essere, forse non potremmo mai parlare realmente di integrazione; è necessario ri-avvicinarsi alla parte di noi, più atavica e istintivamente pura da cui ci siamo alienati per recuperare il nostro vero Sé e la relazione con l'animale non umano è un modo per accedere a questa parte di noi.

Un cane per stare bene

Vivere la propria quotidianità con un cane per tutti i motivi appena citati ci permette di stare meglio, crescere come persone ed evolvere come esseri umani, quali aspetti dell'animale ci permettono questa alchimia?

- L'Animale non giudica, non si giudica e non ci giudica: non si ferma all'apparenza o alla "forma"; per l'animale non è importante il tuo passato né ciò che tu ti aspetti da lui. L'animale ha la capacità, o meglio, il dono, di agire e andare a toccare corde profonde delle persone con le quali entra in relazione, indipendentemente dalla persona con la quale si relaziona.

- L'Animale è Emozione Pura: è in grado di essere sempre se stesso e manifestare chiaramente ciò che prova e come si sente. Quindi è immediato e di facile comprensione. Le recenti scoperte neurofisiologiche sulla teoria del cervello trino mostrano chiaramente quanto le parti del cervello deputate agli istinti di sopravvivenza e all'aspetto emotivo e relazionale coincidano in tutti gli animali (umani e non umani). In ogni persona, anche nella più distaccata o anche in situazioni di importanti compromissioni cognitive, si muove un mondo emotivo che chiede di manifestarsi attraverso una condivisione socialmente accettabile, altrimenti, restano implicito, viene agito in comportamento che probabilmente sarà agito in maniera poco efficace. Il cane, proprio perché è immerso nel mondo emotivo del suo branco composto anche dagli umani, è paradossalmente più capace di cogliere questo mondo rispetto ad un conspecifico umano, semplicemente perché utilizza canali di comunicazione e interazione più semplici ed immediati rispetto al linguaggio verbale e al ragionamento costante.

- L'Animale è "specchio": la relazione uomo-animale rispecchia le modalità relazionali che il compagno umano vive con i suoi conspecifici. La differenza sta nel fatto che l'animale con le sue modalità relazionali, anche attraverso la

morfologia e il calore che è in grado di diffondere rende l'incontro una vera e propria Palestra di Vita, nella quale la persona può sperimentarsi nella relazione con un altro essere vivente che va oltre definizioni ed etichette, stimolando la libertà di espressione e l'accoglienza positiva incondizionata.

- L'Animale è Palestra di Sensorialità: vivere con un cane rimanda all'importantissimo contatto con il corpo e alla percezione sensoriale. L'animale utilizza come canale comunicativo la mimica facciale e la postura, riportando la persona con la quale vive al contatto con il proprio corpo, inteso come canale di accesso al mondo emotivo. Accarezzare un cane, sentire il calore e la morbidezza del pelo, cercare di coglierne i particolari, utilizzando anche altri canali sensoriali come l'olfatto aprono ad un mondo di possibilità. Accarezzare un cane con le mani e con i piedi diventa un modo per avere percezione del proprio corpo e del confine dell'Altro.

- L'Animale è anche gioco e sorriso. Contemplare un animale stimola la creazione di un clima di leggerezza e crescita, che passa attraverso il gioco e la relazione. L'aspetto importantissimo è che per l'animale non umano non è fondamentale la performance, ma il modo in cui si è stati mentre la si svolgeva. Quindi è più importante stare insieme e sentirsi bene che riuscire a raggiungere la perfezione.

- L'Animale è meraviglia dell'Imperfezione. Siamo Esseri Imperfetti e viviamo in un Mondo Imperfetto. L'Essere umano spesso anela alla perfezione, l'animale non la ricerca costantemente, ma accetta la sua meravigliosa imperfezione e la rende un punto di forza che rende ogni esemplare unico ed irripetibile. Permettersi di vivere un'esperienza di relazione in cui l'Imperfezione e l'Unicità sono un valore aggiunto è fondamentale e permette di respirare il vero benessere.



Simone Migliorati, Bachelor of Philosophy, Educatore Sociale, è fondatore con Stefano Cortinovis del Centro Italiano di Consulenza Relazionale B.A.U.©, attraverso il quale si è fatto portatore di una nuova modalità di benessere attraverso la contaminazione con l'animale.

Opera quotidianamente con i suoi cani - nella maggior parte recuperati da situazioni di degrado, abbandono o con disabilità che vengono riabilitati alla relazione con l'umano - in diverse strutture, sia nel pubblico che nel privato.

Tra gli ambiti di intervento si è specializzato in ambito educativo (scuole di ogni ordine e grado), geriatrico, disabilità, ambito psichiatrico, oltre che strutture penitenziarie (attività specifica con persone detenute) e accompagnamento al fine di vita con la mediazione dell'animale (reparto Hospice e Cure Palliative).

Per ulteriori informazioni:
www.consulenzarelazionalebautalia.eu

UN CANE È PER TUTTI ?

No! Senza troppi giri di parole. Scegliere di condividere la propria vita con un cane è un'esperienza certamente evolutiva e di crescita, ma richiede impegno, tempo ed attenzione che dobbiamo essere disposti assolutamente a sacrificare. Il cane è tra gli animali domestici quello più attento al mondo sociale, dobbiamo essere in grado di garantire una vita emotiva, relazionale e fisicamente adeguata all'animale con il quale viviamo e questo richiede tempo ed attenzione da parte nostra. Non possiamo non sottolineare che ogni cane, anche se appartenente ad una razza specifica, ha delle motivazioni tipiche della razza, ma anche un'individualità che deve essere presa in considerazione e su cui non possiamo e non dobbiamo agire, il processo di educazione dell'animale non deve portare né frustrazione né negazione del Sé all'animale, è fondamentale che l'animale mantenga intatta la sua essenza, apprendendo certamente delle condotte di vita necessarie per il mondo sociale in cui è inserito, che hanno il compito di facilitare l'emergere del Sé, non di ostacolarlo.