

Libri da leggere. La scrittrice Selene Calloni Williams: «Scoprite il daimon dentro di voi»

Dopo libri come *Wabi Sabi* e *Guerrieri immaginali*, Selene Calloni Williams stavolta torna in libreria con *Daimon* e si sofferma su un tema che le sta a cuore: il mito. «Ci racconta l'origine delle cose, di come si sono manifestate nel mondo la prima volta. Conoscere l'origine delle cose è il punto di partenza per cambiarle o trasformarle», sottolinea

di Michaela K. Bellissario

Tutti abbiamo dentro uno spirito guida. Un “daimon” che ci conduce alla nostra missione nella vita. Tutto sta nel percepirlo, nell'ascoltarlo. Perché una volta individuato può dare un senso compiuto alla propria esistenza. Almeno dal punto di vista spirituale. *Daimon* (Piemme, dal 17 maggio in libreria) è il titolo dell'ultimo libro di [Selene Calloni Williams, psicologa, fondatrice dello yoga sciamanico e scrittrice seguitissima](#) con una community di migliaia di persone.

Dopo libri come *Wabi Sabi*, *Mudra e Meditazioni per viaggiare tra i mondi* e *Guerrieri immaginali*, solo per citare alcuni dei suoi ultimi testi, l'autrice stavolta si sofferma su **un tema che le sta a cuore: il mito**. «Perché – spiega – ognuno di noi ne mette in scena continuamente uno. E il mito ci racconta l'origine delle cose, di come si sono manifestate nel mondo la prima volta. Conoscere l'origine delle cose è il **punto di partenza per cambiarle o trasformarle**».

Selene Calloni Williams: «Il mito è poesia»

Il libro ripercorre otto figure mitologiche “famose” raccontate in prima persona e poi, ed è questa la parte più preziosa, riporta altrettanti case history di pazienti della Williams. Che, attraverso l'analisi del mito di **Arianna (tradimento)**, **Antigone (fallimento)** piuttosto che di **Cassandra (ansia e paura)**, **Medea (rabbia)** o **Prometeo (boicottaggio)** sono guariti trasformando il proprio disagio o capendo il perché di certe situazioni esistenziali.

Emblematico il caso di Claudia che apre il libro e deve confrontarsi con l'inganno del marito. Lo stesso subito da Arianna con Teseo. La donna capisce che il problema non è il tradimento in sé, ma come si ci si dona e ci sceglie.

«Ovviamente il mito non va interpretato in chiave moralistica, ma nel rispetto dell'espressione estetica, emotiva dei racconti archetipici. **Perché il mito è poesia e la poesia è un'azione capace di dare vita a una realtà**. Abbandonando le proprie credenze e demolendo finte certezze», sottolinea Selene Calloni Williams.

Prima regola: zittire la mente

Cosa significa il mito?

Noi siamo mito che altro non è che il linguaggio dell'anima. E il mito si ripete incessantemente. Sono passati tremila anni dal tempo dell'antica Grecia, eppure tutto si ripete uguale, sempre identico. E questo perché non elaboriamo, non risolviamo. Freud diceva che le cose si ripetono finché non vengono risolte. Se tutti mettiamo in scena un mito possiamo anche trovare il modo per risolverlo nelle nostre vite. Basta tornare indietro, risalire alla prima volta, che poi è sempre un tempo degli dei mitologico. Solo così possiamo guarire.

Perché un libro dedicato al Daimon?

Il Daimon è il nostro spirito guida. Ed è la voce che mette sulla scena il mito, è il narratore della storia. La sua azione è poetica. Il daimon parla attraverso il cuore e non con le parole di cui si nutre la mente che, invece, fa solo rumore. Per sentire il cuore, il divino, bisogna raccogliersi, meditare, superare la paura – generata dalla mente – e avere fede. Quanto più si ha fede, tanto più si riesce a stare nel silenzio.

Sessanta secondi per connettersi

Parte da Arianna e finisce con Agamennone: in chiave attuale Putin a quale mito appartiene?

Senza dubbio ad Agamennone. O meglio ne mette in scena il mito. Era il capo supremo degli Achei e non esita a sacrificare la figlia Ifigenia quando un oracolo gli dice che, dopo aver offeso la dea Artemide, era l'unico modo per avere il vento in poppa e partire per Troia. Lui arriva a uccidere l'anima per il potere. Deve dare prova di forza. Agamennone è un mito sociale. Rappresenta gli uomini che vogliono il potere e non esitano a sacrificare il femminile, ovvero l'anima. Se ci guardiamo intorno è ancora così, no?

Lei ha inventato l'OMI, il one minute immersion: 60 secondi bastano a connettersi?

Assolutamente sì. Anzi, consiglio più "omi" al giorno. Queste "mini meditazioni" servono a deprogrammare la mente e a "stare" nel qui e ora durante la giornata. L'ottimale sarebbe praticare il Satipatthana buddista, l'esercizio consapevole, la via dell'attenzione cosciente. Ma quando vivi a Milano o a New York e non sei un monaco, è piuttosto complesso "stare" in ogni momento. Anche solo un minuto sembra poco, ma è tantissimo.

L'autrice presenterà il libro a Milano l'8 giugno alle 18 alla libreria Rizzoli di Galleria Vittorio. Emanuele.