

# NATURAL

N. 227 MENSILE - MAGGIO 2022 - 2,50 EURO

*style*

20 MAGGIO  
*Giornata  
delle api*

**MIELE,  
PROPOLI & C.**  
COME USARLI  
FUORI E DENTRO

**PSICOLOGIA**  
L'EGOISMO  
CHE FA BENE

**BELLEZZA**  
MAI PROVATO  
IL GLUTATIONE?

**MODA**  
A TUTTO SPORT!

**LICIA COLÒ**

60 ANNI  
E NON SENTIRLI  
(GRAZIE  
AL MIO GIARDINO)

**TEMPO  
DI FIORI**

- PETALI DA MANGIARE:  
LE RICETTE E I SEGRETI
- LA TERAPIA DELL'ORTO  
(BOTANICO)
- IL MESE DELLE ROSE:  
IN BALCONE E SULLA PELLE
- IL MESE DELLE SPOSE:  
LE NOZZE SOSTENIBILI



CAIRO EDITORE

Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. - D.L. 352/2003 art. 1, comma 1, LO/MI - Austria euro 5,90 - Belgio euro 4,90 - Lussemburgo euro 4,70 - Francia euro 4,70 - Principato di Monaco euro 4,70 - Germania euro 6,30 - Portogallo (Cont.) euro 4,10 - Spagna euro 4,30 - Svizzera CHF 7,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 6,00 - P.I. 03-05-2022



# Un diavoletto dentro di te

*Spesso lo metti a tacere, per sfiducia o quieto vivere. Invece il tuo Daimon, un demone buono secondo lo psicanalista James Hillman, ti guida verso la felicità. Ascoltalo e rifiorisci*

di LAURA CAMPANELLO\*

\* Laura Campanello è filosofa, analista (Sabof) e pedagoga. I suoi libri più recenti: *Ricominciare* (Mondadori 2020) e *Leggerezza* (Bur 2021)

Le parti tra virgolette sono tratte da J. Hillman, *Il codice dell'anima*, Adelphi 1997

Quando capisci che ciò che sei e ciò che fai sono in armonia, ti senti bene.

Ci sono momenti della vita che definirei di grazia, in cui ci sentiamo davvero nei nostri panni, a nostro agio, vitali come raramente ci accade, appassionate. In una parola, felici. E che lo scopo della vita sia la felicità mette tutti d'accordo. Ma quale felicità?

Gli animali, come le api per esempio, non si pongono la questione: seguono l'istinto, sanno ciò che devono fare per natura. E sono perfette e meravigliose così. L'essere umano invece è dotato oltre che di istinti anche di ragione, sviluppa cultura, chiede e costruisce senso per vivere e nel farlo cerca punti di orientamento interni ed esterni che lo conducano verso la realizzazione che cerca.



Per i greci un modo di definire la felicità era la parola *Eudaimonia*: avere cioè un buon (*eu*) demone e vivere in accordo con lui. Proprio a questo concetto si rifà James Hillman quando parla del Daimon, della ghianda – come la chiama lui – che ciascuno ha dentro di sé, cioè quella forma che abbiamo scelto prima di nascere e che abbiamo poi scordato quale fosse e che per tutta la vita siamo chiamati a ritrovare e liberare, per esprimerla al meglio e perché ci permetta di far sbocciare il nostro fiore. «Il Daimon è attento a ciò che fa bene all'anima», dice Hillman.

La parola vocazione significa chiamata: siamo abituati a sentirla usare in ambito religioso, ma ciascuno ha una sua chiamata: ognuno di noi è invitato a trovare la sua migliore forma, a rispondere alle impellenze che lo portano a fare alcune cose

e non altre, a essere se stesso, né giusto né sbagliato, autorizzato a vivere la vita nel suo modo unico e particolare e così facendo a trovare soddisfazione e felicità. «Una vocazione può essere rimandata, a tratti perduta di vista. Ma alla fine verrà fuori. Il Daimon non ci abbandona».

### VAI PER LA TUA STRADA

Pensate ai molti innovatori e geni, o poeti e artisti che amiamo o di cui abbiamo sentito narrare: sono persone che hanno risposto all'impellente chiamata che sentivano, senza rispondere alla quale sarebbero state male, sarebbero cadute nell'apatia, nella disperazione o nella rabbia, probabilmente. Per fortuna non hanno dato retta a chi magari gli suggeriva di lasciar perdere e si sono giocati al meglio la loro ricerca e

la loro libertà, anche a rischio di sbagliare o di fallire. Si sono ascoltati fino in fondo, perché ne andava della loro felicità e del senso della loro vita. «Non dimentichiamo che le società sono elevate e arricchite da coloro che sono ispirati: l'infermiera, la maestra... il momento di ispirazione è a beneficio di tutti e ognuno è ispirato nel suo modo e nel suo campo, anche per il bene della collettività».

Avete presente quando vorreste autorizzarvi a fare o dire qualcosa, a essere in un modo che sentite vostro e che vi fa stare bene, ma non lo fate per paura del giudizio degli altri, per paura di perdere o deludere qualcuno che amate, per la preoccupazione di dover cambiare la vostra esistenza, così comoda e prevedibile? Ecco, lì stiamo tradendo il nostro Daimon, la nostra forma, la nostra vocazione e stiamo ►



## Vai a caccia del vero te

### GUARDA:

- Il film d'animazione della Pixar *Soul*, del 2020
- Il film *La bussola d'oro*, del 2007 (su Rai Play)
- La serie tv *Queste oscure materie*, del 2019 (su Sky)

### LEGGI:

- *Il mito di Er*, nel X libro della *Repubblica* di Platone
- *Il codice dell'anima* di James Hillman, Adelphi
- *Le donne a cui penso di notte* di Mia Kankimäki, Neri Pozza
- *Daimon*, di Selene Calloni Williams, Piemme (dal 17 maggio)

### ASCOLTA, PER ISPIRARTI:

- Il Podcast *Morgana* di Michela Murgia e Chiara Tagliaferri
- Il Podcast *Fottuti geni* di Massimo Temporelli

### E POI...

- Scrivi dei tuoi maestri e modelli per ritrovare tracce di loro in te, scrivi di ciò che ti vivifica e poi vallo a cercare spesso. Gioca: chiediti che immagine ha il tuo Daimon. E poi guardandola (cercala in una rivista o altre foto che puoi avere tra le mani) scrivi cosa ti ispira e cosa dice di te e a te. Osa!

rischiando seriamente di imboccare la via della mortificazione di noi stessi, della rinuncia a una vita bella e felice. A volte rinunciamo a fiorire perché scegliamo di restare nella nostra zona di comfort (piacevole o spiacevole che sia) lasciando così che il desiderio e la passione per la vita pian piano si affievoliscano. Così ci troviamo a sopravvivere alla bell'e meglio e non a vivere pienamente, assaporando il senso che la nostra vita può incarnare quando pulsa consapevole di se stessa.

## MA TU TI CONOSCI?

Vestiamo spesso abiti stretti, vestiti che non sono i nostri, in cui ci muoviamo impacciati, goffi e soffocati; cerchiamo di spiccare faticosamente il volo che ci viene richiesto quando invece saremmo dei perfetti soggetti in terra o in acqua, solo perché cerchiamo appartenenza e approvazione. E la vita si riduce a scimmiettare altri, a sentirsi sempre sbagliati e incerti e pertanto, di nuovo, infelici dentro a una vita sacrificata e zoppa. Nessuno può dirci cos'è la felicità. Certo va conquistata nel rispetto degli altri ma non nell'accondiscendenza, va perseguita secondo un'etica

sociale e relazionale, ma non al prezzo della rinuncia a noi stessi.

Seguire il Daimon implica quindi prima di tutto riconoscerlo e accettarlo. Come? Spesso ce lo rivelano i nostri sogni, le nostre fantasie, i film e le fiabe che abbiamo amato, i miti antichi in cui ci rispecchiamo, i personaggi delle serie tv in cui ci immedesimiamo particolarmente, le passioni che ci animano fin dalla più tenera età. Per divenire ciò che sei devi conoscere ciò che sei, come disse l'oracolo di Delfi a Socrate. Per conoscerci dobbiamo darci un tempo di ascolto e autoriflessione, entrare in relazione con noi stessi senza temere

*A volte restiamo  
nella nostra zona  
di comfort, spesso  
spiacevole, e ci  
priviamo delle gioie  
della vita*

ciò che scopriamo: altrimenti rischiamo di vivere solo nella distrazione e nell'anestesia e non avremo mai la sensazione di vivere pienamente.

Ricordate la storia del brutto anatroccolo? Lui non era sbagliato, anzi era destinato a essere bellissimo, ma ancora non lo poteva sapere. Semplicemente era nato nel nido sbagliato, dove gli altri erano così diversi da lui, ignoravano così tanto delle altre forme di vita possibili, che l'hanno fatto sentire sbagliato. Invece lui era giusto, era se stesso, ma non ne era ancora consapevole. Così ha vagabondato, a volte ha sofferto, ha atteso: ed è sbocciato, bello, libero, magnifico perché nei suoi panni: realizzato e finalmente felice perché libero di spiccare il suo volo.

## AFFERRA LA FELICITÀ

Questo possiamo augurarci, accettando il processo che ci porta a prender forma e che dura forse per tutta la vita ma che è ciò che fa bella la vita stessa: come ricerca e come viaggio, come curiosità e creatività, come occasione di conoscenza, di apertura agli altri e al mondo, disponibili a incontri generativi e nutrienti. 🌿