



librarsi

Dall'esperienza di Donatella Coda Zabetta è nato *Il coraggio di ascoltarsi*

CIGLIANO. Un libro da assaporare e meditare con calma *Il coraggio di ascoltarsi. Guardare alle cose cambiando prospettiva* di Donatella Coda Zabetta.

Nata a Biella nel 1964, l'autrice vive a Cigliano con la famiglia e numerosi animali. Laureata in Scienze Naturali a indirizzo zoologico, è diplomata operatore Turina e in onodidattica-onoterapia, vale a dire l'educazione e terapia con asini. Ha fondato a Cigliano l'associazione "Centro per lo Sviluppo Evolutivo dell'Uomo", con l'intento di promuovere attività socio-culturali e sportive incentrate sul benessere psico-fisico dell'individuo, e cura il blog <http://ilcoraggiodiascoltarsi.blogspot.it>.

Nella prosa limpida e piana che ne caratterizza la scrittura, Donatella Coda Zabetta apre il volume raccontando di sé. Dopo più di vent'anni di esperienza come imprenditrice di un'azienda internazionale del settore tessile, in un momento di profonda crisi personale e lavorativa, nacque in lei la forza per uscire da quel mondo e dedicarsi a tempo pieno alla natura, alla meditazione, alla ricerca interiore e allo studio delle religioni e delle antiche medicine tradizionali.

Attraverso il suo cammino il lettore può rispecchiare il proprio, se non nelle esperienze dirette, alcune delle quali forti e peculiari, ma nel dispiegarsi di sensazioni, emozioni e sentimenti che risuonano in tutti gli esseri umani e ne condizionano le percezioni e le azioni, spes-

so causando malessere con se stessi e nelle relazioni con gli altri. Intorno alla parola chiave "consapevolezza", e alle possibili modalità di sviluppo di un più profondo rapporto di dialogo con il proprio corpo e l'interiorità, si irradiano i diversi argomenti affrontati nei quindici capitoli. Vi vengono esplorati tra l'altro dolore e accettazione, paura, perdono, consapevolezza e unicità, amore e verità.

Ogni capitolo è corredato da brevi esercizi di meditazione personale che aiutano a mettere a fuoco, attraverso le immagini che spontaneamente scaturiscono dalla nostra mente, gli aspetti di debolezza e forza che ci caratterizzano.

Il libro invita a guardare a sé stessi e al mondo fuori di noi con occhi nuovi, aprendosi alla libertà nelle sue molteplici espressioni, dall'autodeterminazione alla responsabilità all'accettazione della solitudine, nella convinzione che «siamo noi i principali fautori del nostro benessere e non esistono tecniche di guarigione o terapeuti in grado di risolvere i problemi che non siamo pronti a lasciar andare».

Claudia Carra

Donatella Coda Zabetta, *Il coraggio di ascoltarsi. Guardare alle cose cambiando prospettiva*, Edizioni Mediterranee, 2014, 13,50 euro.

