



CREATECA

IL XXVI° FESTIVAL DELLACREATIVITA'

THE PURSUIT OF HAPPINESS

21 - 23 maggio 2010

Guarcino (Fiuggi)

Report a cura di

Diego Sonaglio e Francesco Tindiani



Introduzione di Hubert Jaoui

Createca è nata in Francia quasi 40 anni fa per colmare un vuoto purtroppo ancora aperto: la carenza di qualsiasi struttura, pubblica o privata, che si occupi di ricerca e di sperimentazione in materia di creatività. Qualche anno dopo Createca è stata fondata una filiale italiana a Milano grazie all'apporto di Enrica Poltronieri, Laura Limido, Silvia Motta, Linda Liguori, Ferruccio Cavallin e Laura Bulleri. Il testimone è stato in seguito ripreso da un team romano con Gaetano Fasano, Alda Salomone e Isabella Dell'Aquila. Createca funziona sulla base del volontariato e si da appuntamento una volta al mese nei locali del Caffè Freud di Leslie Leonelli e organizza dei gruppi di ricerca tematici. Una volta l'anno, fine maggio organizza il "Festival della Creatività" costruito sul modello molto più ambizioso del "Creative Problem Institute". L'ultima settimana di giugno, da quasi 60 anni, la Foundation for Creative Education, nata dalla collaborazione fra un genio della pubblicità, Alex Osborn e un giovane professore di psicologia, Sidney Parnes, organizza un evento originale di 5 giorni. Si ritrovano fra le 500 e le 700 persone provenienti dai cinque continenti, di tutte le età, di tutte le professioni, dall'insegnante al militare, dal prete al quadro aziendale, dall'artista all'ingegnere, dallo studente al ministro. Sono proposti più di 300 workshop ai quali partecipano, una volta che hanno finito di condurre il loro, anche i vari animatori, tutti volontari. Il Festival di Createca, molto più modesto, raggruppa da 50 a 70 partecipanti e propone 12 / 15 workshop: la qualità compensa la quantità. Ogni festival ha un tema, per il 2010 il tema è stato espresso in lingua inglese : the pursuit of happiness. Non è per snobismo che è stata scelta, per la prima volta, una lingua straniera, ma perché la parola "happiness" ha dei connotati più aperti, più dinamici, più responsabilizzanti della parola "felicità".

Le pagine che seguono sono l'opera di due studenti eccellenti che ringraziamo con calore, come ringraziamo tutti gli animatori e specialmente Isabella Dell'Aquila che si è dedicata con entusiasmo all'organizzazione del Festival.

A tutti auguro una buona lettura e spero di rivedervi fine maggio per il Festival della Creatività 2011 che avrà come tema " **Le Vie del Cambiamento** ".

YOGA A PIACERE

a cura di Diego Sonaglio e Francesco Tindiani

Le suore non hanno ancora ringraziato il Signore per la luce del sole che si fa largo a fatica tra le colline rocciose, che già un tizio in camicia coreana bianca e naso importante coordina il respiro di due gambe incrociate di fronte a lui.

Le suore non hanno ancora ringraziato il Signore per l'abbondanza d'acqua, per il ruscello che non ha mai smesso di scorrere, per la fonte rigogliosa che con il suo frusciare ci ha accompagnato tutta la notte, che già una tizia con un foulard panna e un tipico sari azzurro sorgente alza le braccia al cielo con i palmi delle mani rivolti verso il verde scuro degli alberi schierati con prepotenza intorno a noi. La stessa natura che ci protegge e si prende cura di noi come un vecchio genitore premuroso, talvolta sembra criticarci severa.

La natura che ci accoglie avvolgendoci ci ammonisce minacciosa.

Soprattutto se si ritorna da lei dopo averla maltrattata, lasciata in disparte ed abbandonata per anni in una squallida casa di riposo. Dopo aver lasciato la natura sola in mezzo ad una discarica ora rimpiangiamo i tempi in cui erano ancora le discariche a sorgere in mezzo alla natura.

Le suore non hanno ancora ringraziato il Signore per la bellezza incontaminata della casa di preghiera San Luca, incastonata come un diamante grezzo tra i monti scoscesi di Guarcino, incorniciata da acque fresche e pure che bagnano, nutrendo, prati in fiore ed alberi maestosi, che già il tizio con la camicia bianca coreana e la tizia con il tipico sari azzurro sorgente, due spiriti liberi, vegetariani con i capelli al vento, prendono fiato.

Inspirano.

Inspirano lentamente.

Poi espirano.

E con un filo di voce che piano piano aumenta, con un sibilo vibrante che partendo da lontano sembra sempre più avvicinarsi a noi, con un'onda che appena sfugge all'orizzonte

ci ha già travolto, svegliano tutto il convento: <<Ohmmmm. Che il sole ti illumini sempre.>>

Le suore si alzano e iniziano a pregare.

Buongiorno e grazie per averci svegliato e regalato la forza per un altro giorno.

<<Ohmmmm. Che l'amore ti circonda.>>

Le suore si alzano e ringraziano per tutto questo.

Buongiorno Festival della Creatività 2010.

<<Ohmmmm. Che la luce dentro di te guidi il tuo cammino.>>

Le suore si alzano ed è meglio che tornino a dormire.

Buongiorno anche a te, Hubert Jaoui.



Facciamo arte con i mandala

a cura di Loredana Ferruti

Autopresentazione

Tre cose che mi piacciono:

- meditare e fare yoga
- camminare nel verde a piedi nudi
- gli animali soprattutto cani, gatti , farfalle, rondini, conigli ...



Tre cose che detesto:

- la volgarità,
- la manipolazione,
- Mc Donald's

Il laboratorio si è svolto all'aperto ed hanno partecipato tutti i bambini presenti e due adulti.

Prima di dedicarci all'attività artistica ci siamo disposti in cerchio e con giochi, girotondi e presentazioni abbiamo avuto modo di conoscerci meglio.

Avevo diviso il materiale per colori, toni e caratteristiche (es. morbido-ruvido, caldo-freddo) creando un percorso tattile utile ai bambini per familiarizzare con le diverse qualità delle materie.

Si poteva scegliere tra colori a tempera, matite colorate, carboncini, pennelli, sassolini, bottoni, carte, cartoni di tutti i tipi, cotone, stoffe, bottoni, cordoncini, spugne ecc.

Gli strumenti di lavoro erano forbicine, colla, pennelli.

Su un grande cartoncino ho indicato di tracciare un punto al centro del foglio e disegnare, incollare costruire a piacere tutto intorno a questo centro, cercando di combinare piu' elementi insieme.

Si è lavorato in un clima di gioco e svago dove gli adulti sono diventati bambini e i bambini, come sempre, si sono divertiti molto.

I bellissimi lavori sono stati esposti ed hanno riscosso un enorme successo.

Grazie

Loredana



CREARE E' VIVERE

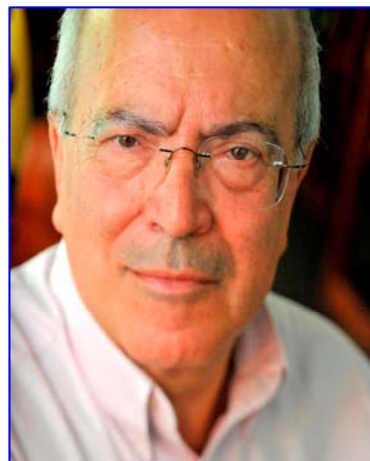
Workshop animato da Hubert Jaoui

Tre cose che mi piacciono:

il cambiamento, la Donna, scrivere.

Tre cose che detesto:

la noia, il conformismo, la malafede.



Costruire una mappa mentale non è cosa facile. L'animatore ha scritto sulla lavagna la parola chiave ed ha iniziato un giro in cui ha chiesto a ciascuno di dire la prima parola che gli veniva in mente.

Creare una mappa mentale partendo dalla parola "Vivere" è ancora più arduo in questo periodo di crisi, in cui sopravvivere è l'unica priorità necessaria delle persone che vedono il concetto di felicità, individuale e collettiva, diventare sempre più una chimera irraggiungibile. Un privilegio per pochi.

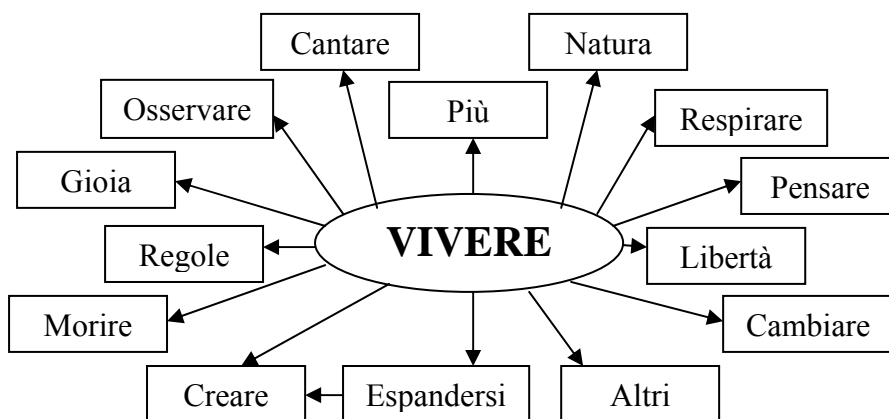
Dopo le remore del primo giro quindi, ognuno ha potuto esprimere in libertà le associazioni, senza un ordine preciso d'intervento. In questa fase fluida di costruzione della mappa e per tutta la durata del festival le uniche quattro regole da seguire sono state:

1. *Critica abolita;*
2. *Quantità innanzitutto;*

3. *Bizzarria benvenuta;*

4. *Demoltiplicazione sistematica.*

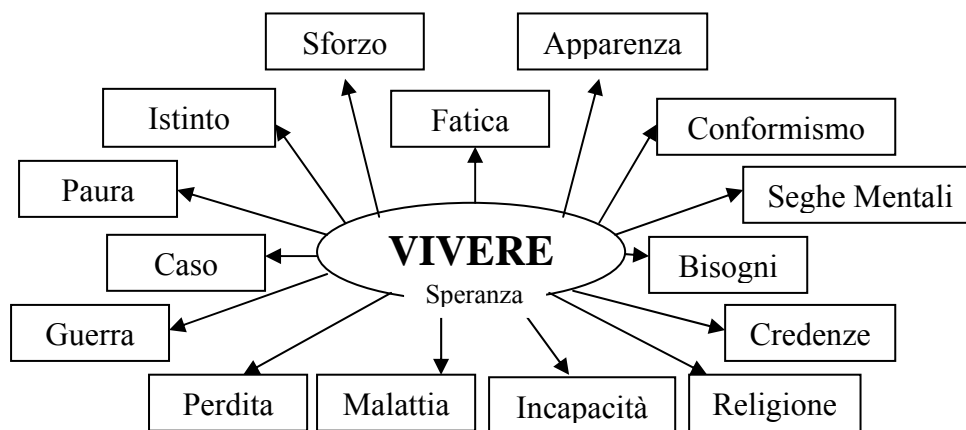
Qui sotto viene riportata la mappa della parola “Vivere”. Il lavoro di associazione libera è terminato quando si è stati soddisfatti di ciò che si è costruito.



- Da “Morire”: “Rinascere” → “Ritorno”;
- Da “Gioia”: “Essenza”; “Piacere” → “Godere” → “Pienamente”;
- Da “Osservare”: “Testimone”;
- Da “Più”: “Vite”; “Visioni del mondo”;
- Da “Natura”: “Verde” → “Colori”; “Armonia” → “Equilibrio”;
- Da “Respirare”: “Consapevolezza” → “Distacco”; “Qui ed Ora”;
- Da “Pensare”: “Leggerezza”;
- Da “Espandersi”: “Pienezza”; “Creare”.

Poi si è completata la mappa mentale di “Vivere” con i concetti negativi legati alla parola. Come si può notare tutte le parole della prima mappa mentale creata sono essenzialmente parole positive. Anche quando è stato scritto “morire”, subito questo concetto è stato associato alle parole “rinascere” e “ritorno”.

Di seguito vengono riportate le parole legate a “Vivere” con un’accezione negativa.



- Da "Paura": "Angoscia";
- Da "Guerra": "Violenza";
- Da "Credenze": "Giudizio di valore";
- Da "Fatica": "Lavoro";
- Da "Perdita": "Smarrimento" → "Confusione";
- Da "Bisogni": "Mangiare" → "Fame"; "Frustrazione";

Un interessante spunto di riflessione lo ha aperto la duplice veste della parola "Speranza" vista da alcuni partecipanti come negativa mentre da altri come positiva. I primi ritenevano che le certezze fossero migliori delle speranze. Anche la certezza di avere un problema poteva essere più positiva di una speranza. I partecipanti stimolati dall'animatore hanno così potuto ragionare sulle definizioni della parola problema visto come un ostacolo da superare ma anche come una opportunità non ancora maturata. Infatti l'etimologia greca di questa parola è assimilabile a quella latina della parola progetto, cioè proiettare in avanti qualcosa che poi si cerca di raggiungere e superare. Successivamente è stato proposto un esercizio in cui si doveva immaginare una statua che prendeva vita e rivelava ai partecipanti che:

- I. *Sarebbero morti tra un anno esatto;*
- II. *Tutto quello che avrebbero intrapreso in quest'ultimo anno sarebbe stato un successo.*

La domanda che è stata posta ai partecipanti e su cui dovevano ragionare in una prima fase a livello individuale era: Che cosa faresti in questi tuoi ultimi 365 giorni?

Dopo cinque minuti di riflessione personale si sono divisi i partecipanti in piccoli gruppi con lo scopo di raccontarsi e delineare delle conclusioni di gruppo partendo dalle considerazioni individuali.

Sotto vengono riassunti per punti principali le conclusioni generali a cui tutti i piccoli gruppi sono giunti.

1. Essere sempre padroni della propria vita ed avere la piena consapevolezza di sé stessi raggiungendo una sorta di illuminazione interiore (estensione dell'io);
2. Semplificare la propria vita a livello meramente materiale;
3. Lasciare un segno a livello:
 - Familiare (predisporre tutto per i propri cari prima della propria dipartita);
 - Personale (afferinarsi nelle cose che piacciono e che si sanno fare);
 - Sociale (risoluzione di grandi problemi collettivi).

Nella tappa successiva individuale l'animatore ha chiesto ai partecipanti di scrivere il proprio epitaffio. Qui di seguito sono riportati gli epitaffi scritti dai partecipanti al workshop:

"Grazie di tutto e buona vita".

"Qui giace chi ha sempre cercato con tutte le sue forze di trovare la verità e seguirla".

"La fine è il mio inizio".

"Ridi. Non soffrire perché la vita per me è stata bella".

"Grazie. Ricordatemi nei vostri sogni in allegria".

"Grazie".

"Volo tra coriandoli di cielo e manciate di spuma di mare. Adesso volo". (Da "Mentre dormi" di Max Gazzè)

"Vive nell'amore che ha dato".

"Fui, sono e sarò".

"Fermati e pensa anche tu come cambiare il mondo".

“Sorrìdi sempre”.

“Qui giace solo il corpo...”.

“Gioiosa e spiritosa lascia frutti della sua esistenza”.

“Ha avuto il piacere di sentirsi utile”.

“Ci sei o ci fai? Prima ci faceva, adesso non c'è piú”.

Un'ulteriore passo in avanti nel workshop si è fatto elencando le credenze negative che impediscono alle persone di creare la propria vita. Quelle gabbie mentali, personali, culturali o sociali, che imprigionano la maggior parte delle persone che subiscono da spettatori passivi le proprie esistenze.

IO SONO... CREDENZE NEGATIVE (Limiting Beliefs) NON POSSO...

- Non ci riesco (non ce la farò);
- Non sono all'altezza;
- Non ho talento;
- Che diranno gli altri;
- Non so come cominciare;
- Ci hanno già provato/E' già stato fatto;
- Non si può fare;
- Non fidarti;
- Sono fatto così/Le mie idee sono queste;
- I 10 comandamenti/la Chiesa;
- Si fa / Non si fa;
- Le generalizzazioni (Le/Gli, Tutti, Sempre, Mai);
- Identificarsi con i propri pensieri;
- Alla mia età... (Credenze familiari);
- Non è normale/Non è giusto;
- Le appartenenze;
- Lo faccio dopo... (Rimandare);

- Io devo/Non ho scelta/Non posso fare altrimenti;
- Tutto ciò che finisce in “..ISMO”;
- Magister dixit;
- CREATIVO = TRASGRESSIVO = ERETICO

Aver la consapevolezza di queste gabbie mentali può aiutare a superar rigidi stereotipi comuni e false credenze personali, ritrovando così una maggiore fiducia in sé stessi e nel mondo circostante.

Seneca diceva che non c'è buon vento per chi non sa in quale porto vuole approdare.

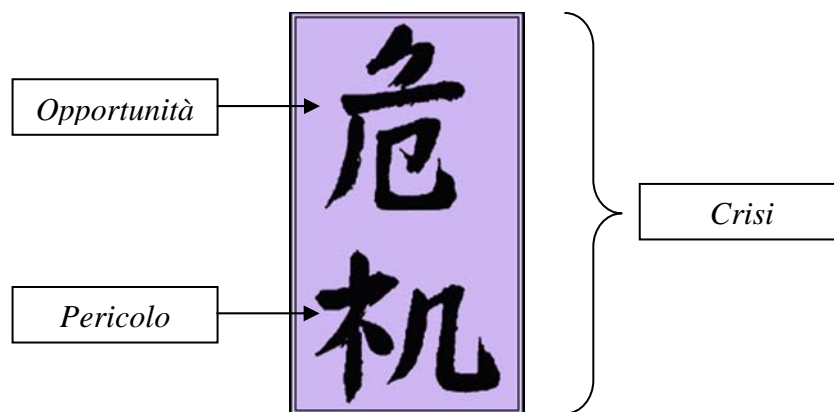
Una prima conclusione a cui si è giunti in questo workshop è quella di essere il più precisi possibile nella definizione dei propri obiettivi di vita, quelli a lungo termine. Obiettivi vaghi sono assimilabili a bussole che indicano la direzione ma non dicono dove si sta andando. Essere chiari nella definizione degli obiettivi, se necessario suddividendoli in sotto-obiettivi, tappe intermedie da raggiungere, conduce all'opportunità di iniziare a sperimentare quello che si vuole fare e aumenta quindi la probabilità di arrivare alla propria meta.

Inoltre di fronte a questi obiettivi si deve imparare a riconoscere gli ostacoli che si incontreranno sulla propria strada, come ad esempio i “Limiting Beliefs”, per poterli affrontare con maggiore serenità.

Non bisogna mai dare niente per impossibile prima di avere provato, con prudenza, sempre rispettando consapevolmente le proprie “Comfort Zone”. In aggiunta a ciò bisogna saper cogliere la serendipità. Il termine deriva da Serendip, l'antico nome persiano di Sri Lanka e fu coniato dallo scrittore Horace Walpole ispirato dalla lettura di una fiaba persiana in cui tre principi per risolvere alcuni problemi fanno delle scoperte con delle intuizioni dovute sì al caso, ma anche allo spirito acuto e alla loro capacità di osservazione. Per serendipità si intende quindi quel processo per il quale viene scoperta una cosa non cercata ed imprevista mentre se ne sta cercando un'altra. Ad esempio la penicillina, i raggi X, e la colla dei post-it sono state scoperte in questo modo.

Carpire la serendipità e saper delineare i propri obiettivi precisi significa avere delle credenze positive, che rafforzano: “Empowering Beliefs”.

Per chiudere è stato illuminante sottolineare come l’ideogramma della parola attuale “Crisi” sia formato dall’unione di due ideogrammi, due parole, due concetti diversissimi tra loro. Infatti al suo interno, il concetto di “Pericolo” si fonde armoniosamente con quello di “Opportunità”.



IL PROFUMO DELLE FELICITA': DAL MITO AL FUTURO

Workshop animato da Paolo Cannavò

Tre cose che mi piacciono: barca a vela, pittura di Magritte, i carciofi.

Tre cose che detesto: il binomio 'pressappoco/verosimile', il trash, le società di rating.



Ognuno di noi ha esperienza di felicità, in quanto la felicità fa parte di questo mondo. È a partire dall'evidenza ontologica della felicità, che Paolo Cannavò riconosce la necessità di intraprendere un cammino di scoperta e perfezionamento, alla ricerca dell'intima essenza di tale vissuto esistenziale.

La questione della felicità, con la sua portata totalizzante, condivisa e pervasiva nell'esperienza umana, induce ad una naturale tensione verso un moto di conoscenza di tale fenomeno, verso un percorso d'analisi la cui realizzazione non ha solo una valenza conoscitiva, ma un'incidenza primaria sulla consapevolezza e sull'essenza del vivere degli attori che in esso si cimentano. Tale nodo esistenziale, assume una veste ancor più interessante in virtù delle problematiche ad essa connessa, in particolare quella della finitezza della felicità: la momentaneità, la caducità di un vissuto incapace per sua natura di estendersi per un arco di tempo perpetuo e la conseguente ricerca continua di un qualcosa sostanzialmente inafferrabile, incontenibile, inseriscono la felicità in un panorama di riflessione morale nel quale l'individuo per muoversi proficuamente deve assumere uno specifico atteggiamento, che lo renda in grado di cogliere ogni singola sfaccettatura di un argomento polimorfo e variegato.

È così che al principio del workshop, i diversi partecipanti venivano invitati a vestire i panni di un guerriero, di un individuo che nel combattere il drago e nel superare le avversità, si fa portavoce dell'umana pulsione alla scoperta, si fa paladino e fautore del cambiamento, alla continua ricerca di sé.

*“Il guerriero sa che l'intuizione è l'alfabeto di dio, e continua
ad ascoltare il vento e a parlare con le stelle”,*

In un percorso dialogico con il cosmo, in un cammino articolato, creativo, trascendente, pre-logico, è attento ai segnali che attorno a lui si manifestano. La frase di Coelho, fuor di metafora, riassume i tratti essenziali dell'impresa che ci si apprestava a compiere nel corso dell'incontro, un'impresa fondata sull'*ascolto*, la base della comprensione, sul *vento*, ovvero la parola che ci viene dalla tradizione, sull'*alfabeto di dio*, il mito e la rivelazione, sul *parlare*, che struttura la nostra conoscenza, e infine sulle *stelle*, l'obiettivo per eccellenza, lo scopo.

L'investitura in cavaliere per i partecipanti, consisteva nel cingersi il capo con un nastro giallo, evocativo della felicità, del sole, della fertilità, in una sorta di continuità con il rituale della vestizione proprio della tradizione classica, quale atto canonico solenne, che prelude all'azione.

Dopo alcuni esercizi di rilassamento, che prevedevano, tenuti chiusi gli occhi, una respirazione addominale profonda, molto lenta, con la distensione del diaframma, i partecipanti erano pronti, **per affrontare metaforicamente il loro viaggio.**

Come prima tappa del cammino, è stato consegnato ai partecipanti un foglio contenente una lista di sinonimi e contrari del termine felicità, estratti da un vocabolario di italiano. Dopo una breve analisi del documento, l'animatore ha chiesto ai partecipanti in quale misura essi condividessero la selezione di termini a loro proposta, se vi fossero parole non pertinenti o assenti, e quale sinonimo o contrario essi ritenessero più significativo. Il documento conteneva i seguenti elementi:

FELICITA'

dal dizionario dei sinonimi

e dei contrari

(significati principali)

Allegria
Beatitudine
Contentezza
Esultanza
Gaudio
Gioia
Giubilo
Letizia
Soddisfazione



Infelicità, Tristezza

(per estensione)

Bene
Sciagura
Delizia
Estasi
Godimento
Piacere
Prosperità
Soddisfazione



Fastidio; Guaio;

(ma anche)

Convenienza
Opportunità
Riuscita



Inopportunità
Fallimento

La riflessione sull'elenco, ha portato alla formulazione di diverse constatazioni, lungo le direttive indicate dall'animatore. In particolare:

- Serenità, realizzazione e armonia sono stati considerati sinonimi significativi mancanti nell'elenco.
- Costrizione e malessere (inteso come male dell'essere) sono stati individuati come contrari mancanti.
- Convenienza, opportunità, estasi sono state percepite dai partecipanti come elementi non pertinenti al vissuto di felicità, in quanto affetti da un'ambiguità semantica che li poneva fuori dall'accezione morale positiva propria del termine felicità.
- È stata mossa una critica all'eccessiva estensione della lista di sinonimi, denunciando una molteplicità terminologica eccessivamente dispersiva e fuorviante.
- È stata inoltre constatata la deficienza, in termini di parole utilizzate dal vocabolario, per la definizione in negativo della felicità, una povertà di contrari troppo accentuata.
- Gioia e beatitudine sono state indicati come sinonimi più significativi da un numero rilevante di partecipanti.

A seguito di tale confronto è emerso un primo tratto sostanziale della felicità, ovvero la sua natura molteplice e variegata. L'animatore ha proposto tale pluralità di forme come riconducibile *all'essenza strettamente sociale propria del vissuto in esame*, alla necessità della relazione con altri al fine del pieno compimento di quest'ultimo. La felicità veniva quindi presentata come costruito avente una duplice direzione ontologica: da un lato indirizzata verso l'individuo, dall'altro orientata al piano sociale. Lo sviluppo lungo queste due direttive non faceva che alimentare l'assunzione della necessità di una lente morale per una migliore comprensione di un qualcosa di universale, radicato in tutte le manifestazioni dell'esistenza del singolo.

Il cammino di crescita si proponeva ora di indagare la felicità attraverso l'ascolto del vento, ovvero attraverso una disamina dell'etimo del termine, con l'intento di individuare specificità essenziali riconducibili alla voce delle tradizioni passate. Il viaggio di approfondimento terminologico si articolava all'interno di una molteplicità di culture differenti, attento ai contributi di diversi attori, con l'intento di cogliere delle congruenze, delle analogie, una continuità tra universi di significati diversi tra loro. La volontà dell'animatore era di cogliere attraverso una rassegna sull'etimologia un collegamento tra il mito, gli archetipi e la corretta definizione di felicità, di strutturare una conoscenza a partire dal **primitivo**, nella sua accezione etimologica, alfabeto di dio.

Si è ben consapevoli del fatto che le strutture di significati sono soggette a divenire nel corso della storia culturale propria di un gruppo, del fatto che il mutamento sia la costante fondamentale che garantisce il protrarsi nel tempo di costruzioni simboliche efficienti. La felicità da questo punto di vista non fa eccezione, in quanto anch'essa è stata oggetto di continue modifiche, di molteplici acquisizioni e amputazioni di tratti, che ne hanno alterato la fenomenologia e l'essenza, connotandola di volta in volta con valenze e significati diversi. Nel fiume della felicità non ci si bagna mai con la stessa acqua, parafrasando Eraclito.

La panoramica offerta dall'animatore muoveva i suoi primi passi dalla tradizione ebraica, dove la felicità era inscindibilmente legata alla dimensione morale, in quanto l'uomo felice era retto e rispettoso delle leggi, forte di una perfezione del sé che appagava ogni suo bisogno, tra cui anche quello della felicità. Egli trovava nel pieno e corretto riconoscimento sociale la via per l'eccellenza individuale, che compiva e realizzava il suo essere.

Nella cultura greca invece, si incontrava un quadro semantico più complesso, dove tre elementi linguistici concorrevano nell'individuare una felicità intesa come vissuto individuale/trascendente, in quanto connesso all'azione di attori quali il daimon e la sorte, che operano su un soggetto passivo al fine di garantirgli la possibilità di questa esperienza.

Eudemonia (eu- =buono + daimon = demone → buona fortuna, in un'accezione simile ad happiness), *Eutuchia* (→ fortunati coloro ai quali la sorte si è mostrata

favorevole) e *Macaria* (→ la cosa grande che scorre; richiama l'espansione, il fluire, la vita piena, la sensazione interna) individuano una felicità non definita, che esiste perché insita negli uomini, connessa all'esperienza, al vivere, e della quale si ha solo una percezione non un'intima conoscenza.

Nella cultura latina, con la radice *fe-*, si indica tutto ciò che è fertile e caratterizzato da una forza generatrice, e, in continuità con quest'ottica, si allineano termini quali letizia, indicante l'ingrassare, l'ingrandire, lo sviluppo nello spazio, con un'idea di felicità espansiva e coinvolgente.

La tradizione mitologica, quale tappa successiva di indagine per la definizione dell'oggetto in analisi, è stata scelta in virtù della sua natura pre-logica, dell'utilizzo della narrazione ad essa connessa come strumento per la spiegazione delle cose non spiegabili, del sapiente ricorso al racconto al fine di creare supporti culturali gnosologici condivisi all'interno di uno specifico gruppo, e la conseguente strutturazione di una comune coscienza collettiva del sistema mondo. Il mito oggettivizza il mondo interno e rende soggettiva la realtà, spiegando le altrimenti inscindibili componenti dell'universo interiore attraverso formule linguistiche, simboli e significati comprensibili da una parte e d'altra parte inserendo la percezione della realtà in canoni, in paradigmi particolari e endemici alla tradizione d'appartenenza.

Si presentava quindi un panorama con variegate forme di felicità, ognuna con specifiche caratteristiche, organizzate lungo il continuum culturale d'appartenenza in un'evoluzione dialettica tra mondo interno e mondo esterno.

Guidati dall'animatore si veniva a conoscenza di come la felicità abdicasse, nella cultura eschimese, a particolari mansioni di natura sociale, quale il ruolo di mediazione, di ponte tra la divinità e le preghiere dello sciamano, o si presentasse come divinità composta, nella cultura giapponese, che con le sue 7 maschere (fortuna, arte, guerra, giovialità, longevità, popolarità, cultura) coinvolgesse la vita umana nella sua totalità, guidandola in un vivere fortunato e quindi anche felice.

Si notava inoltre come a Roma il culto della felicità maturasse in principio (intorno al 150 d.C.) all'interno di un alveo pagano eclettico, riconducibile all'idea etimologica di abbondanza e opulenza e in parte alla tradizione classica greca, per poi assumere nuova forma con l'affermazione del pensiero cristiano, il quale destinava la felicità in un momento escatologico, premurandosi di formare i fedeli ad una vita retta e morigerata, sotto l'egida della temperanza quale virtù in grado di confinare la bramosia pagana, di lenire, di moderare l'appagamento di bisogni materiali, inutili nell'ottica trascendente promossa dalla fede.

La felicità cacciata, ostracizzata dalla moralità cristiana in una dimensione aliena alla vita, ritornava con forza nell'immaginario collettivo italiano all'interno della tradizione fiabesca, dove si assisteva ad un recupero del vissuto taciuto in schemi classici di narrazione che vedono come costante stilistica privilegiata e più funzionale al raggiungimento della felicità la difficile costruzione di relazione con il mondo femminile: l'individuo protagonista si adoperava al fine di strutturare un rapporto di natura strettamente affettivo/familiare con la principessa di turno, superando prove e affrontando ostacoli, per giungere infine alla tanto anelata formula del "vissero felici e contenti".

Prima di passare al racconto del mito greco sulla felicità, l'animatore ha presentato alcuni spunti di riflessione pertinenti al tema: in particolare, suggestiva è stata la citazione di Stendhal, che nella Certosa di Parma, celebrava l'apoteosi del discorso della felicità nella componente personale, quale esperienza dell'appagamento delle proprie passioni, in cui gioca un ruolo fondamentale la bellezza in tutti i suoi aspetti (femminile, artistica, culturale), in quanto elemento premonitore, in quanto "promessa di felicità".

Successivamente è stata ascoltata la registrazione di un mixaggio di due pezzi musicali appartenenti a culture differenti, in cui la felicità veniva connotata in due maniere diverse: da una parte, con "Mamma son tanto felice", si richiamava il panorama di significati propri di una visione fiabesca e cattolica, dove l'iconografia della felicità era rappresentato dalla figura della madre (è qui evidente il collegamento con la capacità generatrice della

radice *fe*) con e dall'esistenza di una solida realtà familiare; dall'altra invece, con "Happy days", si individuava un'assegnazione di felicità connessa ad una dimensione fatalistica, con l'affermazione della binomia buona sorte- felicità, e di riflesso, della passività dell'individuo.

Terminata la parentesi musicale, l'animatore ha mosso i partecipanti verso l'intricato quadro mitologico greco, con l'intento di proporre altri elementi per riscoprire nuove radici di felicità anche in questo bacino culturale, indagandone la nascita e la carica simbolica degli attori presenti nel racconto. Partendo dal caos originario, si individuano passo passo le tappe significative nella costruzione dell'universo di significati e forme significanti che a partire dalla Grecia antica si sarebbero gradualmente estesi verso le popolazioni circostanti. In particolare ci si è soffermati su:

- L'evirazione di Uranos ad opera di Kronos e la conseguente nascita del desiderio sessuale e di Afrodite, nati dell'incontro tra lo sperma del Cielo e la schiuma del mare. Tale atto inseriva la genesi della dea in un panorama di violenza, e la connotava non come dea dell'amore ma bensì come dea della femminilità;
- La vittoria di Zeus sui titani e la successiva ristrutturazione del mondo di allora, con la separazione di dei ed umani, prima incastrati tra loro, fondata sulla:
 - 1) Destinazione del senso (il grasso e le ossa in chiave metaforica) che struttura e spiega agli dei, e invece della materialità informe di per sé (la carne), che spetta agli uomini.
 - 2) La nascita del lavoro, che nel linguaggio mitologico si traduce con l'azione di Zeus di celare il grano nel terreno.
 - 3) L'appropriazione del fuoco degli dei, inteso come strumento per la realizzazione pratica di intenti.
- La creazione di Pandora, simbolo della donna, caratterizzata da una forte sensibilità emotiva, da una spiccata capacità di acquisizione, di tutela del sé, con il senso di forza e rabbia incarnata dallo spirito dei cani in essa inserita, e le successive nozze di questa con Epimeteo danno forma all'amore sessuale in una tradizione dove la donna incarna la somma di tutti i desideri, e la realizzazione di questi porta la

felicità. L'operato di Pandora, ovvero l'apertura del famoso vaso, creano un ponte semantico tra la cultura greca e quella cristiana, legate qui dal sospetto con cui questo approccio socio-culturale ha guardato spesso al genere femminile per presentarlo più condizionato dalle pulsioni, come ad esempio ai tempi della "caccia alle streghe" e del "Malleus Maleficarum".

Dall'analisi di quest'ultimo punto si evinceva la portata morale della questione della felicità, e di come questa si rivelasse centrale anche nelle tradizioni classiche.

- Felicità e morale si presentavano quindi legate in un connubio inscindibile, in un legame dialettico che si articolava, come già detto precedentemente, tra la dimensione individuale e quella sociale, in un equilibrio di pratiche e significati che andavano a strutturare l'intero vissuto collettivo di allora, determinandone credenze, identità e vissuti emotivi. La comprensione di un qualcosa concepito dal senso come sensazione profondamente intima e privata, manifesta la necessità ontologica della condivisione, della relazione con altri, del riconoscimento comunitario, di un'etica esistenziale precisa e direttiva, quale unica via per la effettiva realizzazione del sé.

Parallelamente alla questione morale, durante l'incontro è emersa anche la relazione esistente tra libertà e felicità: in un panorama etimologico dove la sorte, il fato, dove una causa sconosciuta genera un effetto noto, la felicità appunto, che ruolo ha l'individuo nel perseguimento della sua realizzazione?

- Si può realmente parlare di attori sociali, in un contesto culturale dominato da un determinismo trascendente, che guida l'azione in una dimensione che va oltre lo stato di coscienza del singolo?
- La mitologia greca veniva ancora in nostro aiuto nel rispondere a questi quesiti. Il mito di Er, pervenuto a noi grazie a Platone, si proponeva di spiegare

l'universo escatologico della cultura greca, un universo caratterizzato da punizioni, ricompense, dalla reincarnazione e dalla libera scelta consapevole.

- Il viaggio di Er, soldato armeno morto in battaglia cui viene fatto dono la possibilità del ricordo del suo cammino nella terra dei non vivi, spiegava la logica di pena e premio per le anime meritevoli e non, di come queste, terminato il loro supplizio sottoterra o il loro soggiorno in cielo tra gli dei, venissero convocate lungo le rive del Lete e, prima di reincarnarsi, scegliessero la vita, o meglio il tipo di vita da vivere una volta tornati sulla terra. L'idea di responsabilità, nella cultura greca, era dunque astratta dall'esistenza terrena e ricondotta in una dimensione trascendente pre-vita.

- Il contatto tra questi due piani veniva garantito dall'azione del daimon, entità assegnata ad ogni individuo dalle parche al momento della scelta, che aveva il compito di guidare il vivente nell'adempimento del destino selezionato, in quanto all'individuo, una volta operata la decisione consapevolmente, veniva fatta bere l'acqua del Lete, che ne avrebbe rimosso il ricordo. La vita dunque, si presentava nell'immaginario classico come un percorso di realizzazione incosciente, come il perseguimento di un obiettivo di cui non abbiamo memoria, come un viaggio di formazione e crescita, dove l'attenzione verso i segnali inviati da forze guida intangibili e l'ascolto della voce silenziosa del daimon erano le azioni virtuose che il singolo aveva il dovere di operare. Il raggiungimento della felicità era dunque possibile solo nel caso in cui all'anima fosse stato assegnato uno spirito guida capace ed efficace, in grado di comunicare con messaggi quanto più chiari possibili le "scelte" da intraprendere al suo protetto. Tale visione della felicità si ritrovava, come già evidenziato in precedenza, nell'etimo greco della parola, in quella eudaimonia rappresentativa di una visione esistenziale in grado di contemperare sia il ruolo del caso che la libera scelta, seppur facendoli agire in momenti temporali diversi e mutualmente escludentisi. Il mito di Er poneva inoltre ulteriori

questioni, indagate solo superficialmente nel corso del workshop, questioni che allargavano il panorama di riflessione pertinente al tema della felicità classica, e che possiamo riassumere brevemente in:

- Questione del discernimento, individuando nelle voci della coscienza quella che conduce allo stato di felicità.
- L'apparente paradosso legato alla coesistenza di un'assunzione di appagamento di desideri quale via per il raggiungimento della felicità e l'aspirazione verso un'impostazione mistica della vita, consistente nell'abolizione di qualsiasi forma di desiderio.
- Essenza della trasformazione, legata alla natura del cambiamento, considerato, nel momento della scelta, come il risultato di un momento trinitario di sintesi.
- L'immanenza della felicità in questo mondo come costante di tutte le tradizioni mitologiche prese in analisi.

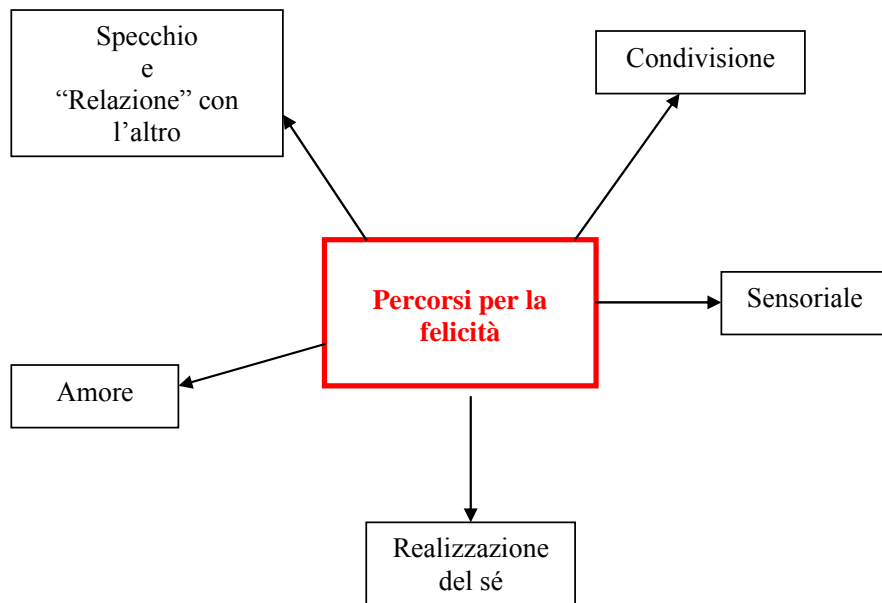
Concluso l'exkursus mitologico, l'animatore ha evidenziato come vi sia un ritorno di tale simbologia anche in artefatti quali i tarocchi, che con la carta delle stelle e del sole, riproponevano la centralità della scelta nel primo caso e della forza generatrice e dell'abbondanza nel secondo.

Si apriva a questo punto la parte più interattiva del corso, dove i partecipanti, divisi in due gruppi, si adoperavano al fine di significare la felicità, rispondendo, in gruppo, a quattro domande poste dall'animatore, definendo percorsi concettuali e personali.

Le domande erano le seguenti:

- 1) Attraverso quali percorsi penso di poter identificare la felicità?
- 2) Che valore posso dare alle differenze di contesto?
- 3) Quante forme di felicità posso individuare?
- 4) Che posizione posso prendere verso il nostro karma, demone, angelo custode?

Risposta alla domanda 1



- Da "Condivisione": "Dinamico" → "In" → "Out"; "Consapevolezza";
- Da "Sensoriale": "Qui e ora";
- Da "Amore": "Altro" → "Sé".

Le riflessioni in merito a tale quesito hanno portato alla formulazione di un'idea di felicità come vissuto avente due dimensioni, animate da un percorso dinamico individuale e sociale perpetuo, in cui la relazione con l'altro era fondamentale nella creazione di un insieme di significati e forme significanti identificabili come tratti di un momento felice e come tali riconosciuti. Si ipotizzava l'esistenza di uno scambio biunivoco tra il sé e l'altro, al cui interno assumeva valore la natura emozionale del momento. La costruzione della felicità passava quindi necessariamente in un percorso triadico, in cui operavano il sé, l'altro e la struttura di riferimento che ospitava la relazione.

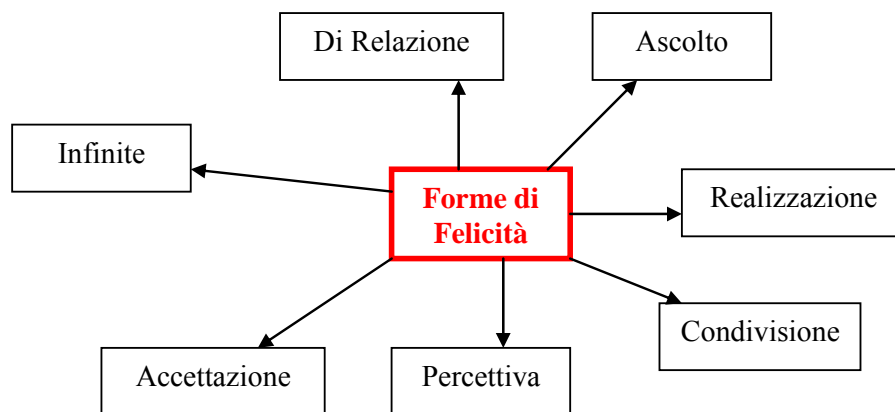
Risposta alla domanda 2



- Da "Fondamentale": "Funzionale al vissuto".

La riflessione sulle associazioni emerse dal nodo, hanno condotto alla conclusione che il contesto sia quantomeno necessario nella definizione del vissuto di felicità, in quanto componente centrale nel percorso dialogico costruttivista nella realizzazione di una struttura di significati. Si è giunti inoltre alla conclusione che la felicità rispetto al contesto sia relativa, ovvero che situazioni contestuali uguali assumono valenza differente a seconda degli attori che si muovono al loro interno, e quindi specifici momenti non necessariamente portano persone diverse a vivere esperienze di felicità. Questo è spiegabile con quanto detto precedentemente, con la natura trinitaria del processo di formazione di felicità, dove appunto il contributo dei diversi attori alla significazione di una situazione riveste una portata fondamentale.

Risposta alla domanda 3



- Da "Condivisione": "Scambio".

A questa domanda sono stati formulati due livelli di risposta differenti: uno quantitativo, l'altro qualitativo. Le implicazioni connesse al primo livello erano quelle di una pluralità infinita di forme di felicità, pluralità legata ad una necessità psicologica dell'individuo di condividere con altri vissuti comuni ma di sentire questi come propri, intimamente unici, rispondendo ad una volontà di differenziazione all'interno di un gruppo di appartenenza. Non si parlava quindi di una Felicità monolitica e assoluta, ma bensì di una miriade di forme di felicità particolari, riconducibili a caratteristiche convenzionali ma mai appiattite su di esse. Il secondo livello quindi, si rivelava essere funzionale alla codifica della moltitudine.

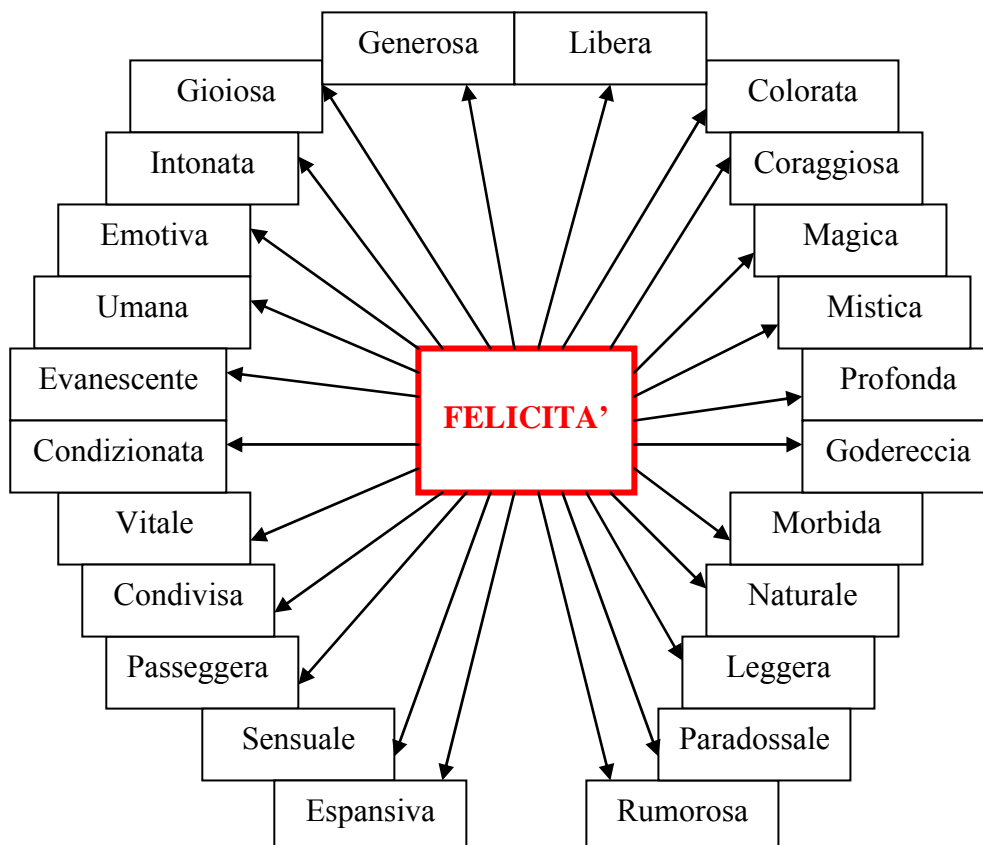
Risposta alla domanda 4



* Da Sostegno/Protezione a Trasformazione

Assumendo l'esistenza effettiva di questa entità, nelle sue diverse forme e accezioni culturali, il confronto ha portato alla identificazione di questa in un catalizzatore dei momenti di felicità, in una sommatoria di situazioni la cui risultante è il cambiamento di stato dell'individuo, la cui azione, concorre alla realizzazione di un panorama di esperienze formative che strutturano di volta in volta il divenire del singolo.

Terminata l'analisi di risposte, si è proceduto alla realizzazione di una mappa concettuale del termine felicità, i cui nodi sarebbero dovuti essere solo aggettivi.



- Da “Intonata”: “Armonica”;
- Da “Godereccia”: “Egoistica”; “Terrena”.

Le riflessioni in merito all’essenza della felicità hanno condotto alla conclusione che non esiste una sola forma di felicità, ma esistono diversi stati, diverse percezioni riconducibili al vissuto di felicità. L’essenza perde di centralità nella significazione, lasciando lo spazio all’esistenza, l’ontologia cede all’azione, alla vita per la definizione di diverse felicità, di differenti momenti semanticamente portanti per l’individuo. La dimensione mistica, la depurazione quindi dei desideri e delle passioni, veniva ridotta a ruolo marginale sia dalle diverse radici etimologiche, che denotavano una necessità dell’appagamento dei bisogni per la realizzazione individuale, sia dai contributi individuali dei singoli partecipanti. Il cammino dei guerrieri si concludeva con la presa di coscienza della natura sociale delle felicità, della importanza della condivisione e relazione con l’altro nella crescita individuale, del fatto che la vita garantisce possibilità infinite verso lo stare bene dell’essere, e che “il mondo del felice è un altro rispetto che quello dell’infelice”. Dal mito all’universo della parola tutto lascia intendere come la felicità sia elemento privilegiato per la realizzazione del sé, e come questo si evolva di pari passo con i suoi attori in un cammino creativo di adattamento culturale.

Il cambiamento delle forme si rivela essere il portavoce dell’intima necessità di un miglioramento perpetuo, che coinvolge ogni sfaccettatura dell’esistenza attraverso la condivisione del sapere.

Infine, orientati verso il futuro, i partecipanti, su invito dell’animatore, si accingevano alla stesura di una lettera, destinata ad un figlio che sta per nascere e che egli aprirà al passare di una generazione, al fine di tramandare la loro esperienza, con un unico consiglio riassuntivo che tocchi l’essenza della possibilità di raggiungere momenti di felicità nella sua vita. Vincolante nella scrittura dell’epistola era l’impiego della mano opposta a quella solitamente utilizzata per scrivere, con l’intento di stimolare l’emisfero destro del cervello.

La formula era la seguente:

“caro/a.....,

sto pensando a quando nascerai e ai tuoi 30 anni, e per la tua felicità ... ”

- cerca sempre di amare e di amarti...
- cerca di coltivare il sentimento della compassione...
- cerca di essere un uomo libero...
- baciala sempre...
- sii sempre te stessa, elimina il dovere vivendo con il potere...”
-

Da qui, per chi lo desiderava, poteva iniziare un viaggio da nobile cavaliere.



INTERNET, ALLEATO DELLA VOSTRA HAPPINESS

Workshop animato da Andrea Genovese

Tre cose che mi piacciono:

l'eroe dei due mondi (gelato!), utilizzare internet per vivere delle proprie passioni, viaggiare in Oriente.

Tre cose che detesto:

**la frustrazione del mondo corporate,
l'arroganza di chi è chiuso mentalmente,
scoprire tardi i propri obiettivi e le proprie potenzialità.**



Al principio del workshop, è stata presentata una assunzione di valore, una dichiarazione di intenti e di finalità, che avrebbe fatto da cornice all'intero incontro, determinandone la natura essenziale e il suo sviluppo. Si strutturava una nuova visione della pratica lavorativa, connaturandola con una dimensione patetica, in cui le passioni personali rivestivano un ruolo centrale e necessario nel vissuto delle diverse attività. L'appagamento di interessi, la realizzazione delle proprie inclinazioni contaminava l'universo delle pratiche, divenendo motore primo dell'agire individuale e guida verso nuove strade per l'implementazione di capacità, atte alla soddisfazione di tali predilezioni.

Internet veniva quindi presentato come strumento principe di questo nuovo corso esistenziale, come artefatto capace di farci generare qualcosa congruente ai nostri bisogni, come via da seguire per trascendere le tradizionali pastoie connesse ai diversi esercizi di ruolo.

L'universo di potenzialità "primitive" e informi fornito dalla rete, poteva cristallizzarsi in un cosmo definito grazie alla demiurgica azione del singolo. L'informe assumeva contorni netti, veniva dotato di rilevanza funzionale, si caricava di una forza generatrice capace di appagare le esigenze del suo creatore.

Al termine di questa presentazione, si procedeva in una canonica dichiarazione di motivazioni legate alla frequenza del corso, indagando, oltre ai perché dell'atto di partecipazione, anche le diverse aspettative dei partecipanti verso i contenuti. Il quadro delle prospettive, si delineava sul paper board in una moltitudine di significati diversi, in un panorama complesso di bisogni formativi da possedere e controllare al termine del cammino comune.

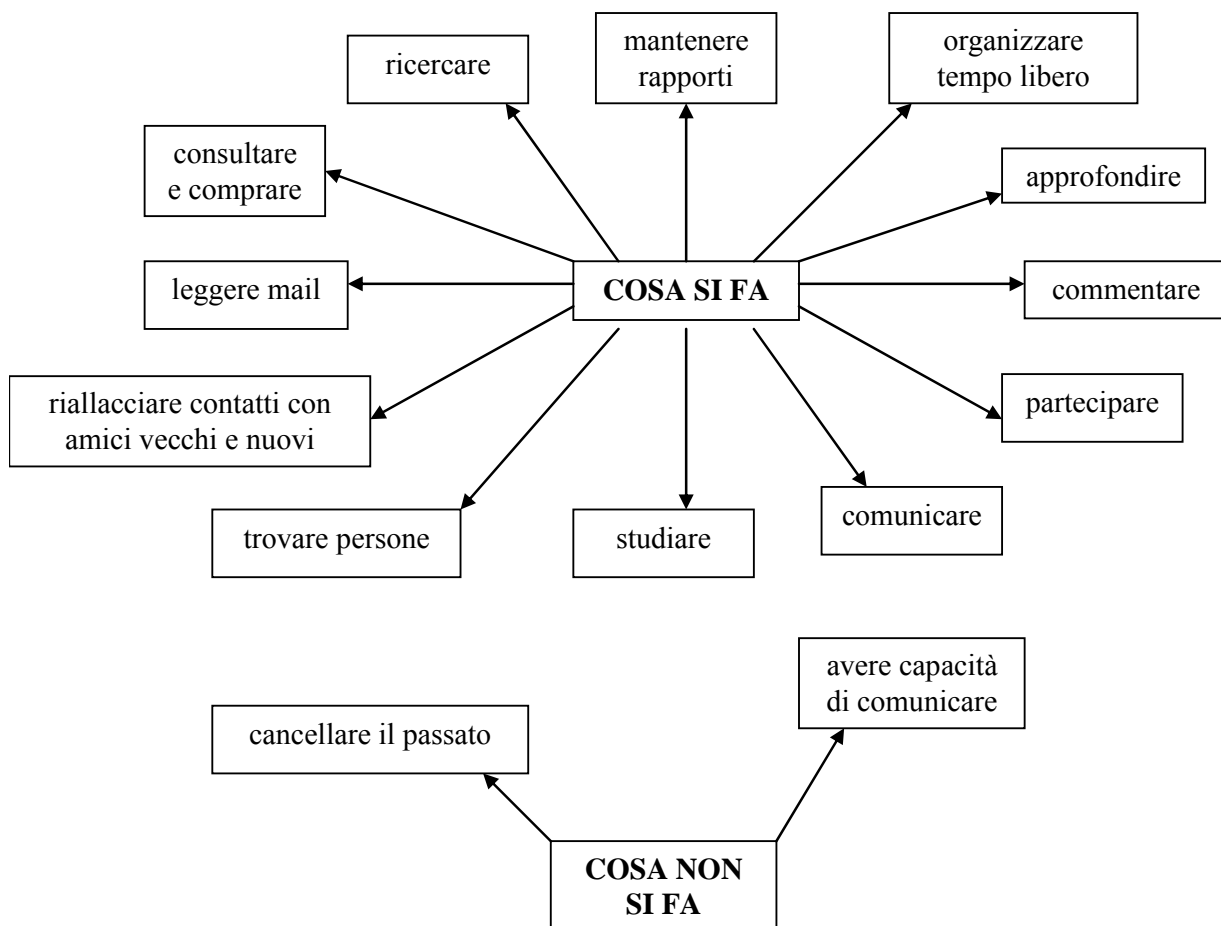
La rete si configurava in questi nodi:

- focalizzazione di obiettivi
- nuove tipologie di lavoro
- ricerca di persone aventi le stesse passioni e interessi
- curiosità
- migliorare l'utilizzo di internet
- espandere la conoscenza
- ricerca di nuovi significati connessi ad internet
- esplorazione di possibilità realizzative
- cosa fare di nuovo
- mettere ordini agli stimoli
- maggiore interattività
- cogliere stimoli
- nuove idee
- nuove prospettive
- capire in che direzione andare
- strumenti per migliorare il marketing della comunicazione
- obiettivi da darsi.

Al termine di questa rassegna introduttiva, si è proceduti nella realizzazione, ad opera dei partecipanti, di una mappa mentale riguardante il “cosa si fa” attraverso l’utilizzo di internet, al fine di vagliare le potenzialità applicative di questo strumento percepite dai soggetti. Durante il fluire del flusso associativo, il confronto dialogico tra i presenti ha determinato la genesi spontanea di un’appendice necessaria alla mappa in elaborazione, ovvero la formazione di una seconda “micro - mappa” quale protesi funzionale ad una migliore specificazione di “internet”.

Si sono quindi identificati degli elementi connessi al cosa “non si fa con internet”, per comprendere meglio la natura polimorfica del canale digitale.

Il risultato prodotto, si presentava in questo modo



Nel corso della stesura di questa mappa, erano sorte alcune discussioni inerenti alle implicazioni connesse a particolari nodi, dettate dalla complessità e talvolta dal paradosso propri dell’oggetto in analisi.

Nello specifico:

- La “partecipazione” apriva il problema dei “nuovi offesi”, rivelando il disagio degli utenti sentitisi ignorati e svalutati a causa di una frequenza insoddisfacente negli scambi con altri fruitori. La tempistica degli scambi, nella rete, assume un andamento endemico, specifico, esasperato talvolta, che degenera in frenesia patologica dove la mancanza di un contatto reiterato e costante genera malessere e senso di abbandono.
- Il “comunicare” si era presentato quale sintomo di una realtà di scambio affetta da importanti deficienze strutturali, legate all’impossibilità del mezzo di veicolare elementi interattivi fondamentali quali i contributi prosodici, l’espressività del viso, la mimica non verbale (in alcune sue manifestazioni), l’assenza di prossimità reale, di contatto, e all’artificiosità del sé presentato negli spazi virtuali del network.
- La costruzione di sé fittizi e mendaci, e la conseguente natura istrionica e mascherata del confronto con terzi sulla rete, veniva vissuto dai partecipanti come limite non indifferente dell’esperienza digitale, come distacco importante tra vissuto reale e vissuto digitale, come affezione che ottunde la relazione, ottenebrando gli attori in un anonimato costruito e privando la comunicazione delle sue componenti più proficue e feconde (essendo la gran parte di quello che noi comunichiamo appartenente a canali strettamente non verbali).

Il paradosso insito nello strumento, ovvero l’incapacità di una comunicazione reale nello spazio di incontro e scambio per eccellenza, si rivelava essere la congiunzione tra le due mappe, tra il “cosa si fa” e il cosa “non si fa” con internet.

Anche le associazioni della mappa sul “cosa non si fa” hanno dato corpo ad un interessante confronto costruttivo. Oltre alla questione comunicativa, già sopraccitata,

l'argomento della impossibilità di "cancellare il passato" ha manifestato la portata dell'oblio nell'età contemporanea, delineando come quest'ultimo sia stato annichilito dall'eternità potenziale del digitale, dalla ineliminabile esistenza del ricordo sulla rete. Ovviamente tale ritorno del passato può venire arginato dall'azione del singolo sulla rete, ma tuttavia evidenzia come se lasciata ad uno stato di natura, l'archivio digitale si espanda senza limiti nel tempo e nello spazio, ri-significando l'essenza stessa delle diverse esistenze in esso racchiuse. La "net-reputation", sia personale che organizzativa, si muove verso il futuro consapevole della pressione perpetua del passato, accorta nel suo divenire a non lasciare tracce negative di sé capaci di inficiare la propria credibilità e immagine. Ritorna un tratto paradossale della rete, dove al fianco di un cambiamento perpetuo, si consolida la cristallizzazione del passato, in una corsa dove il nuovo supera ma non elimina il vecchio, e la griglia dell'esistenza si ramifica in infinite dimensioni.

Terminata la fase del confronto creativo, il workshop ha assunto un tono decisamente più formativo, più pedagogico. L'animatore, in virtù delle problematiche manifestatesi e delle esigenze registrate, ha delineato gradualmente dinamiche diverse proprie del funzionamento di internet, mostrando particolare premura nel far sì che quest'ultimo si svestisse dei panni del sentito dire e del senso comune, e indossasse invece le vesti della conoscenza tecnica e pratica.

Nello specifico, è stata fatta una rassegna degli strumenti messi a disposizione dal motore Google, e di come questi andassero a definire una realtà di rete fondata su assunti stabili e precisi, quali la parola, la relazione, la specificità di nicchia. La "google economy", settore in crescita continua e dalle prospettive infinite, muove, nel suo incedere, sostenuta dall'azione integrata dei suoi attori sistemici principali, i quali co-operano alla realizzazione di un corpo olistico, in grado di trascendere nei suoi benefici la sola somma delle sue parti. È stato evidenziato come il "mondo" google, consenta di ristrutturare radicalmente il concetto di "ricerca di mercato", fornendo supporti adeguati per un'analisi diretta, non più mediata da costruzioni di esperti, dei bisogni dei consumatori. La

formulazione dei bisogni, sulla rete, passa necessariamente attraverso l'impiego di vocabolari specifici che li determinino, attraverso l'uso di parole cariche di significato per i fruitori, dalla cui analisi si possono ricavare percezioni, idee, pensieri, forieri delle necessità dei naviganti e quindi utili indicatori di come organizzare strategie operative di offerta consoni alla domanda. Strumenti gratuiti quali "keyword external tool", sono le fondamenta di questa rivoluzione commerciale, dove la parola viene celebrata per la sua carica pervasiva e la sua forza creatrice di significati e dove la specificità di contenuti in perpetuo mutamento si rivela essere la discriminante fondamentale per un'azione di successo. La realizzazione di nicchie particolari caratterizzate da argomenti distintivi e sviluppati di continuo, la volontà di differenziarsi nelle modalità di somministrazione di un prodotto e nella realizzazione di canali comunicativi sempre più efficaci, la creazione di personal brand, portavoce della tendenza verso una dimensione più personale, aliena alla dispersività organizzativa, lo strutturare le proprie passioni, rendendole fruibili agli altri, organizzandole, consci delle necessità e delle richieste del mercato in cui ti vuoi inserire, sono alcune delle direttive fondamentali indicate dall'animatore per una corretta sintonizzazione con la realtà di Google.

Il P.I.E (problema, interesse, esigenza) riassume il percorso da seguire per la realizzazione di un prodotto di successo nella rete, frutto del sincretismo tra la passione individuale e la condivisione di questa con altri interessati. La creazione di una rete articolata di relazioni con altri attori accomunati da particolari predilezioni, all'interno del canale interattivo digitale, con la sua logica e le sue regole, è il fondamento di un tensione allo scambio di contenuti funzionale al miglioramento della propria e dell'altrui soddisfazione.

Al termine del workshop, l'animatore ha fornito una serie di regole guida, da seguire qualora si volesse sfruttare internet quale via per il connubio tra passione e lavoro, tra crescita individuale e collettiva, quale strumento per la creazione di una realtà di contatti proficui e formativi, finalizzati al miglioramento delle parti in essi coinvolti.

CONCLUSIONI

Identificare la propria nicchia di mercato



tutto parte dalla propria passione

- cosa mi appassiona
- quanto sono preparato su questa nicchia
- qual è il problema da soddisfare
- creare valore
- non fermarsi all'auto soddisfazione
- il generalismo è da rifuggire
- lista di domande che potenziali clienti farebbero su google.



Commenti ex-post

Tutti concordano sul fatto che internet ha ormai invaso il nostro universo con due pericoli :

- *che si crei una "frattura informatica fra quelli che sono dentro e quelli che, per motivi socio-economici o per scelta propria, sono rimasti fuori*
- *che tante persone saranno incapaci di gestire l'invasione di messaggi, informazioni di tutti i tipi e di tutte origini, sia che diventino "net dipendenti" sia che i loro circuiti cerebrali siano più o meno profondamente disturbati.*

DREAM MAP: COME FARE DELLA PROPRIA VITA UN CAPOLAVORO

Workshop animato da Martina Cresci

Tre cose che mi piacciono:

**l'ottimismo dei bambini, la spontaneità degli animali,
l'amore per la vita della filosofia buddista.**

Tre cose che detesto:

le discriminazioni, la disonestà,

la mancanza di rispetto per l'ambiente.



I partecipanti, per presentarsi agli altri, sono stati invitati a dichiarare una loro passione guida o un loro interesse portante. Terminato il giro di presentazioni, l'animatrice ha evidenziato la natura fortemente interattiva dell'incontro e l'importanza di creare una realtà compartecipe e armoniosa, affinché ogni singolo membro del gruppo potesse dar voce alla sue individualità e alle sue caratteristiche.

A ciascun partecipante sono stati consegnati due cartoncini colorati. Sul primo vi erano riportate le guide principali da seguire nel corso dell'incontro. Tali guide non avevano un carattere vincolante o coercitivo ma erano piuttosto delle direttive, attraverso le quali gli individui avrebbero potuto vivere l'esperienza proposta in modo più profondo e coinvolgente, carpendone la reale essenza e validità. Sul secondo cartoncino consegnato vi erano, invece, alcune citazioni, alcune frasi, il cui ruolo era quello di stimolare la sensibilità dei partecipanti verso pratiche suggestive, verso riflessioni capaci di inserire i presenti nel clima di apertura mentale e libertà di coscienza espressiva, assunto come fondamento di tutto il workshop.

Dunque, ogni singolo membro del gruppo è stato invitato a condividere le parole riportate sui cartoncini ricevuti e alla lettura di ogni regola, l'animatrice ha illustrato l'effettiva portata, la dimensione che questa andava a definire nell'economia del corso.

Le regole e le rispettive frasi associate erano le seguenti:

REGOLA

FRASE

1) Usare il kokoro

"Dipingendo nel cuore la visione della propria vita in quanti più dettagli possibili, quel dipinto diventa lo schema del futuro. Il potere del cuore permette di fare della propria vita un capolavoro basato su quel disegno"

Daisaku Ikeda

Il "kokoro" è un termine giapponese indicante la sintesi tra cuore e mente, tra razionalità e emozionalità, traducibile con la parola cuore. Il ruolo di questa capacità all'interno del workshop, era quella di equilibrare la relazione di potere funzionale tra la parte destra del cervello e quella sinistra, agendo affinché la prima potesse esprimersi liberamente, consentendo quindi ai diversi partecipanti una più intima percezione del sé e la possibilità di comunicare i contenuti di questo agli altri.

2) No sforzo ma solo divertimento

"La forza che attraversa un gambo verde porta al fiore"

Dylan Thomas

Un invito a partecipare cercando di inibire le pressioni coercitive che generalmente ci vincolano nell'azione, aprendo una breccia nella coscienza grazie ai diversi spunti che i presenti si sarebbero dati l'uno con l'altro. Ascolto e disinibizione erano dunque i requisiti richiesti ai partecipanti nel vivere questa esperienza.

3) Fare dell'universo un proprio alleato

“Lascia che il tuo amo sia sempre in acqua.
Nella pozza in cui meno te lo aspetti ci sarà
un pesce”

Ovidio

L'evidenza di cui prendere consapevolezza era quella che, con le loro azioni, i partecipanti si facevano portavoce di cambiamento all'interno dell'equilibrio cosmico e che a tale cambiamento l'universo rispondeva attivamente. L'esistenza di una relazione dialogica tra gli attori coinvolti nel workshop e il cosmo doveva essere dunque assimilata e riconosciuta per il corretto e profondo vissuto esperienziale che si andava strutturando con l'incontro.

4) Sospendere il giudizio

“Poiché siamo essere creativi, le nostre vite
diventano la nostra opera d'arte”

Julia Cameron

Il giudizio veniva connotato come un laccio coercitivo che inibisce l'esperienza di sé e degli altri, come un ostacolo alla relazione che consolida le distanze. Il desiderio dell'animatrice era quindi che le pastoie del giudizio critico venissero recise e che l'accettazione disinteressata e priva di giudizi dei vari contributi fosse un altro fondamento per la perfetta riuscita del workshop.

**5) Siamo qui per essere ciò che vogliamo
e per permettere agli altri di essere ciò
vogliono essere**

“Elimina qualcosa di superfluo dalla
tua vita ,rompi un’abitudine, fai **che**
qualcosa che ti faccia sentire insicuro”

Pietro Relucci

In quell’attimo di cambiamento, era necessaria una ristrutturazione delle conoscenze di ogni partecipante, un restauro di un quadro consolidato con l’aggiunta di nuovi dettagli e l’abbandono di vecchie conoscenze, con l’intenzione di lasciare spazio alla novità, consentendo così una crescita del sé e dell’altro lungo un binario condiviso.

**6) “Compiere l’azione di dipingere fa
provare per caso ciò che non si sarebbe
in grado di fare da soli”**

“Dipingere è solo un altro modo di tenere
un diario”

Pablo Picasso

Sono state, poi, riportate ulteriori frasi guida che i partecipanti hanno letto così da alimentare il percorso di suggestioni intrapreso con nuova linfa creativa.

Terminata la rassegna di guide e citazioni è stato proposto un filmato: un frammento del documentario che indagava il momento particolare della vita di alcuni uccelli, ovvero l’attimo in cui questi abbandonavano il nido per cominciare l’esplorazione del mondo. Fuor di metafora, tale gesto rappresentava la necessità del distacco da consuetudini cristallizzate, che danno certezza e sicurezza ma che limitano il panorama della nostra esistenza, al fine di lanciarsi nella complessità di un mondo di esperienze nuove, talvolta senza avere ben chiara l’obiettivo del nostro agire. Il coraggio di buttarsi nell’ignoto veniva rappresentato da questi piccoli animali che si buttavano dall’albero privi di una reale coscienza di sé e delle proprie capacità, ma forti di una tensione alla scoperta, grazie alla quale avrebbero fatto fronte alle avversità del nuovo mondo.

Le impressioni raccolte successivamente alla proiezione del filmato sono state le seguenti:

- *Nella caduta verso il nuovo, l'istinto è un aiuto fondamentale per la comprensione.*
- *Dubbi sulle cause del momento che ci spinge al cambiamento: chi o che cosa determina la volontà di saltare?*
- *La vita autonoma comincia con un atto di coraggio.*
- *Riflessione sull'umana tendenza di proiettare vissuti endemici alla natura umana anche su attori che non condividono tali vissuti, quali appunto gli animali, significando meccanismi della natura con un funzionamento umano.*
- *La previsione di un impatto violento e dannoso con la novità, viene smentito da un atterraggio morbido, a testimonianza di come l'impressione negativa del cambiamento può essere negata dalla realtà effettiva di questo.*
- *La tranquillità trasmessa dalle immagini, che annullavano l'ansia connessa al nuovo con l'idea di una natura armoniosa, dove le diverse parti concorrono nella realizzazione del cambiamento in una relazione equilibrata e compartecipe.*

Proseguendo nel cammino verso il cambiamento, ai partecipanti veniva ora chiesto di interpretare attivamente una serie di role playing, finalizzati al recupero di una ingenuità propria dei primi anni della vita, al raggiungimento di un disinteresse sano, all'espressione dell'emozione a discapito della razionalità.

Ecco quindi che si presentava l'esercizio con la macchina del tempo, dove i presenti tornavano indietro a quando avevano 8 anni, rispondendo per iscritto molto velocemente, per evitare le contaminazioni della ragione, alle seguenti domande:

- 1) Cosa mi piace fare?
- 2) Quali sono i miei oggetti preferiti?
- 3) Datevi dei consigli su cosa fare della vostra vita oggi, con la mentalità del bambino di 8 anni.

A seguire un altro gioco di ruolo, meno strutturato del precedente e più coinvolgente:

i partecipanti al workshop erano chiamati, posti di fronte ad un filmato, a “vivere” l’esperienza di un concerto di Bruce Springsteen , interpretando qualsiasi attore presente in quella situazione. La riproduzione della mimica del cantante, del batterista, del chitarrista, di un fan tra la folla generava un’atmosfera coinvolgente, lungi dalla rigidità quotidiana, la quale veniva ristrutturata e contaminata con elementi di rottura propri di un evento limite quale può essere un concerto. I partecipanti non erano più ad un incontro, ma in un momento, in un’esperienza distante, diversa, in uno scorcio carico di vitalità che gli avrebbe smossi dal torpore e dalla formalità di un normale incontro di formazione. Il dinamismo, il ballo, il canto entravano con forza nel cammino del workshop, definendo una situazione nuova, creativa, viva, dove i partecipanti, dimentichi di inibizioni e imbarazzi, davano forma alla loro più pura espressività, in una molteplicità di azioni e movimenti portatori di un unico significato condiviso: la libertà di coscienza.

Conclusa la sessione ritmica, l’incontro è continuato con un esercizio di dichiarazione di intenti: ognuno dei presenti doveva scrivere un totale di tre desideri, ciascuno su un diverso foglio di carta, senza perdere troppo tempo per formalizzarli, ma lasciandosi guidare dall’immediatezza, dall’istinto. Dopodiché, i presenti sono stati invitati a scrivere sotto ogni desiderio le motivazioni per le quali si sentivano di volerlo realizzare e il perché lo avrebbero raggiunto di sicuro. Trascorsi alcuni minuti, prima dell’analisi delle risposte, è stato proiettato un frammento di un film di animazione, “Ortone e il mondo dei Chi” il cui scopo era sempre quello di alleggerire, in questo caso attraverso la risata, l’animo dei partecipanti da pesi oppressivi, potenzialmente minacciosi per la serenità individuale, cosicché questi si potessero concentrare solo sulla loro intima volontà di espressione. Essi diventavano via via più leggeri, impalpabili, come l’aria, mimando questa volta le diverse movenze del protagonista sullo schermo.

Sono stati quindi recuperati i foglietti scritti in precedenza, contenenti desiderio, motivazione e certezza e si è proceduto alla lettura di un desiderio per partecipante, in un cammino di condivisione stimolante.

Qui di seguito sono riportati i diversi desideri nella loro espressione originale :

- *“Non vorrei avere il senso critico perché è inutile e dannoso, e lo farò per dare voce alla vera me stessa”.*
- *“No ansia perché destabilizza, non serve a nulla e toglie il contatto, lo realizzerò perché serve per la mia salute”.*
- *“Il cambiare perpetuo in quanto la fissità è un limite e non un pregio. Lo farò perché lo voglio”.*
- *“Dipingere e divertirmi perché è un dono che non voglio sprecare”.*
- *“Trovare la mia casa, vivere la vita e togliere il superfluo perché è il momento di fare un passo avanti”.*
- *“Creare con le mani perché mi piace farlo. Ci riuscirò perché lo voglio”.*
- *“Ricordarmi di un sogno ricorrente, perché mi piace sognare in quanto mi aiuta a liberarmi e a capirmi. Lo farò perché mi dà sicurezza e speranza”.*
- *“Un bagno caldo per rilassarmi. Lo farò perché ho deciso di farlo sabato prossimo”.*
- *“Una passione ancora, dietro l’angolo per continuare a essere curiosi”.*
- *“Non arrabbiarmi per motivi inutili perché poi divento insopportabile”.*
- *“Vorrei essere una scimmia per potermi arrampicare dappertutto”.*

Poi, un altro contributo filmato, con un estratto del film “Elizabethtown”, per evidenziare l’importanza, per la realizzazione del sé, dello sfogo della propria espressività, e l’ascolto della Sinfonia numero 6 di Beethoven, per una carica armonica e vitale stimolante, sono stati gli ultimi espedienti adoperati dall’animatrice per preparare i partecipanti alla realizzazione della loro dream-map, della loro opera, specchio della loro essenza e intimità, dei loro sogni e desideri, delle loro passioni, della loro vita.

Un quadro espressivo, libero, emozionale ed emozionante, attraverso il quale conoscersi meglio e farsi conoscere agli altri.

Un quadro che non sarebbe mai stato terminato, ma interrotto soltanto di volta in volta, in un punto interessante.



IO E L'INFINITO

Workshop animato da Gaetano Fasano

Tre cose che mi piacciono:

Universo, Yoga, Fotografia.

Tre cose che detesto:

detestare, detestare, detestare.



“Quando l'amore e l'odio sono assenti, tutto diventa chiaro e rivelato. Fate, però, la più piccola distinzione, e Terra e Paradiso si separano infinitamente.”

(Seng-ts'an)

“Noi siamo nel contempo lo specchio e il volto che in esso è riflesso.” (Rumi)

Questo workshop ha preso ispirazione, oltre che dalle conoscenze orientali dell'animatore, da due libri che utilizzano le nuove scoperte delle scienze di frontiera, integrate con le intuizioni del mondo spirituale, per rivelare che tutto ciò che viene chiamato realtà costituisce una totalità integrata. Tutto e tutti sono collegati in un'unica grande relazione. Il geologo Gregg Braden, autore di “Matrix Divina”, ha creduto di vedere l'immagine del Buddha disteso a terra quando in realtà stava osservando un riflesso in acque calmissime. Egli così è arrivato ad ipotizzare che la vita quotidiana è il riflesso di una realtà più profonda, scolpita nella trama dell'universo. Una realtà che semplicemente non si può vedere dal suo interno.

Ciò che si percepisce come relazioni visibili della vita non sono nient'altro che il riflesso di eventi che accadono in un altro regno. Un luogo che non è possibile percepire dalla propria posizione nell'universo. Il semplice fatto che non si è in grado di osservare tali eventi non significa che non siano reali.

Partendo dalle scoperte scientifiche della fisica classica, quantistica e della visione olografica dell'universo, Gregg Braden arriva a costruire la sua teoria della "Matrice Divina", riassunta brevemente qui di seguito, anche per dimostrare come per riflesso si possa arrivare a percepire la realtà:

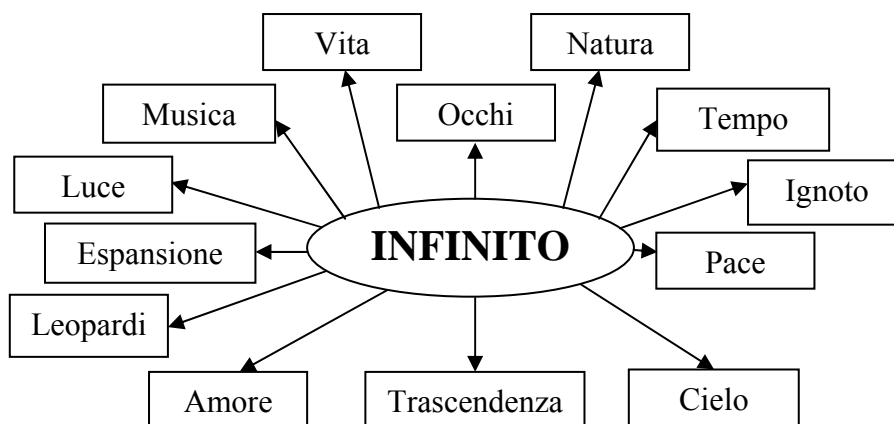
- 1) *Non esiste il vuoto nell'universo;*
- 2) *Esiste, diversamente, un campo energetico che tiene connessa ogni più piccola parte della realtà (materiale o puramente energetica);*
- 3) *L'uomo stesso è composto da particelle di energia comunicante con il campo di energia o "Matrice Divina";*
- 4) *La "Matrice Divina" è, inoltre, il contenitore di tutte le informazioni, il ponte o canale di comunicazione attraverso il quale possiamo accedere a tali informazioni e pure uno specchio in grado di riflettere la nostra realtà interiore esteriormente;*
- 5) *L'uomo possiede un alto potenziale con il quale è in grado di cambiare la realtà circostante.*

Ogni cosa nell'universo quindi, dall'abbondanza materiale al successo nelle relazioni, dalla pace nel mondo alla guarigione del corpo, è parte di un campo intelligente di energia che unisce le cose. Una specie di immenso computer cosmico cosciente: la "Matrice Divina".

Ad una conclusione simile giungono anche Ervin Laszlo e Jude Currivan nel loro "Cosmos" in cui con una visione del mondo rivoluzionaria formulano l'esistenza di una "mente cosmica fondamentale" da cui ogni cosa emana, si manifesta e a cui infine ritorna. Gli esseri umani possiedono l'innata facoltà di crearsi un'immagine del cosmo, di comprenderlo e sperimentarlo su livelli che si spingono ben oltre le attuali credenze consolidate. I due autori individuano una visione che conferisce potere alle persone e di fatto invitano a diventare co-creatori consapevoli del proprio destino, portando il proprio contributo unico alla realizzazione dell'esistenza umana.

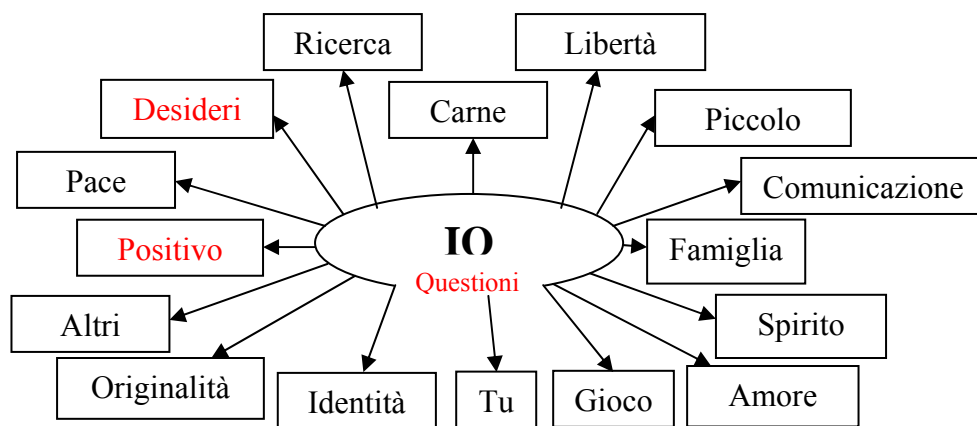
Inoltre sempre Ervin Laszlo scrive che al giorno d'oggi in tutto il mondo sono sempre le stesse cose che favoriscono il benessere e la felicità delle persone: sviluppare buone capacità sociali e relazioni significative, perseguire obiettivi a lungo termine, godere delle piccole cose semplici della vita, mantenersi fisicamente attivi, bilanciare lavoro e piacere, fare volontariato ed aiutare gli altri, mantenere il senso dell'umorismo. Sembra così che la felicità abbia a che fare con le relazioni che si hanno con sé stessi e con le persone con le quali si condividono le proprie vite.

Dopo questi interessanti spunti di riflessione introdotti dall'animatore del workshop, i partecipanti hanno dovuto costruire una mappa mentale interrogandosi sul significato attribuito dal gruppo al concetto di "Infinito".



- Da "Trascendenza": "Spiritualità" → "Impalpabilità"; "Presente"; "Passato"; "Futuro";
- Da "Pace": "Mare" → "Orizzonte";
- Da "Ignoto": "Ansia";
- Da "Tempo": "Spazio"; "Eternità";
- Da "Occhi": "Sguardo";
- Da "Vita": "Continuità";
- Da "Musica": "Armonia"; "Arte"
- Da "Arte": "Fantasia"; "Poesia"; "Creatività" → "Sensi" → "Passione";
- Da "Luce": "Sole" → "Energia"; "Stelle";
- Da "Leopardi": "Poesia";
- Da "Amore": "Felicità".

Poi si è passati a costruire la mappa mentale della parola “Io” con i concetti associati ad essa. Durante il lavoro l’animatore ha aggiunto il termine “**Questioni**” al centro della mappa per stimolare i partecipanti a produrre libere associazioni legate alle questioni dell’io. Questioni aperte, non necessariamente negative, che influenzano le persone nel quotidiano. In rosso vengono segnalati i concetti espressi dai partecipanti in seguito al nuovo input.



- Da “Piccolo”: “Grande”;
- “Comunicazione”: “**Riflessione**”; “**Incomprensione**”;
- Da “Famiglia”: “Continuità” → “Genetica”; “Stirpe”;
- Da “Amore”: “Emozioni” → “**Colpa**” → “**Senso**”;
- Da “Gioco”: “Gioia”;
- Da “Tu”: “Noi”;
- Da “Identità”: “Ego”; “Riflesso”;
- Da “Altri”: “**Solitudine**” → “**Perdita**”;
 - Da “**Perdita**”: “**Lutto**”; “**Sofferenza**”;
- Da “**Positivo**”: “**Negativo**”;
- Da “Pace”: “Guerra” → “Rabbia”;
- Da “**Desideri**”: “**Sogni**”;
- Da “Ricerca”: “**Sorpresa**”; “**Frustrazione**”;
- Da “Carne”: “**Dolore**” → “**Malattia**”; “Corpo” → “**Sesso**”.

Poi i partecipanti individualmente, partendo dalla seconda mappa prodotta, hanno estrapolato alcune parole che si ricollegavano a delle questioni personali tendenzialmente

negative. Prendendo spunto da queste parole hanno poi riportato privatamente su un foglio alcuni esempi tratti dalla propria vita vissuta. In questa fase l'animatore ha dato cinque minuti per analizzare delle situazioni personali in cui si sono provate delle emozioni intense legate all'io.

In seguito, anche alla luce del lavoro appena svolto dai partecipanti, si sono ricondotte tutte le paure e le questioni dell'io che turbano le persone nella vita di tutti i giorni a tre paure universali qui elencate:

1.Separazione – Abbandono/2. Non valere abbastanza /3.Lasciarsi andare ed avere fiducia.

Successivamente l'animatore del workshop ha invitato gli astanti a liberarsi dalle proprie paure mostrando loro una tecnica di meditazione: con la schiena ben dritta, gli occhi chiusi, la mano destra sovrapposta alla mano sinistra, si inspirano dal naso le paure che non appartengono agli esseri umani, che sono altro da loro, per poterle poi espellere espirando dalla bocca. Soffiando le proprie paure nelle mani giunte a coppa, vengono così affidate all'universo circostante. La paura non fa più parte della persona che la lascia andare lontano da dove è venuta. Si deve stare concentrati, dirigere il fiato sulle proprie mani ed osservare le paure che vengono affidate all'universo infinito.

Per concludere l'animatore ha donato una penna "magica" ad ogni partecipante in modo che potessero scrivere un proprio desiderio da realizzare su un foglio e inviarlo così all'universo. Grazie alla meditazione guidata precedente i partecipanti si erano svuotati delle loro paure ed erano diventati più propensi a condividere il loro spazio interiore con il mondo esterno. Quindi con la parte nera della penna ognuno ha scritto un proprio desiderio al centro di un cerchio. Facendo poi partire dal cerchio una linea con la parte blu della penna, i partecipanti hanno dovuto scrivere *quando* il desiderio si sarebbe avverato. Poi su un altro raggio dello stesso colore *dove* il desiderio si sarebbe realizzato e su un altro ancora *che cosa si sarebbe disposti a dare in cambio*.

Il proprio sogno mandato all'universo ha l'obbligo di essere il più preciso possibile in modo che l'universo lo possa restituire correttamente. Le energie si devono incanalare verso un progetto delineato e ben strutturato. Così nei numerosi successivi raggi blu si è dovuto descrivere in modo preciso e specificare il proprio desiderio.

Dopodiché i partecipanti prendendo la parte rossa della penna hanno assegnato le priorità in ordine crescente alle caratteristiche individuate del proprio desiderio. Hanno cioè messo in ordine di importanza i raggi blu che partivano dal loro sogno, formando così una graduatoria.

Infine con la parte verde della penna si è descritto ancora più analiticamente il proprio desiderio con dei disegni stilizzati. I partecipanti hanno arricchito con la loro fantasia, con la loro immaginazione, con la loro creatività il loro sogno. Si è quindi illustrato il progetto anelato dal proprio *IO* da inviare all'universo *INFINITO*.

