

Workshop animato da Tito Livio Mongelli

Tre cose che mi piacciono:

- sempre aperto ad un'idea nuova e a un vino invecchiato
- trasformare una disavventura in un'avventura
- immergermi completamente in un libro, in una navigazione su internet, in un grande amore

Tre cose che detesto:

- la violenza e la guerra
- l'inganno e la falsità
- il denaro come strumento di controllo e di potere



- 1. E' vero che si può essere felici con la sola felicità individuale?*
- 2. Cosa possiamo fare per essere felici?*
- 3. Internet può' aiutarci ad essere felici?*

Sono state queste le tre grandi tematiche annunciate dall'animatore all'inizio del workshop e delineate collettivamente dai partecipanti lungo tutto l'incontro.

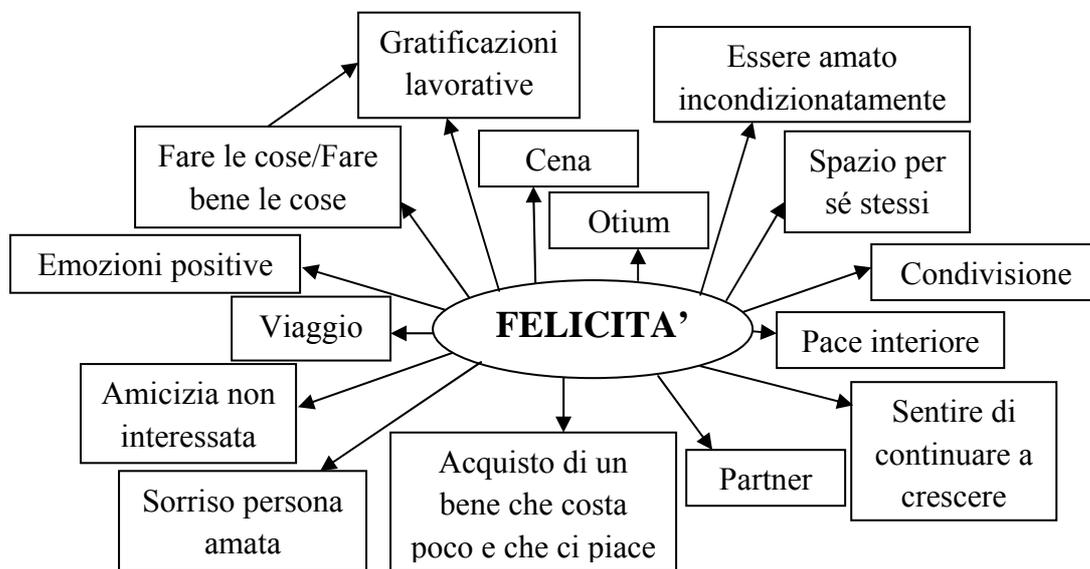
E' vero che si può essere felici con la sola felicità individuale?

Nel libro "59 seconds" di Richard Wiseman, in cui si trovano illustrate una serie di ricerche scientifiche che possono aiutarci a vivere meglio, si cita un gruppo di ricercatori

universitari che si è chiesto se si è più felici dopo aver vinto alla lotteria, ottenendo un risultato non banale come la domanda farebbe pensare. Questi scienziati hanno misurato il grado di felicità percepita di 50 persone che avevano vinto una grossa somma di denaro e di 50 persone, simili alle prime per caratteristiche socio-anagrafiche, scelte a caso e che non si erano aggiudicate alcun premio. I ricercatori hanno verificato che la percezione di felicità delle persone che avevano vinto una grossa somma di denaro, misurata dopo tre anni, era ritornata esattamente la stessa che avevano prima di aver vinto. Il sentirsi felici quindi non dipende strettamente dalle cose materiali e con il passare del tempo si tende a ritornar ai propri soliti livelli di felicità percepita.

Potremmo dire che “SENTIRCI FELICI DIPENDE DA NOI”.

Per cominciare si è cercato di costruire insieme una mappa mentale partendo dalla parola, protagonista del Festival della Creatività 2010, “Felicità”. I partecipanti dovevano associare alla “Felicità” tutte quelle cose, quei concetti, quelle situazioni che hanno contribuito ad incrementare la loro felicità concreta percepita.



La mappa prosegue con:

- Da “Fare bene le cose”: “Gratificazioni lavorative” → “Assunzione”;

“Conferma di stima” → “Anche da sconosciuti”;

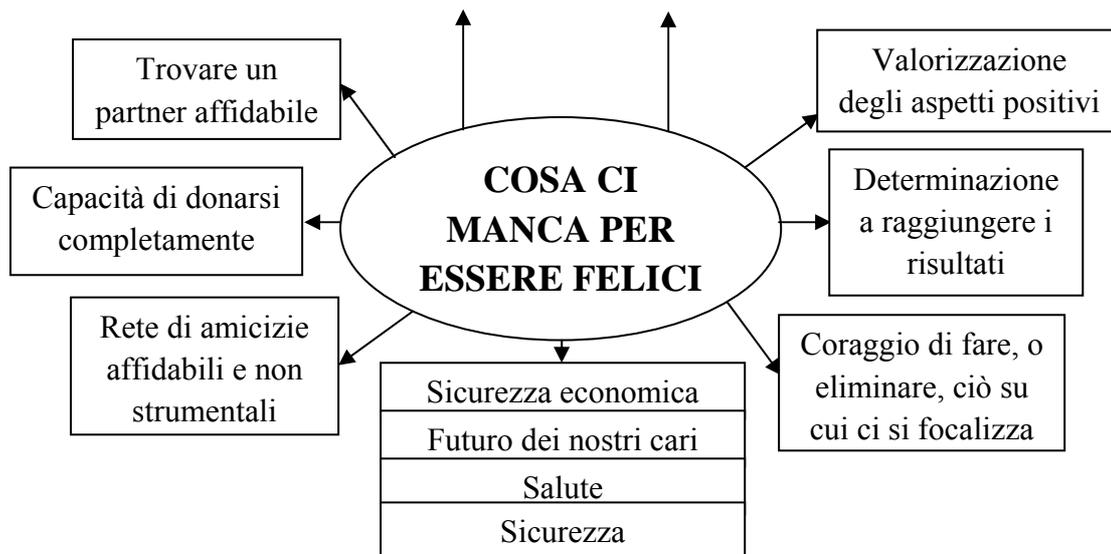
- Da “Pace interiore”: “Stare bene con sé stessi”;
- Da “Partner”: “Giusto incontro”; “Visione più ampia”
- Da “Sorriso persona amata”: “Battito del cuore dei figli” → “Vedere sé stessi nei figli”;
- Da “Amicizia non interessata”: “Fiducia”; “Giusto incontro”;
- Da “Emozioni positive”: “Giornata di sole”;

Da questa mappa mentale si è evinto che sono state poche le componenti prevalentemente materiali che in passato hanno contribuito a rendere veramente felici i partecipanti. (Ciò potrebbe anche essere dovuto al fatto che il gruppo dei partecipanti sia poco rappresentativo della società civile, sempre intenta a soddisfare nuovi desideri concreti che divengono veri e propri bisogni, o che la ricerca raccontata ad inizio workshop abbia influenzato non poco le considerazioni degli astanti.)

Immediatamente dopo ai partecipanti è stato chiesto che cosa mancava loro per essere felici.

Come raggiungere la felicità? Di cosa le persone avvertono la carenza o l'assenza (sia esso concreto o astratto)? Cosa ci manca per essere veramente felici?

Consapevolezza di essere liberi	Sentire assenza/ differenza di valori
------------------------------------	--



La mappa prosegue con:

- Da “Trovare un partner affidabile”: “Essere in grado di riconoscerlo”;
- Da “Sentire assenza/ differenza di valori”: “Altri”;
 - Da “Altri”: “Non coinvolti”; “Diversi”; “Società giusta”
 - INCAPACITA’ DI INTERAGIRE COME VORREMMO CON GLI ALTRI.

Queste due mappe mentali hanno fornito la base per rispondere alla prima delle tre questioni poste in apertura di workshop.

E’ vero che si può essere felici con la sola felicità individuale?

La felicità, come si intuisce dagli schemi prodotti, non può essere solo una ricerca personale ma è un costrutto avente una duplice direzione ontologica. Nel passato ci sono state molte correnti di pensiero, come quella marxista, che hanno ipotizzato la felicità come esclusiva ricerca collettiva. Anche molti ordini religiosi ritengono ancora oggi che la felicità si possa raggiungere solo collettivamente.

D’altro canto anche la felicità individuale non è da considerarsi solo egoistica.

La maggioranza delle voci collegate al “Cosa ci manca per essere felici” si riferiscono alla propria felicità condivisa e in relazione agli altri a cui si vuole bene o dai quali ci si aspetta un riscontro sociale.

Fino ad arrivare agli estremi di chi non può concepire la propria felicità se qualcun altro è infelice contrapposto a chi riesce a godersi la propria felicità in virtù del fatto che esiste l'infelicità.

Un altro interessante spunto di riflessione è partito proprio dall'idea di saper godere della propria felicità.

Infatti quando un dato è acquisito non porta più il piacere che portava precedentemente.

L'uomo ha la tendenza a sottovalutare e quindi a non essere particolarmente felice per tutto ciò che viene dato per scontato. Queste considerazioni sono in linea con gli studi di Tversky e Kahneman, due psicologi che vinsero il premio nobel per l'economia formulando la loro teoria del prospetto, sulla base della funzione di valore soggettivo. Uno degli aspetti più interessanti di questa teoria è che “il piacere psicologico provato per una vincita, un guadagno, è in valore assoluto minore del dispiacere psicologico, fastidio, provato per una perdita della stessa entità.”

La felicità è quindi una percezione soggettiva con degli aspetti interiori ed intimi ma ha anche degli aspetti esteriori.

Per cui da un lato ci si è focalizzati su che cosa si può fare per incrementare individualmente la propria felicità ma dall'altro lato ci si deve interrogare su che cosa non si riesce a fare da soli. Bisogna ripensare a quella felicità che in un modo o nell'altro dipende da una interazione sociale, cioè ripensare alla dimensione politica della felicità, nel senso etimologico del termine greco, che attiene alla città, amministrazione della *polis*, gestione dei beni e dei sentimenti a livello collettivo.

Una volta analizzate in questo modo le mappe mentali si è potuto notare che nella prima mappa, in cui i partecipanti esternavano le loro libere associazioni partendo da tutto quello che aveva contribuito ad aumentare la loro felicità, la maggior parte dei concetti espressi erano di natura individuale.

Nella seconda mappa invece, in cui i partecipanti collegavano le loro idee al “Cosa ci manca per essere felici”, la maggior parte degli ostacoli per il raggiungimento della felicità erano di natura collettiva (assenza di valori socialmente condivisi).

Ciò indica che anche i partecipanti al workshop, come la maggior parte delle persone, vivono momenti di felicità prevalentemente individuali.

Non si è trovato nel vissuto passato quasi nessun momento di felicità collettiva.

Si è quindi più felici nel presente per le proprie scelte che per il contesto che ci circonda, la società in cui viviamo.

Invece ciò che sentiamo ci manchi per essere felici ha una dimensione prevalentemente collettiva.

Visto che la risposta alla domanda “è vero che si può essere felici con la sola felicità individuale?” è NO, questo risultato ha aperto le porte a nuovi contributi dei partecipanti mirati a delineare che cosa si possa fare per essere felici a livello collettivo.

In questa fase del workshop si è utilizzata la tecnica dell’ “*idea magica*”: idea stupenda, teoricamente perfetta e praticamente impossibile.

Così con idee e progetti precisi e dettagliati anche se fantastici ed apparentemente impossibili da realizzare, i partecipanti dovevano rispondere a questa domanda:

Se voi aveste la bacchetta magica, quali cose fareste per arrivare alla felicità collettiva?

In sintesi vengono riportate alcune proposte dei partecipanti:

1. *Lingua universale*

Capacità di una maggiore comunicazione comune collettiva. Internet come lingua universale.

2. *Educare tutte le donne a formare persone con valori veri e rispetto degli altri*

Con interventi capillari riadattare il ruolo della donna ed i valori che essa trasmette ai figli alle sfide del ventunesimo secolo. Senza far finta che non ci sia più o che sia superato questo fondamentale ruolo sociale.

3. *Svegliare tutti grazie ad una piattaforma di valori condivisi*

Bisogna riprendere a fare politica e cominciare ad attivarsi senza attendersi risultati immediati ma è necessario agire perché non è possibile continuare a credere che i valori che sembrano dominanti al giorno d'oggi lo siano davvero.

4. Scambio di ruoli e di status tra le persone

Intercambiabilità delle condizioni socio-economiche e/o fisiche per sensibilizzare le persone, aumentandone la capacità empatica.

Proprio dalla prima di queste idee magiche suggerita da uno dei partecipanti si è inserito il più ampio discorso di internet come strumento di felicità.

Garantire l'accesso ad internet a tutti i cittadini del mondo significa garantire l'accesso alle lingue, o forse alla lingua universale e quindi ad una cultura mondiale.

In questo senso internet, che incorpora in sé il tutto (lingue, saperi, telefoni, televisioni, mercati), può diventare un grande livellatore verso l'alto: si sente sempre più l'esigenza di diffondere internet e fare politica su internet in quanto gli altri canali come la televisione e la radio sono canali asimmetrici, unidirezionali.

Internet è necessariamente bidirezionale e per quanto il potere possa apportare censure, la rete ha in sé quelle componenti di libertà proprie di una rivoluzione.

Internet è la rivoluzione mondiale e per come è strutturata per ora mantiene quelle caratteristiche proprie del socialismo utopico: è un sistema aperto, basato sulla gratuità del messaggio che transita in tutto il mondo, la maggior parte dei siti offre servizi gratuiti e le caselle mail sono gratuite come molte connessioni di rete.

Internet guadagna sulle prospettive future di guadagno ed il fatto che tutti investano nella rete crea mercato, crea aspettative, crea guadagno.

Inoltre internet genera profitto grazie alle innumerevoli nuove forme della pubblicità, in quanto dentro la rete si può acquistare ciò che si vuole e si arriva al prodotto giusto, al prezzo giusto, con un semplice click del mouse.

E tutto questo è economia reale, non economia virtuale!

Internet è quindi di per sé un'idea magica già realizzata.

Il pericolo che si deve assolutamente evitare è che si passi da un internet attivo, in cui fai ciò che vuoi, ad un internet passivo, in cui altri ti dicono quello che devi fare.

Ma con un poco di ottimismo si può considerare la conoscenza come un virus che ha la possibilità di diffondersi velocemente in modo così capillare da riuscire a colpire tutta la società.

Pertanto alla terza domanda *Internet può aiutarci ad essere felici?* possiamo sicuramente rispondere SI'.

Come abbiamo visto per tutta la durata del workshop, non si può concludere che la felicità sia ora un fenomeno collettivo ma per avere un futuro in cui si possa davvero essere felici ci vuole un impegno del singolo all'interno di un discorso/percorso collettivo.

Questa ricerca della felicità non porta sicuramente a soluzioni immediate ma è un lento percorso da costruire insieme che parte, ad esempio, dalle proposte sopraccitate.

In sintesi: abbiamo momenti di felicità individuale ma quello che ci manca è la felicità condivisa.

In ultima analisi si deve anche avere il coraggio di affermare che serve la propria determinazione per essere felici.

Così sono stati proposti dall'animatore due esercizi per cercare di incrementare la felicità individuale, un piccolo aiuto per rispondere alla domanda **Cosa possiamo fare per essere felici?**

Esercizio 1: la felicità sta in una penna

Scrivere ci aiuta a fissare nella mente i nostri pensieri e a trasformare i desideri in progetti. Aniché scrivere un diario del passato, proviamo a scrivere un diario del futuro, giorno per giorno, per almeno una settimana.

- LUNEDI': ci sono molte cose nella vita per le quali dobbiamo essere grati: gli amici, la persona amata, la famiglia, la salute, il nostro benessere. Oppure possiamo essere grati per avere trovato un lavoro che amiamo, per aver avuto una bella esperienza anche piccola come il profumo di un fiore o il sorriso di un estraneo.

Scrivete le 3 cose, per cui volete ringraziare qualcuno, che vi sono successe la scorsa settimana.

- MARTEDI': pensate a una delle esperienze più meravigliose che avete vissuto, forse un momento in cui eravate innamorati o stavate sentendo della musica o eravate con amici e parenti. Scegliete solo uno specifico ricordo ed immaginate di tornare a quel momento e di provare le stesse esperienze.

Adesso scrivete cosa avete provato, senza badare alla grammatica ma buttando giù le sensazioni che avete appena provato.

- MERCOLEDI': immaginate la vostra vita futura come sarebbe se tutti i vostri desideri si avverassero, ma siate realistici: immaginate di aver lavorato duramente per raggiungere i vostri obiettivi e che siate diventati una persona diversa e migliore da quella di oggi, la persona che volete veramente essere. Immaginate che i vostri desideri personali e professionali che ora vivete come un sogno siano veri.

Non scrivete nulla, ripensate solo a voi stessi come potreste essere, concentrandovi per almeno 15 minuti. Poi scrivete le prime 10 parole che vi vengono in mente.

- GIOVEDI': pensate a qualcuno che è veramente importante nella vostra vita, potrebbe essere il vostro partner, un amico, un familiare.

Immaginate che questa sia l'unica e l'ultima possibilità di parlargli e scrivetegli 10 righe per dirgli quanto è stato importante per voi e quanto gli volete bene.

- VENERDI': ripensate a quello che avete fatto in questa settimana e cercate di capire se vi sentite meglio.

Rileggete anche quanto avete scritto.

Esercizio 2: sorridi

Tutti sanno che chi è contento sorride, pochi sanno che chi sorride è contento.

E' provato che chi sorride, proprio modificando in quel modo i muscoli della faccia, attiva meccanismi cerebrali che portano a vedere il lato positivo delle situazioni che sta vivendo.

*Proviamo a fare un sorriso e a mantenere l'espressione per almeno 30 secondi, manteniamo il volto il più convincente possibile ed **immaginiamo una situazione in cui sorrideremmo**, ad esempio incontrare un buon amico o sentire una piacevole battuta.*

Cerchiamo di sorridere regolarmente, magari combinando questo esercizio con i ritmi del nostro lavoro o con il Beep che ci avvisa dell'ora e vediamo che succede.

Commenti ex-post dei partecipanti

Questo workshop ha preso la parola "politica" nel senso etimologico, cioè ha parlato dell'arte di convivere in modo armonioso nella "polis": La dimensione governo, leggi, opposizione etc. è stata, per il momento accantonata. Certamente la principale responsabilità per quanto riguarda la felicità spetta all'individuo...nella misura in cui la società dove vive gli consente certe condizioni, il che esclude la maggior parte dell'umanità: Per il momento. Il tema è tanto importante che sarà ripreso da ottobre da un gruppo di ricerca dedicato di Createca.



L'ARTE DELLA CONVIVENZA

Workshop animato da Leslie Leonelli

Tre cose che mi piacciono:

i bambini, gli animali e la gente onesta.

Tre cose che detesto:

la disonestà, le schematizzazioni e i pregiudizi.



La vita comunitaria è affetta, nella contemporaneità più che mai, da mali e disagi legati alla coesistenza, più o meno forzata, di diverse individualità, portatrici di specifiche esigenze e abitudini, di interessi e bisogni, talvolta in contrasto tra loro. Gli attriti endemici alla dimensione sociale della vita, dipendono spesso non dall'incompatibilità di personalità divergenti, ma bensì dal mancato rispetto di norme interrelazionali necessarie, la cui violazione spinge i soggetti coinvolti verso un baratro di incomprensioni a cascata, che inevitabilmente degenerano la relazione in uno scontro e nel conseguente allontanamento. Il mancato riconoscimento, per ignoranza o superficialità, di queste regole direttive è il nemico primo per il successo di un'esperienza condivisa, il morbo che contamina e deteriora i contatti che a fatica si strutturano tra gli individui, la causa che spinge a vivere in isolamento le persone.

È a partire da questa presa di coscienza sui problemi della vita relazionale che l'animatore ha sentito la necessità di dar forma ad un momento di incontro funzionale alla celebrazione della centralità di queste regole e di tutte le pratiche più utili per una migliore esistenza comunitaria. Il cohousing veniva presentato come alternativa efficace al modello consolidato di vita comunitaria, come una rivoluzione sociale, politica, organizzativa degli spazi, fondata sulla condivisione di momenti, oneri, sulla comunicazione e l'ascolto,

sull'aiuto interpersonale. Con questo nuovo paradigma, si trascende il simulacro di vita comunitario oggi affermatosi, caratterizzato dalla coesistenza di individualità chiuse accomunate solo dalla prossimità fisica-urbana, per affermare una realtà di contatto reale, di confronto dove la felicità della comunità viene concepita come obiettivo principale. Si sostiene una nuova idea di regolazione e gestione, non congruente alle pratiche democratiche maggioritarie, dove la maggioranza afferma il suo volere nei confronti di una minoranza fisiologica al modello, avente come *conditio sine qua* non per l'applicazione di cambiamenti ed interventi l'accettazione unanime di questi da parte di tutti i conviventi, attraverso dinamiche di confronto, scambio e crescita interindividuale. Nel cohousing si assiste all'affermazione dell'individualità nel rispetto dell'altro, in un'ottica di reciprocità di realizzazione che fa del vivere sociale una possibilità continua di arricchimento e miglioramento.

Il workshop è iniziato con una rapida indagine sulle conoscenze precedenti dei partecipanti in merito all'esperienza del cohousing, sui motivi che li avevano spinti a partecipare e sulle aspettative che essi si attendevano da questo incontro. Il cohousing, dalle risposte ottenute, era principalmente inteso come una generica convivenza e di essa non venivano colte la portata innovativa e sociale. Tutto era ricondotto ad una normale esperienza di vita in coppia nello stesso spazio. La presa di consapevolezza dell'apparato normativo sotteso al modello proposto dall'animatore, doveva essere strutturato gradualmente, prestando attenzione a valorizzare le componenti più importanti, talvolta non considerate proprio perché date per scontate.

Come prima tappa di crescita, i partecipanti sono stati invitati a ritagliarsi un proprio spazio all'interno del luogo d'incontro, posizionandosi nel modo a loro più congeniale per l'ascolto. Una volta che ciascuno si era trovato la sua nicchia, ci si è mossi verso il primo compito interattivo che coinvolgesse i presenti nella totalità della loro persona. È stato infatti proposto un semplice esercizio di prossimità, atto ad indagare il rapporto che i singoli avevano con la distanza nella relazione. La distanza è lo strumento per la tutela del sé, della propria persona, è la via attraverso la quale regoliamo e connotiamo la natura di un rapporto con gli altri, il limite che ci consente di gestire le minacce e le invasioni dei

nostri spazi. L'importanza e la valorizzazione di questa componente sociale, riveste un ruolo fondamentale nella definizione di una qualsiasi esperienza di con-vivenza, in quanto delimita zone di sicurezza individuali, il cui rispetto consente un'evoluzione positiva e serena del rapporto, contribuendo a strutturare percorsi comunicativi ricchi di significati. L'esercizio proposto serviva proprio a recuperare la familiarità con questo tipo di canale comunicativo, ad affermare con forza la propria dimensione individuale, arrestando l'eventuale altro che oltrepassava i confini del sé. Ogni singolo partecipante ha preso parte a questo gioco, comunicando agli altri i vissuti che sentiva nelle diverse situazioni di contatto, informando i presenti dei propri limiti e imbarazzi. La troppa intimità a volte può fare paura, ed è per questo che si sente la necessità di mettere dei paletti nella relazione, per tutelare qualcosa che si sente minacciato dall'eccessiva prossimità. Il riconoscimento di questi vincoli da parte degli attori coinvolti nella relazione, la capacità di affermazione e di mantenimento di questi, sono elementi centrali per la creazione di una profonda e distesa esperienza comunitaria.

A seguito di alcuni altri rapidi esempi di violazione degli spazi del sé, indaganti la manipolazione verbale e non verbale, l'animatore ha introdotto brevemente un'altra componente necessaria per la vita sociale, ovvero il concetto di strokes postulato da Berne. Con strokes, si intendevano i "riconoscimenti", le "carezze" destinate al soggetto dal suo universo sociale, le attenzioni che concorrevano alla definizione del sé e alla formazione dell'autostima. Il fatto che le persone circostanti interagiscano con l'individuo contribuisce alla percezione che questo ha della sua esistenza, alla creazione di un panorama di significati, pratiche, idee che il singolo elabora e utilizza nello strutturare la sua persona. Il modo in cui gli altri valutano e considerano l'individuo avrà sicuramente ripercussioni, sia positive che negative, sulla definizione che questo avrà di sé. La corretta lettura ed elaborazione degli strokes, e la rispettosa elargizione di questi verso altri da sé, sono pratiche essenziali nella comunicazione interpersonale, sono elementi imprescindibili da coltivare e perfezionare per la crescita della persona in armonia con l'ambiente in cui questa si muove.

Gli strokes possono essere di due tipi, positivi e negativi, e a loro volta questi possono appartenere a due categorie: i condizionati e gli incondizionati.

- I positivi condizionati sono quelle “carezze” (traduzione italiana del termine inglese che non ne coglie però la complessità sostanziale) legate a condizioni contingenti della nostra persona. Gratificazioni quali “quanto mi piaci quando porti quella cravatta”, “quanto sei caro, portami la borsa”, rientrano in questa categoria di significanti che trasmettono al ricevente un riconoscimento esistenziale;
- i positivi incondizionati, appartengono invece a riconoscimenti di tratti ontologici considerati dagli altri come degni di ammirazione. Si strutturano nell’alveo della necessità stabile, fundamentalmente assunti come indizi di caratteristiche immutabili, che investono la totalità dell’individuo. Alcuni esempi sono “ti amo”, “sono felice che tu sia nato”;
- i negativi incondizionati, riguardano aspetti ritenuti negativi da terzi, riconducibili alla natura essenziale della persona criticata. Frasi come “ti odio” o “vorrei che tu non fossi mai nato” sono espressioni tipiche della tensione destabilizzante che fa da substrato all’insorgenza di disturbi relazionali nella persona attaccata.

Con gli strokes si può operare in diversi modi, e l’integrazione equilibrata di queste diverse pratiche è il punto focale per la strutturazione di una personalità individuale e sociale positiva e sana. Gli strokes si possono:

- chiedere
- dare;
- prendere;
- rifiutare;
- capitalizzare (consiste nell’elaborazione di una carezza stimolo e nella successiva capacità di integrarla correttamente all’interno della propria persona).

Filtrare correttamente i contenuti delle carezze era, secondo l’animatore, la tappa primaria per il cammino di crescita individuale. Il superamento di un’analisi superficiale, e la conseguente acquisizione di consapevolezza del significato delle diverse pratiche, si rivelavano come obiettivi da raggiungere per la stabilità di un rapporto, come stadi di sviluppo personale raggiungibili solo attraverso un cammino di confronto e ascolto con l’altro da noi, che agisce sulla nostra persona sia plasmandola, sia supportandola nella sua

presa di coscienza. Era proprio quest'idea di necessaria complicità e cooperazione tra individui che fondava il costrutto di co-housing e la sua carica rivoluzionaria. Individui non più costretti a vivere un'esistenza isolata, ma persone coinvolte in un cammino condiviso e co-costruito.

Terminata la rassegna teorica sui diversi principi del co-housing, l'animatore ha posto ai presenti alcune domande con l'intento di stimolare loro la riflessione sulle tematiche analizzate: la prima domanda indagava l'opinione dei partecipanti in merito alla possibile compatibilità tra co-housing e la natura umana nell'era contemporanea, incentrata sull'esaltazione del sé individuale ed individualista, lontano dalla visione di una comunità integrata di intenti e di vissuti. La seconda, strettamente connessa alla precedente, chiedeva ai presenti le principali paure connesse alla possibilità di partecipare in prima persona ad un'esperienza di "convivenza" così totalizzante e ad ampio spettro, in termini di persone coinvolte. Infine veniva richiesta una sorta di autovalutazione inerente alle varie pratiche di gestione degli strokes, in cui i partecipanti dovevano indicare quale delle quattro modalità era in loro meno consolidata e andava quindi sviluppata.

Le perplessità dei partecipanti erano tutte riconducibili alla paura della violazione dei propri spazi, all'idea di un possibile non rispetto della propria persona da parte degli altri individui coinvolti nel co-housing, al vissuto culturale che vede nell'altro ancora sconosciuto, non un potenziale co-attore nella crescita individuale, ma un ostacolo, un elemento che potenzialmente non aiuta ma viola, danneggia, frena.

Dal punto di vista della debolezza delle pratiche, sono stati riscontrati dei pattern di genere, in quanto i partecipanti maschi denunciavano una comune tendenza nell'incapacità di chiedere "carezze" positive, mentre i partecipanti femmine riconoscevano una mancanza nella capacità di capitalizzare e prendere gli strokes positivi a loro diretti, a testimonianza di come le debolezze individuali siano in realtà costruzioni molto spesso imposte dal contesto socio-culturale d'appartenenza, che si rivela quindi essere sia la fonte del male, sia la potenziale via di guarigione, ma solamente a seguito di una sua radicale ristrutturazione funzionale ed essenziale.

L'ARITMETICA DELLA FELICITA'

Workshop animato da Letizia Gallacci

Tre cose che mi piacciono:

il teatro, viaggiare con il corpo e con la mente, il brunch della domenica.

Tre cose che detesto:

le ingiustizie, lo smog, l'ottusità.



In economia il parametro che oggi viene più frequentemente utilizzato per calcolare il benessere di un Paese è il Prodotto Interno Lordo (PIL). Il problema è che non basta aver un alto PIL per accrescere il benessere percepito e quindi la felicità. Esistono inoltre molte contraddizioni che vengono riconosciute al PIL che portano molti esperti a considerarlo uno strumento inattendibile. Già il 18 Marzo del 1968 Robert Kennedy pronunciava un discorso nel quale evidenziava l'inadeguatezza del PIL come indicatore del benessere delle nazioni economicamente sviluppate:

<<Non troveremo mai un fine per la nazione né una nostra personale soddisfazione nel mero perseguimento del benessere economico, nell'ammassare senza fine beni terreni.

Non possiamo misurare lo spirito nazionale sulla base dell'indice Dow-Jones, né i successi del paese sulla base del Prodotto Interno Lordo.

Il PIL comprende anche l'inquinamento dell'aria e la pubblicità delle sigarette, e le ambulanze per sgombrare le nostre autostrade dalle carnicine dei fine-settimana.

Il PIL mette nel conto le serrature speciali per le nostre porte di casa, e le prigioni per coloro che cercano di forzarle. Comprende programmi televisivi che valorizzano la violenza per vendere prodotti violenti ai nostri bambini. Cresce con la produzione di napalm, missili e testate nucleari, comprende anche la ricerca per migliorare la disseminazione della peste bubbonica, si accresce con gli equipaggiamenti che la polizia usa per sedare le rivolte, e non fa che aumentare quando sulle loro ceneri si ricostruiscono i bassifondi popolari.

Il PIL non tiene conto della salute delle nostre famiglie, della qualità della loro educazione o della gioia dei loro momenti di svago. Non comprende la bellezza della nostra poesia o la solidità dei valori familiari, l'intelligenza del nostro dibattere o l'onestà dei nostri pubblici dipendenti. Non tiene conto né della giustizia nei nostri tribunali, né dell'equità nei rapporti fra di noi.

Il PIL non misura né la nostra arguzia né il nostro coraggio, né la nostra saggezza né la nostra conoscenza, né la nostra compassione né la devozione al nostro paese. Misura tutto, in breve, eccetto ciò che rende la vita veramente degna di essere vissuta.

Può dirci tutto sull'America, ma non se possiamo essere orgogliosi di essere americani.>>

Così diversi studiosi, in particolare economisti dello sviluppo (come Amartya Sen), hanno tentato di creare uno strumento alternativo o di affinare il calcolo del PIL in modo che si avvicini il più possibile all'effettivo benessere di un Paese.

L'economista e demografo americano Easterlin ha studiato e dimostrato il "paradosso della felicità": non c'è una corrispondenza proporzionale tra l'aumento del reddito e quello della felicità. Il reale andamento della felicità al crescere del reddito lo si può osservare nel grafico riportato di seguito.



Chi è molto ricco non è più felice di chi ha un reddito inferiore. Ciò indica che il PIL, che calcola principalmente il reddito, ha delle enormi lacune.

E' stato così introdotto il concetto di FIL (Felicità Interna Lorda) acronimo coniato dal Re del Bhutan che ha capito l'importanza di integrare i parametri del PIL con altri parametri, come ad esempio i metri quadri di verde a disposizione per ogni persona. Elementi che contribuiscono a creare il reale benessere della gente.

Con il CreaFIL (crea Felicità Interna Lorda) i partecipanti al workshop si sono posti l'obiettivo di delineare alcuni elementi che dovrebbero essere tenuti presenti per il calcolo della felicità.

Per cominciare si è fatto un esercizio di riscaldamento per aprire la mente. Ai partecipanti è stato chiesto di chiudere gli occhi e di pensare a tre oggetti da portare su un' isola deserta.

In sintesi vengono elencati i tre oggetti che hanno ottenuto una maggiore frequenza di risposta:

1. Libro (6 partecipanti);
2. Radio (4 partecipanti);
3. Coltello (3 partecipanti).

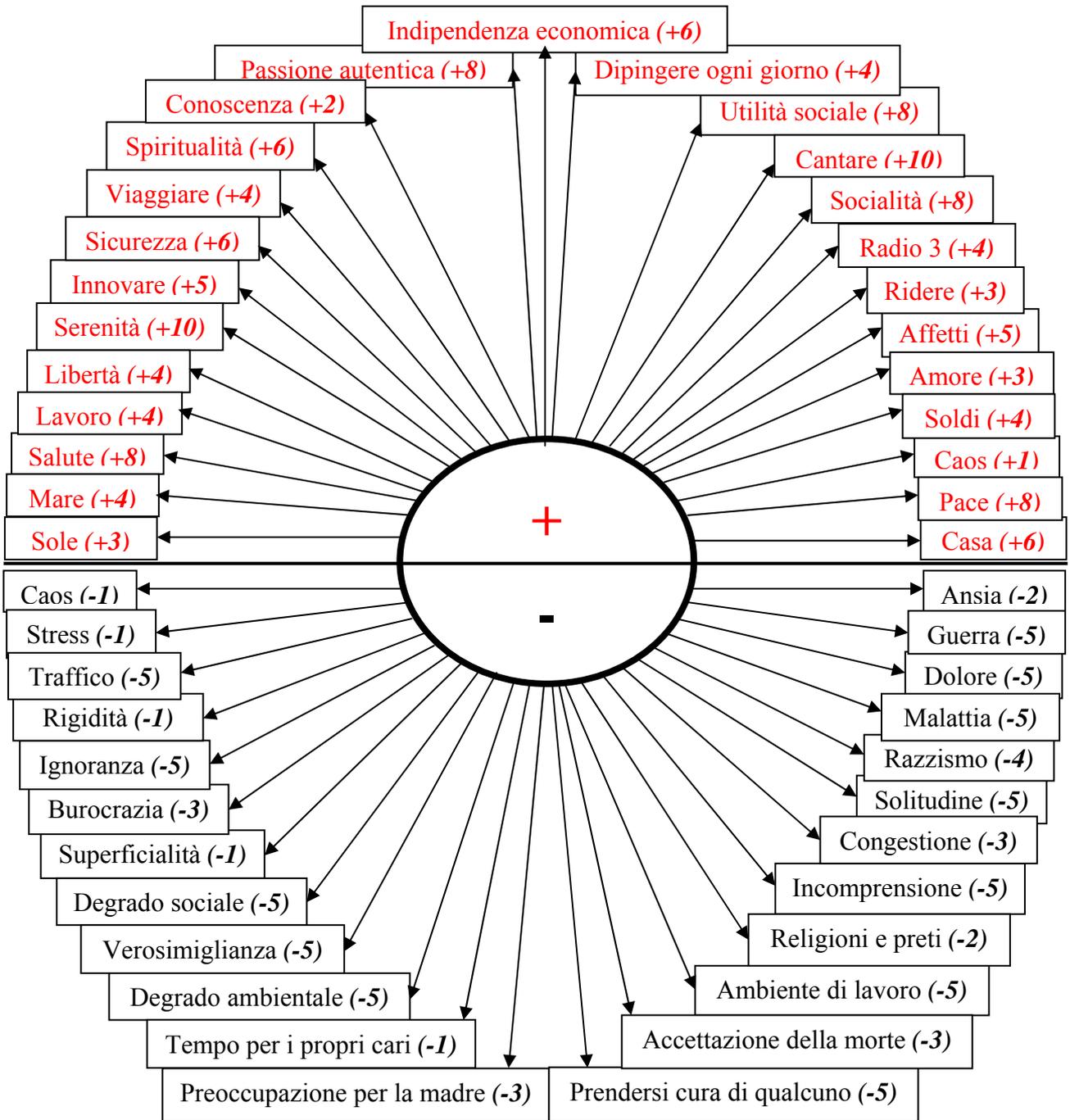
Poi come primo passo per calcolare aritmeticamente insieme il **CREAFIL** ai partecipanti è stato chiesto di scrivere su un foglio diviso in tre colonne:

- *Quali sono le cinque cose che oggi vi rendono felici?*
- *Quali sono le cinque cose che potrebbero rendervi più felici?*
- *Quali sono le cinque cose che oggi vi causano infelicità?*

Inoltre ogni partecipante ha dovuto attribuire dei punteggi che andavano:

- *Da +1 a +5 alle risposte date alla prima domanda (con punteggio +5 attribuito alla cosa che rende più felici);*
- *Da +2 a +10, con valori doppi rispetto alla prima domanda, alle risposte date alla seconda (con punteggio +10 attribuito alla cosa che in assoluto potrebbe rendere ancora più felici);*
- *Da -1 a -5 alle risposte date alla terza domanda (con punteggio -5 attribuito alla cosa che rende più infelici).*

Successivamente si è costruita una grande mappa mentale partendo dai concetti positivi e negativi scritti in precedenza da ogni partecipante in risposta alle tre domande, specificando inoltre i punteggi attribuiti.



- Da "Innovare (+4)": "Scoperta (+4)"; "Realizzare i sogni (+10)"; "Sfide (+8)";
- Da "Serenità (+10)": "Ozio (+1)";
- Da "Libertà (+4)": "Creatività (+10)";

- Da "Indipendenza economica (+6)": "Soldi (+4)";
- Da "Amore (+3)": "Erotismo (+4)";
- Da "Cantare (+10)": "Suonare (+10)"; "Ballo (+1)";
- Da "Affetti (+5)": "Famiglia (+10)"; "Figli (+5)";
- Da "Degrado sociale (-5)": "Noncuranza (-3)";
- Da "Rigidità (-1)": "Non accettare il mio perdono (-2)";
- Da "Congestione (-3)": "Perdurata confusione (-3)";
- Da "Guerra (-5)": "Violenza (-5)";

Nella tappa successiva individuale i partecipanti hanno dovuto portare a termine un nuovo esercizio partendo dalla mappa mentale costruita collettivamente.

Facendo conto di avere un potere d'acquisto pari a 10 punti, i partecipanti si sono chiesti a quali delle cose positive non potevano rinunciare e quindi comprare. Inoltre è stata data la possibilità di ottenere ulteriori punti da spendere per le cose positive, accettando di prendere nel proprio paniere anche le cose negative che in fondo si possono sopportare.

Ad esempio se si volevano acquistare "Libertà (+4)", "Affetti (+5)" e "Sole (+3)" il cui totale fa +12, si deve per forza recuperare 2 punti inglobando nel proprio paniere anche "Rigidità (-1)" e "Caos (-1)".

Quindi è stato dato ai partecipanti un bonus aggiuntivo di 10 punti in modo da poter ripetere l'esercizio partendo da un budget iniziale di 20 punti.

Questo compito ha stimolato la creatività degli astanti tanto che Hubert Jaoui ha costruito una matrice per meglio analizzare i meccanismi decisionali utilizzati nella realizzazione del proprio esercizio.

	<i>Soggetto Attivo</i>	<i>Soggetto Passivo</i>
<i>Concetti Positivi</i>	Rafforzare	Godere
<i>Concetti Negativi</i>	Combattere	Sopportare

Poi in una seconda fase collettiva si sono formati dei piccoli gruppi di lavoro per confrontare i risultati individuali con quelli del gruppo e attraverso dei compromessi giungere ad una conclusione comune, convergendo su un possibile paniere collettivo. L'esercizio si è proposto quindi di passare da un contesto di esigenze individuali ad una dimensione più ampia di benessere sociale.

Inoltre si è chiesto ai partecipanti così suddivisi di pensare ad un'idea magica, geniale ed innovativa, che potrebbe essere utilizzata per mettere in atto il progetto del gruppo.

Di seguito vengono riportati i risultati conclusivi dell'esercizio svolto collettivamente. In rosso sono evidenziati gli elementi che non possono assolutamente mancare in una società felice. Variabili da tenere in considerazione nel calcolo del FIL (Felicità Interna Lorda) di un Paese.

Gruppo 1

Concetti irrinunciabili: "Salute", "Socialità", "Creatività", "Amore".

Disposti a sopportare: "Violenza", "Rigidità", "Stress".

Gruppo 2

Concetti irrinunciabili: "Affetti", "Erotismo", "Indipendenza economica", "Amore", "Salute", "Viaggiare".

Disposti a sopportare: "Prendersi cura di qualcuno", "Traffico", "Caos".

Idea magica: lo stato garantisce a tutti fin dalla nascita l'indipendenza economica per vivere.

L'amore dà avvio ad un circolo virtuoso per il quale tutte le cose positive si autoalimentano di conseguenza. Si lavora per passione e si vive tutti felici e contenti.

Gruppo 3

Concetti irrinunciabili: "Affetti", "Sicurezza", "Libertà di crescita personale", "Disponibilità di tempo", "Salute".

Idea magica: si ipotizza una società in cui ognuno possiede gli strumenti per raggiungere ed ottenere ogni cosa desiderata.

Si eseguirà un bando di gara tra tutti i municipi delle città italiane per dare in appalto la maggior parte dei servizi alla città che in base ai criteri sopraccitati risulta essere la più felice. In un mondo che non conosce corruzione i componenti del gruppo si pongono come giuria per scegliere la proposta più interessante per contribuire alla felicità.

Gruppo 4

Concetti irrinunciabili: "Affetti", "Ridere", "Soldi", "Amore", "Salute", "Viaggiare"
"Pace", "Casa", "Conoscenza", "Libertà", "Realizzazione dei sogni".

Disposti a sopportare: "Traffico", "Caos", "Burocrazia", "Incomprensioni", "Solitudine",
"Ansia", "Religione", "Malattie", "Rigidità", "Noncuranza".

Idea magica

Costituire un nuovo grande partito di governo che porti la felicità a tutti i cittadini.

Il partito del FIL.

QUI & ORA: SVEGLIATI!

Workshop animato da Gino Tattolo

Tre cose che mi piacciono:

la ricerca, la serenità, mia moglie.

Tre cose che detesto:

l'arroganza, l'invadenza, il lasciarsi andare alla noia.



Chiudete gli occhi e fate un bel respiro. Come se foste tornati in casa dopo un lungo viaggio.

Sono state queste le prime parole pronunciate dall'animatore del workshop, mentre una musica lenta ed arpeggiata si fondeva in modo soave con il cinguettare degli uccelli sugli alberi, con il fruscio delle foglie spinte dal vento e con lo scorrere della fonte d'acqua.

Seguendo il respiro, concentratelo tra il ventre e lo stomaco. E riportate l'attenzione all'interno di voi. Lasciate il mondo esterno al di fuori per ora.

Le tecniche di meditazione e di rilassamento sono state utilizzate per cercare di educare i partecipanti a riportare l'attenzione dentro di loro.

Ora respirate e seguendo il fluire del respiro osservate il fenomeno della vostra mente, lasciatela lì nella superficie del vostro essere e continuate a respirare pacificamente.

E se la vostra mente vi rapisce, rapisce la vostra attenzione, vi porta al di fuori di qui, in un altro tempo o in un altro spazio, notatelo. Ma abbiate pazienza e ritornate qui. Qui ed ora.

I partecipanti hanno cercato di incanalare il 100% delle proprie energie nel presente mentre l'animatore continuava a parlare con tono pacato, leggermente al di sopra della linea musicale.

Continuate a seguire il respiro sempre più giù, sempre più in profondità, nel vostro spazio che voi solo conoscete, in cui non c'è nessuno che vi condiziona.

E se ancora la mente vi rapisce e vi porta lontano, va bene, portate pazienza con voi stessi e ritornate ancora qui. Ora.

Date spazio alle sensazioni e attenzione al qui ed ora.

L'animatore ha voluto sottolineare che quella che si sta vivendo è la vera vita. Non si stanno facendo le prove generali per una vita futura. Grazie a questa tecnica di rilassamento iniziale i partecipanti hanno potuto riflettere sull'unicità della propria vita. Hanno dovuto concentrarsi per saper cogliere tutte le sfumature di suoni e di colori della propria vita oggi.

Da quello spazio osservate. Osservate tutto. Ci siete.

E se ancora la mente vi porta via lontano di qui, verso un problema che ci sarà domani, ritornate con pazienza ancora qui ed ora. Abbiate molta pazienza con voi stessi.

Qui ed ora. Continuate a respirare.

Qui ed ora. Vivete il vostro presente.

Qui ed ora. Riaprite gli occhi.

I partecipanti, ognuno con i propri tempi, hanno riaperto gli occhi ed iniziato ad animare il workshop suddiviso in 8 tappe principali.

1. INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE

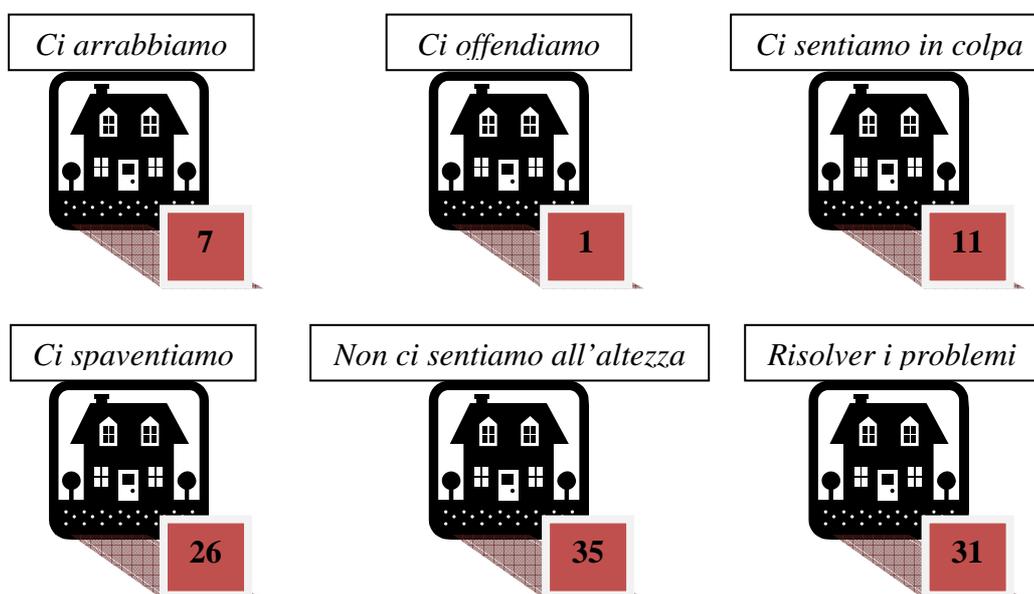
Prendere consapevolezza di uno "spazio incontaminato" che esiste dentro ognuno e che può rappresentare la propria "vera essenza"

2. RUOTA DI ROULETTE

3.

Un gioco ideato da Eric Berne, fondatore dell'Analisi Transazionale, ipotizza uno scenario in cui i bambini non nascono nel procedimento classico ma vengono sorteggiati casualmente in sei case. Nella casa in cui si nasce si impara ad affrontare i problemi con le modalità apprese dai propri genitori. Quindi 10 anni dopo la propria nascita al presentarsi di un problema chi avrà vissuto nella casa numero 7 si arrabbierà, chi avrà vissuto nella casa numero 1 si offenderà, chi avrà vissuto nella casa numero 11 si sentirà in colpa, chi avrà vissuto nella casa numero 26 si spaventerà, chi avrà vissuto nella casa numero 35 non si sentirà all'altezza della situazione e chi avrà vissuto nella casa numero 31 avrà imparato a risolvere le questioni.

La domanda posta ai partecipanti è stata quindi: in quale casa ti rivedi?



4. NOI NON SIAMO LA NOSTRA MENTE

L'identificazione con la propria mente crea uno schermo opaco di concetti, etichette, immagini, parole, giudizi e definizioni che blocca ogni vero rapporto personale. Si intromette tra voi e il proprio essere, tra voi e il prossimo, tra voi e la natura, tra voi e dio. È questo schermo del pensiero a creare l'illusione della separatezza, l'illusione che vi siano un "tu" e un "altro" mentre voi siete in unione con tutto ciò che esiste.

Voi non siete la voce nella vostra testa (e di certo non siete i pensieri negativi).

Che lo schiavo (la mente) non diventi il padrone!!!

Bisogna lasciar scorrere i propri pensieri. Prendere distacco dai pensieri negativi e cercare ciò che di positivo c'è nell'altro. L'obiettivo da porsi è quello di sottoporre i propri pensieri al controllo della volontà. Quello che si pensa non lo si subisce. Lo si induce, lo si dirige, lo si incanala.

5. DIVENTARE OSSERVATORI – TESTIMONI

Osservare colui che pensa (la voce nella testa).

Essere presenti. Ascoltando in maniera imparziale.

Non dare giudizi. Perché questo vorrebbe dire che la stessa voce è rientrata dalla porta di servizio! Cioè si viene a creare un circolo vizioso che si autoalimenta. Non bisogna quindi alimentare i propri pensieri al di fuori della propria volontà.

Veder scorrere i pensieri. La non identificazione con essi fornisce più energia alla mente e il pensiero perde di potere!

6. ENTRATE NEL QUI & ORA, ADESSO!!!

Alternativa all'osservatore è creare un intervallo nel flusso mentale semplicemente rivolgendo il centro dell'**attenzione all'adesso**. La mente per sua natura porta nel passato e proietta nel futuro. Quindi basta divenire intensamente consapevoli del momento presente. Di tutto ciò che vi circonda, delle sensazioni, colori, suoni, del vostro corpo, ecc.

E se proprio c'è un pensiero che interferisce, se c'è qualcosa che si deve fare per forza, lo si fa consapevolmente subito.

Un esercizio all'apparenza semplice che può essere molto utile per sottoporsi consapevolmente al controllo della volontà è quello di dire ad alta voce tutto ciò che si sta per fare.

7. L'IMPORTANZA

Tutti i sentimenti e le relazioni disequilibrate come l'indignazione, l'insoddisfazione, l'irritazione, l'agitazione, l'ansia, la depressione, lo sgomento, la disperazione, il panico, l'attaccamento, l'ammirazione, la commozione, l'idealizzazione, la venerazione, l'entusiasmo, la delusione, l'orgoglio, l'arroganza, il disprezzo, l'avversione, l'offesa e così via, non son altro che **manifestazioni dell'importanza**, interna ed esterna. L'importanza genera un "potenziale superfluo" (energia in eccedenza) che suscita il vento delle **forze equilibratrici** che lavorano contro di voi. Occorre controllare continuamente con quanta importanza percepite voi stessi e il mondo che vi circonda.

L'importanza in eccesso quindi crea un mondo che non esiste. Quando ci si focalizza su una singola cosa, su un singolo particolare, l'importanza data a questo elemento deve essere ridimensionata, guardata nella giusta prospettiva, per fare in modo che tutta la vostra vita non si riduca a quell'unico elemento.

8. L'ATTENZIONE E L'ACCETTAZIONE

Il termine attenzione deriva da due parole latine, *ad* che significa verso e *tendere* che significa volgere. Quando si mette l'attenzione su qualcosa si tende verso di essa. Si guarda qualcosa e ci si allunga verso di essa. La realtà è sostenuta dall'attenzione. Attenzione significa osservazione. Quando è diretta verso l'esterno, nascono la mente ed il mondo. Quando è rivolta verso l'interno, realizza la propria Fonte (origine) e si collega alla nostra anima (oltre il corpo). L'attenzione può divenire la gestione consapevole della realtà se tenuta sotto il controllo della volontà. Ma questo implica l'accettazione incondizionata della realtà: qualsiasi sia.

Per comprendere a fondo la realtà bisogna accettarla ed arrendersi ad essa.

Ciò significa che qualsiasi cosa stiate vivendo vi appartiene. Se non accettate la realtà vi create un film alternativo che si contrappone al qui ed ora.

9. LA REALTA' E' IL NOSTRO MAESTRO!

Se fate vostro il punto precedente qualsiasi cosa avviene può essere considerata un miracolo che ci guida verso un flusso da seguire. **La realtà (accettata) è il vostro maestro!**

Quando notate qualche forma di negatività nata dentro di voi, non consideratela un fallimento, ma un segnale utile che vi sta dicendo: **Svegliati. Esci dalla mente. Sii presente.**

Si deve analizzare nel profondo la realtà e coglierne tutte le sue accezioni positive.

Compresa la sua bellezza.



HO'OPONOPONO

Workshop animato da Gino Tattolo e Graziella De Fato

Tre cose che mi piacciono:

l'armonia, il dare e avere attenzioni, la campagna.

Tre cose che detesto:

l'invidia, il senso di superiorità, l'odio , le guerre.



Finalità annunciata del workshop era quella di fornire ai partecipanti uno strumento di pulizia spirituale, mentale e fisica, capace di favorire una più approfondita conoscenza del sé personale, aprendo la via ad una consapevole valutazione e scoperta della propria vita e del proprio compito come individui.

Il tutto si fondava sull'assunto che la realtà sociale in cui siamo inseriti non è altro che una costruzione da noi definita, il prodotto di un processo di condivisione e attribuzione di significati che l'individuo opera sui diversi contesti ospiti. Il sé plasma e organizza l'universo circostante, ma talvolta non è consapevole della sua azione creatrice e attiva su quanto lo circonda, e l'assenza di consapevolezza lo spinge in un patologico senso di passività e vittimismo, che ne frena l'azione e ne annulla la felicità.

Ho'oponopono era la tecnica celebrata dall'animatore, un insieme di pratiche, riconducibili alla tradizione hawaiana, funzionale alla pulizia del sé dalle tensioni generate dall'assenza di consapevolezza, dalle impostazioni limitate di interpretazione degli avvenimenti del divenire intorno a noi.

Il primo passo nel cammino di formazione verso il controllo di tale tecnica, prevedeva alcuni esercizi individuali:

- i partecipanti, adeguatamente attrezzati con fogli e penne, dovevano descrivere uno o più episodi di natura interrelazionale, circoscritti a rapporti con parenti o amici, in cui essi si sentivano vittime di queste persone così intimamente vicine, in cui l'altro da sé veniva percepito come carnefice a danno del sé, operando comportamenti che elicitavano nella persona colpita sensazioni e vissuti negativi, di malessere. La pace iniziava da qui, dal ricordo di eventi spiacevoli e lesivi, che hanno turbato la nostra essenza. Ovviamente, nella dinamica del workshop, la condivisione di questi episodi era del tutto lasciata alla volontà del singolo, e ovviamente i contributi forniti dai partecipanti aperti agli altri, non verranno certo riportati. I sentimenti comunque collegati a questi avvenimenti andavano dal senso di colpa, all'abbandono, al disagio, all'inadeguatezza della propria persona nell'affrontare un evento o una persona. Nonostante l'intimità dei racconti, molti partecipanti hanno raccontato le loro storie, dando al workshop materiale concreto su cui lavorare e permettendo all'animatore di utilizzare riferimenti pertinenti alle sue argomentazioni.

L'esercizio si è quindi evoluto nella ricerca di quale fosse stata la reale implicazione dei narratori all'interno delle vicende presentate, ovvero sull'analisi delle responsabilità personali e sul valore soggettivo attribuito all'episodio. In tal modo, si presentava con forza l'assunzione premessa, ovvero quella pertinente alla natura della situazione come determinata dall'attore. La rete di significati cristallizzati nel ricordo erano il frutto di un'azione di significazione personale, dei vissuti che il singolo attore andava a configurare in quella maniera specifica.

L'animatore imputava quindi agli attori la volontà di sentirsi vittima in quel particolare contesto, spiegava come fossero stati loro ad auto-isciversi in una condizione minoritaria di sofferenza e come essi fossero la causa prima delle conseguenze implicate da quella condizione. Le scelte operative erano quindi il frutto di un'azione ermeneutica sul reale, di interpretazione delle caratteristiche del contingente e di adattamento alle conclusioni valutative a cui il singolo perveniva. La creazione del momento si strutturava attraverso tale cammino di indagine, in un'ottica di appartenenza causale per l'individuo, di responsabilità "significatrice" che incide sul proseguo della nostra vita. L'esercizio era quindi quello di ridefinire l'episodio narrato, valutando nuove possibili implicazioni e universi di valore da attribuirli, prestando attenzione al concetto di responsabilità creativa e di accettazione del reale. La realtà, per quanto brutta, è il frutto di una nostra azione, e tale azione, secondo l'animatore, trovava fondamento in una necessità evolutiva dettata dall'inconscio, che ci guida nella percezione del vissuto.

Il punto fondamentale dell'Ho'oponopono è l'idea secondo la quale l'inconscio delinea la realtà, è il pensiero che quest'ultima sia costituita da un numero elevatissimo di indizi rivelatori, ma che noi di questi, ne cogliamo solo una minima parte, non comprendendo l'evolversi del reale di fronte a noi. La realtà esiste perché noi esistiamo, è questa la rivelazione chiave dell'ho'oponopono. All'individuo spetta il compito di rileggere gli accadimenti della sua vita forte di questa consapevolezza, sorretto dalla certezza che quanto è avvenuto risponde ad una logica inconscia ben precisa, e che anche il male, a suo modo, può essere inteso come via di crescita ineluttabile.

Il senso di colpa e la presa completa di responsabilità sono passaggi importantissimi del cammino di crescita che però spesso ci ingabbiano e ci frenano nell'acquisizione di consapevolezza. Un'altra operazione fondamentale da compiere per la effettiva realizzazione del sé è l'assunzione della prospettiva dell'altro, la capacità di cambiare in relazione a coloro con cui ci rapportiamo, in una logica di gioco di ruolo atta a superare le problematiche di comunicazione che affliggono i momenti di interazione con altri.

Il confronto tra i partecipanti ha portato all'identificazione di tre momenti centrali caratteristici di questa seconda fase, ovvero:

- 1) **Consapevolezza**: comprendere realmente quello che accade nella vita;
- 2) **Perdono**: pratica necessaria ad una completa guarigione;
- 3) **Cambiamento**: culmine del processo di perfezionamento e pulizia.

L'individuo si presenta agli occhi dell'animatore come la punta di un iceberg, sorretto dalle strutture sistemiche di pensiero, da schemi di comportamento che influenzano la relazione con il mondo. L'implicazione del sé con il reale è fondamentale e inevitabile, l'incidenza dell'incontro di strutture diverse che interagiscono, causa determinante degli avvenimenti nel mondo, concorre con le scelte e le valutazioni del singolo nella creazione di situazioni.

- Riscrivendo l'episodio la seconda volta, i partecipanti, in linea con i consigli dell'animatore, non si sono rapportati all'evento nella maniera precedente, ma si sono sforzati di risignificare l'accaduto, connotandolo con differenti spiegazioni. Partendo dallo stesso vissuto si riescono a creare altri scenari di realtà possibili, variando il livello di comprensione di questo, avendo così la consapevolezza che la realtà, nonostante le stesse premesse, potrebbe percorrere strade differenti e assumere particolari attributi. L'azione di altri attori può da un lato contribuire al consolidamento di una specifica visione della realtà, rafforzando le strutture di interpretazioni e significati definite dal soggetto, dall'altro può presentarsi come elemento destabilizzante di riformulazione e cambiamento, come forza in grado di allontanare da una cristallizzazione affermata verso nuovi universi di valore.

Ogni passaggio del workshop ha stimolato una articolata rete di discussioni tra i partecipanti, aperti alla condivisione di esperienze personali e attenti a raccogliere consigli utili dagli altri al fine di vedere in modo diverso le loro realtà passate.

Si entrava a questo punto nella terza parte del workshop.

Compito dei partecipanti era quello di comprendere e poi scrivere le proprie modalità di relazione con l'altro, raggiungendo la consapevolezza che il modo di fare incide non poco sul tipo di risposte fornite dagli interlocutori. Un "no" ricevuto dipende in buona parte da un'errata formulazione della richiesta, è anch'esso il risultato di un modello sociale che anche l'individuo ha contribuito a costruire. Il "no" degli altri, secondo l'animatore, lo costruisce il proprio sé. La consapevolezza e la riflessione sulle pratiche relazionali adottate nel rapporto con gli altri, si rivelava dunque essere una tappa fondamentale nel cammino verso la padronanza dell'ho'ponono.

La quarta fase, prevedeva la simulazione di un dialogo di svolta che si distaccasse dalla consuete procedure di interazione operate dai partecipanti, un dialogo in cui si ha il coraggio di dire all'interlocutore dell'episodio ricordato tutto quello che realmente si sente, in cui si "vomitano addosso" all'altro ogni pensiero e considerazione. È la fase in cui si è fatto un salto in direzione delle persone con cui si hanno avuto incomprensioni, in cui ci si è liberati delle tensioni associate all'evento, in cui si è dato forma ad una nuova implicazione con l'accaduto, ripulendosi così dal senso di vittimismo e passività da cui si era affetti, e rivendicando a sé un ruolo attivo nell'evento.

Alcune frasi liberatorie dei partecipanti sono state:

- "Ho sentito la tua mancanza. Ho capito quanto ci tengo alla tua amicizia. Che valore dare ai tuoi gesti. Ci tengo alla tua amicizia ma non alle condizioni che tu imponi a questa amicizia."
- "Se sei disponibile, oltre che ammettere le colpe tue, ad accettare le mie, perché se no ciao".
- "Non me ne fotte niente è stato bellissimo romperti i denti".
- "L'ho superato perché ho capito in quel momento che cosa mi volevi dire e mi hai dato la spinta per andare avanti".
- "Ti sei divertito a farmi spaventare ma ora però non conta più".
- "Amiche (sorelle) io ho prenotato e vado in vacanza, la mamma sta a casa da sola"

- “Caro E. mi dispiace non ti ho capito, non ho capito che non ero affatto per te. Era un sogno mio e adesso scusami per qualunque cosa.. Ho capito che non potevi condividere gli stessi valori. Abbiamo sogni diversi”.
- “Mi dispiace non ho capito il peso che davi alla cosa. La prossima volta prima di rispondere ascolterò con più attenzione”.
- “Mi hai offeso tanto però ho capito qual era la difficoltà e ho usato questo momento per crescere”
- “Mia nonna mi voleva tanto bene e che io ero solo un bambino e non avevo colpa. Gli voglio tanto bene ancora”
- “Ho perdonato i miei genitori che mi hanno lasciato da piccola cercando di comprendere le loro motivazioni e perdonandoli profondamente”

Il cambiamento degli schemi mentali, il salto verso l'altro, rientrano nella prospettiva dell'animatore di “uccisione della vittima annidata dentro di noi”, di rivendicazione di libertà e serenità verso i blocchi dei ricordi.

Ho'oponopono è la capacità di semplificare tutte le cose che ci accadono nella vita in un mantra, un nuovo sistema di interpretare e affrontare l'esistenza, una sorta di continua meditazione interiore, che consente di staccare il flusso dei pensieri, dei giudizi in cui troppo spesso ci si identifica e annulla. È la rivendicazione di responsabilità attiva, di forza generatrice e creativa sul reale, di energia plasmatrice che fa dell'individuo protagonista assoluto del divenire esistenziale.

“Ho” significa causa. “Oponopono” significa perfezione: una sorta di rito che porta verso la perfezione che consiste in una formula da ripetere continuamente che recita:

“TI AMO. MI DISPIACE. TI CHIEDO PERDONO. GRAZIE”.

“Qualsiasi cosa si cerchi o si sperimenti. Qualsiasi è dentro di noi. Se volete cambiare qualcosa fatelo dentro, non fuori. Il concetto generale è la responsabilità totale. Non c'è nessuno da accusare. Tutto è in voi. Avete mai notato che quando c'è un problema voi siete lì? Tutto è creato da noi stessi. Tutto quello che vedi, ascolti, senti, odori, tocchi, pensi, ricordi, che ti provoca una reazione emotiva sono tutte cose che tu hai creato. Le cose belle ma anche le cose brutte. Ognuna di queste cose esiste perché a qualche livello tu vuoi che esistano. E questo ci riporta a Ho' oponopono.”

L'operazione di pulizia passa necessariamente dall'oblio, dal distacco dai ricordi, in quanto simboli radicati di vecchie modalità di pensiero inefficienti, fonte di malessere e spiacevoli conseguenze sul presente. Secondo l'animatore, l'intuizione è il nuovo elemento da seguire nell'azione, l'ispirazione divina, icona che lampeggia ai margini della coscienza e che trascende i limiti dei modelli e delle strutture precedenti.

Ho'oponopono è lo strumento che ci garantisce questa distanza da un passato vincolante e restrittivo, è la via di pulizia del superfluo che lascia spazio al nuovo e all'azione creativa.

Nel feedback finale, l'animatore ha tenuto a precisare che il suo è solo un metodo, una possibilità di vita non una verità. Gli spunti di riflessione espressi nel workshop non avevano certo carattere normativo, ma solo una volontà di alternativa per il benessere individuale, alla cui efficacia si può credere o no. L'importante, per l'animatore, è che quanto detto fosse stato per i partecipanti un motivo di riflessione e indagine sulla propria persona, un momento utile per la valutazione e la comprensione di quanto accaduto nel corso della vita, in una nuova ottica di azione responsabile e creatrice, che rivendica al sé la sua centralità, il suo ruolo effettivo.

GIOCARE CON LE PAROLE PER LA PROPRIA FELICITA'

Workshop animato da Paola Mazzetti

e raccontato da Marco Stancati

Tre cose che mi piacciono:

la scoperta, gli spaghetti, stare sotto un albero.

Tre cose che detesto:

la noia, il calcolo, il disamore.



Questo workshop si è prefisso di giocare per potere intravedere il cammino verso la propria felicità.

Paola con il suo 'gioco delle tre parole' incentiva le persone a raccontarsi: raccontarsi per essere, raccontarsi per rinascere. Il racconto non è finalizzato ad evadere dalla realtà per rifugiarsi in un altro mondo, bensì ad individuare qualcosa che possa esserci utile da domani, anzi da subito. Bastano tre parole ... e dopo un po' anche una sola scatenata il meccanismo della narrazione catartica e rigenerante: *c'è un te stesso che vuole di nuovo essere, diamogli spazio. Subito.* Paola, ascoltatrice attenta e rigorosa, ha spinto i partecipanti a scoprire e utilizzare il grande potere della narrazione perché così *diventeremo noi stessi i registi della nostra storia e, poiché la storia che raccontiamo è il terreno di prova della realtà, potremo diventare anche i registi della nostra vita.*

Con questo gioco ha condotto i partecipanti, con un immediato pragmatismo, a ritrovare il bandolo che sembrava smarrito. Un pragmatismo fatto di testa, di cuore e ... di piedi. **Va dove di portano i piedi.** Non dove ti porta il cuore o la testa: i piedi sanno dove non vogliono tornare. Perché capire quali sono i nostri nuovi orizzonti può avvenire attraverso un processo di esclusione: individuare dove non andare, cosa non vogliamo più fare, chi non vogliamo più essere ci indica in maniera speculare " chi, che cosa e dove essere " .

Commenti dei partecipanti:

Workshop emozionante che fa riflettere su se stessi, permettendo di portare alla luce parti nascoste della propria personalità.

Esercizio ricco di creatività, interessante, buona tecnica per liberare la fantasia e costruire storie.

Riuscire a beneficiare dell'energia del gruppo nel raccontare le storie.

In poco tempo e divertendomi, come solo i bambini sanno fare, e sospendendo il giudizio, in uno spazio magico, e provando emozioni forti, ho creato una favola semplice, dove è narrata l'essenza della mia vita, il mio tema di fondo.

Ho appreso molto da questo racconto, perché ho visto la mia vita, da una prospettiva diversa esterna a me e sono stata io la regista e l'attrice.

Commento dell'animatrice:

Finisco sempre per essere commossa nel vedere, in questo teatrino interno, tutti questi personaggi che escono fuori e che noi non conosciamo e che ci danno energia. In ogni storia ognuno si riconosce e c'è uno specifico di ciascuno che è bello tirare fuori. È facile nascondere i propri difetti ma ancora più difficile riscoprire le nostre qualità.



IL JAZZ E LA SOCIETA' PERFETTA

Workshop animato da Massimo Nunzi

Tre cose che mi piacciono:

le fette biscottate dolci, la gente, cucinare.

Tre cose che detesto:

- quelli che pretendono che tu li riconosca dopo 30 anni
che non li vedi (e li hai visti una sola volta)**
- quelli che criticano QUALSIASI cosa**
- gli assolutisti che pensano che valga solo "il LORO" .**



Se dovessimo immaginare un luogo dell'interrelazione umana dove tutto concorre al bene comune, senza protagonismi o senza divisioni, senza invidie e senza competizioni inutili, non potremmo che prendere in esempio l'orchestra.

La perfetta riuscita di un brano musicale per il musicista è come il benessere e l'armonia per la società, il bene comune da realizzare e tutelare.

L'orchestra incarna il corpo sociale, gli attori che cooperano al fine di perseguire il compimento armonioso ed efficace dei diversi obiettivi da affrontare e raggiungere, che strutturano unità d'azione atte a modellare e dar forma all'idea del compositore.

Quindi l'orchestra come unità di individui accomunati da un fine, da un sistema di pratiche e dalla volontà di collaborare e co-realizzare un successo collettivo che coinvolga la totalità dei membri.

La motivazione e l'utilità di tale workshop è di formare i partecipanti ad un più consapevole e attento ascolto della musica partendo dal riconoscimento del contributo delle singole unità che la producono e la compongono per comprendere le REGOLE che ne finalizzano il buon risultato finale-

Compito dell'arrangiatore all'interno di un'orchestra è quello di miscelare e armonizzare tutti i suoni, gravi o acuti che siano, vagliando le diverse caratteristiche e possibilità degli elementi che compongono questa micro realtà sociale, e sposando in un equilibrio di morbidezza e fruibilità gli strumenti e le loro proprietà tecniche ma anche i loro limiti.

Terminata la presentazione metaforica - teorica, il workshop assume toni più interattivi e operazionali, focalizzandosi sul percorso di destrutturazione analitica del brano musicale, atta all'individuazione dei singoli contributi dei diversi strumenti.

La competizione si annulla nella condivisione, lo status sociale perde la sua carica separatrice e isolante, configurando una sorta di società di individui accomunati da intenti, dove tutti sono ugualmente necessari alla riuscita del lavoro.

Permane ovviamente la presenza di figura di leadership, di guide che si assumono l'onere di valorizzare e organizzare i diversi elementi, ma tali entità di comando fondano la loro autorevolezza sul consenso della collettività, in quanto anch'essi interessati alla riuscita del comune progetto.

Questa è l'immagine di società che l'animatore auspica che l'orchestra ispiri, una società dove tutti cooperino all'affermazione della comunità.

IL CORAGGIO DELLA CREATIVITA'

La parola creatività viene dal latino *creare*, che significa “ produrre, generare”e viene definita come la capacità umana di produrre qualcosa che prima non c’era. Si crea quando si inventano delle soluzioni originali, si riorganizzano elementi già esistenti in una nuova forma, si scoprono forme in precedenza non conosciute, si introducono nuovi elementi.

Grazie a questa straordinaria potenzialità della mente l’uomo ha modificato nel corso dei secoli il mondo creando strumenti utili alla sua sopravvivenza e alla sua evoluzione, cominciata dall’uomo delle caverne. E l’Homo Faber ha preceduto L’Homo Sapiens.

Per lunghissimo tempo la capacità di creare è stata considerata un potere magico riservato solo agli uomini (e donne !) eccezionali: dunque appannaggio di pochi. Gli altri, facenti parte della massa indefinita, avevano solo la possibilità di consumare i “prodotti del genio”, opere d’arte, macchine, prodotti e servizi vari....

Solo una quarantina d’anni fa ricercatori americani dapprima, e in seguito europei, hanno iniziato ad interessarsi attivamente della creatività. Infatti, l’intelligenza classica, chiamata **convergente** corrisponde a un modello di funzionamento del cervello, un processo artificiale (ma non per questo da considerare negativamente : artificiale ha come radice “arte”) che permette di viaggiare agevolmente su percorsi già tracciati dagli esperti , consolidati dal potere (tutti i poteri privilegiano l’ordine sul cambiamento) e rafforzato dalla routine.

Ma oggi non basta più viaggiare sui binari.

Non si tratta di evitarli perché ancora in molti casi è il modo più economico e sicuro di procedere ma, per fare fronte ai cambiamenti in continua accelerazione e alla complessità crescente, c’è bisogno di coraggio per sviluppare questa competenza che giace in ognuno di noi, l’intelligenza naturale, cioè l’intelligenza creativa.

Infatti, i risultati di un’indagine condotta dal presidente *dell’Associazione nazionale Psicologi statunitensi*, John Paul Guilford, sono stati sbalorditivi : ogni persona, indipendentemente dal proprio sesso, dalla propria età, condizione sociale o istruzione, possiede un importante potenziale creativo.

Egli ha quindi dimostrato che la creatività è una capacità naturale e innata in tutti. Anche se dimenticata e repressa questa capacità può essere liberata e sviluppata a qualsiasi età, se la persona lo vuole. La sola differenza tra i creatori e gli altri, è che i primi utilizzano una parte di questo potenziale, gli altri per nulla. Guilford ha chiamato questa attitudine a creare intelligenza “divergente”, e la oppone all’intelligenza “convergente” definita dai famosi test QI volti a misurare il quoziente intellettivo, limitandosi dunque a una forma d’intelligenza fra le altre.

La struttura del cervello

Partendo dai dati scientifici messi a punto in oltre trenta anni di studi sulle differenziazioni funzionali degli emisferi cerebrali (cfr. Premio Nobel di medicina attribuito al Prof. Roger Sperry) oggi diventa possibile capire meglio i criteri di sviluppo evolutivo del cervello. Sono studi e ricerche che possono essere molto utili nell'ambito delle conoscenze sull'apprendimento creativo. In sostanza si è compreso che il cervello umano è costruito come un complesso sistema modulare, dove funzioni diverse vengono codificate da differenti insiemi di integrazione di strutture cerebrali specifiche.

Gli studi sul "Cervello Diviso" hanno permesso di approfondire le conoscenze sul funzionamento della mente scoprendo l'esistenza di notevoli differenziazioni tra le funzioni cognitive degli emisferi cerebrali superiori sinistro e destro dell'uomo e della donna. Si è dimostrato che il cervello è suddiviso in due principali sezioni, Destra e Sinistra, e tale suddivisione del cervello in due sezioni rispecchia il fatto che anche il nostro corpo ha un articolazione binaria: abbiamo infatti due occhi, due orecchie, due buchi del naso... due mani, due gambe e così via dicendo.

Ciò suggerisce che le funzionalità del cervello, come espressione di una attività pensante, sia anch'essa duplice, e ciò vuol dire che possiamo significare ciò che osserviamo mediante due modalità complementari: l'una logico-razionale (cioè analitica/deduttiva) ed l'altra intuitiva (cioè sintetica/induttiva) le quali corrispondono fondamentalmente alle procedure funzionalmente differenziate delle attività dei due emisferi cerebrali.

E' importante capire come queste due modalità di pensare possano essere correttamente coordinate per acquisire differenti livelli di pensiero, senza generare contraddizioni. È stato il professor Roger Sperry che ha dimostrato l'importanza della cooperazione tra i due cervelli per il buon uso creativo. Infatti **nessuno dei due emisferi è migliore dell'altro**.

Essi sono complementari:

- l'emisfero sinistro: sede dei processi deduttivi procede come un elaboratore in sequenza lineare, usando dati digitali, parole, cifre, ragionamenti.
- l'emisfero destro: sede dell'intuizione opera in modo globale, intuitivo e sintetico partendo da immagini, sensazioni, emozioni.

Considero come assurdo - e purtroppo ancora oggi lo fanno ancora alcuni esperti - opporre le funzioni dei due "cervelli". È un controsenso pauroso affermare che l'emisfero destro del cervello è creativo mentre quello sinistro è razionale. La creatività è il risultato della complementarità **tra i due emisferi**, tra deduzione e intuizione, tra ragione e immaginazione, tra emozione e riflessione, tra pensiero divergente e pensiero convergente. E' stato Cartesio stesso a scrivere nel "Discorso del Metodo" che la Ragione non è niente senza il soccorso dell'Immaginazione". In un altro testo ha scritto "Trovo più verità negli artisti e nei poeti che negli scienziati". La creatività è dialettica per essenza, non privilegia alcuna forma di intelligenza, ma cerca di unirle dialetticamente in quella che Silvano Arieti ha definito "la sintesi magica".

Sarebbe quindi assurdo affermare che l'intelligenza convergente è inutile poiché ci fornisce strumenti pronti all'uso, evitando di inventarli nuovamente ogni volta che ci servono, e ci permette grandi risparmi. Ma essa risulta inefficace quando si tratta di afferrare le novità, di inventare soluzioni inedite.

Di fronte a sfide alle quali non siamo preparati, confrontati a cambiamenti drammatici e a problemi completamente nuovi, abbiamo sempre la scelta tra due possibilità:

- sia cercare di applicare a ogni costo soluzioni già conosciute, anche se inefficaci perché non adatte al problema da risolvere,
- sia sforzarsi di inventare soluzioni e di convalidarle, ossia verificare quella che corrisponde meglio al problema.

Ed è questo secondo atteggiamento che esprime una certa dose di coraggio per fare emergere la capacità creativa. Infatti la maggioranza delle persone non realizza il proprio potenziale creativo, perché le circostanze pongono degli ostacoli, che essi giudicano troppo difficili da superare, ma soprattutto, perché la loro biografia sociale e familiare costruisce una corazza che impedisce loro di riconoscere la propria creatività e di trovare i modi per esprimerla. Faccio notare che la maggior parte degli ostacoli non sono reali ma immaginati, sono vere “gabbie mentali” tanto più temibili in quanto le persone prigioniere non ne percepiscono le pareti. A proposito di grandi innovatori Mark Twain ha scritto “Non sapevano che era impossibile, allora l'hanno fatto”. Oltre la paura che è l'ostacolo numero uno, i due altri principali sono l'ignoranza (non consapevolezza di possedere un capitale inespresso e di poter svilupparlo senza limiti, ignoranza del fatto che non si crea senza un metodo; il matematico e psicologo Jacques Hadamard ha dimostrato che il creatore, l'innovatore – qualche il settore in cui opera – segue sempre lo stesso percorso in quattro tappe). Il terzo ostacolo è la pigrizia : inventare richiede più energia che ripetere comportamenti routinari.

Contrariamente a quanti comunemente credono che essere creativi significhi abdicare alla logica per lasciarsi andare in balia dell'irrazionale, l'espressione della creatività si avvale, come l'ha dimostrato il belga René Leclerc, chimico, biologo e filosofo, di un approccio multilogico.

Oltre alla logica classica, quella deduttiva o aristotelica, la creatività si appoggia su quattro logiche euristiche:

- La logica associativa

Essa porta ad unire in modo casuale e fortuito ciò che apparentemente è percepito come distante o normalmente non congruente. Cose, situazioni, oggetti ritenuti incompatibili tra loro sono associati per dare origine ad una sintesi nuova ed utile, secondo il processo della “bi-sociazione”. Per esempio, ciò che ha dato origine alla radio-sveglia collegando tra loro la radio e l'orologio deriva da questo processo.

- La logica analogica

Si passa da un'idea ad un'altra per vicinanza semantica, per somiglianza. Si tratta, quindi, di stabilire delle somiglianze tra diversi campi, di trovare una comunanza di carattere per dedurre leggi, fenomeni, idee... Si va alla ricerca in ambiti completamente diversi, di situazioni simili a quella problematica, per individuare elementi comuni alle due. In questo modo si scoprono e si adattano possibili soluzioni.

Per fare un esempio: come la conoscenza di ciò che avviene nella circolazione sanguigna può aiutare ad affrontare un problema di circolazione stradale in città?

Il metodo analogico è così ricco che tutta una disciplina, la Bionica, è stata creata per riprodurre con tecnologie moderne le prodezze che alcuni animali realizzano grazie a fenomeni naturali.

- La logica combinatoria

È una logica che permette di creare combinando, di costruire assemblaggi originali partendo

da elementi pre-esistenti, di creare per esempio le famose “matrici di scoperta”. Tutti conoscono quelle ideate dall'architetto svizzero Le Corbusier.

La combinazione con modalità differenti di elementi pre-esistenti, porta a costruire nuove ipotesi come se si trattasse di un immenso meccano.

Ecco come costruire una matrice:

Si tratta di scomporre l'oggetto, il prodotto, il problema nelle sue parti strutturali, quindi in elementi e in funzioni e poi di ricombinarli in modo sistematico per far sorgere nuove alternative.

- La logica onirica

L'obiettivo è di far emergere informazioni legate al materiale inconscio presente in ciascuno. Il ricchissimo archivio di informazioni dell'inconscio è più facilmente aperto da quelle metodologie e situazioni che tendono ad abbassare le difese psicologiche individuali come ad esempio il sogno da sveglia guidato di Robert Desoille e le tecniche di visualizzazione creativa immaginate dal fondatore della Psicosintesi, Roberto Assaggioli.

Il percorso onirico, basato sul sogno, permette lo sfruttamento dei processi inconsci, la loro introduzione volontaria nel processo creativo. Sfrutta il sogno ad occhi aperti, la veglia vigile, la visualizzazione. Alcune aziende americane e giapponesi hanno creato delle "thinking rooms" (non hanno osato chiamarle dreaming rooms) dove la persona che ha bisogno di concentrarsi per favorire il "parto" di un'idea innovativa può isolarsi q.b.

La creatività è quindi il modo di saper utilizzare la plasticità della mente, avvalendosi delle varie logiche, per rispondere alla complessità degli eventi, mettendo in funzione le molteplici ed articolate funzioni intellettive di cui ciascuno di noi è geneticamente dotato.

Divenire creativi non significa solo inventare qualcosa di nuovo o essere originali per forza, ma essenzialmente significa trovare soddisfazione nell'utilizzare al meglio entrambe le potenzialità di sviluppo infinito delle proprie capacità.

Hubert Jaoui

BIBLIOGRAFIA SELETTIVA

“ L'INTELLIGENZA CREATIVA” Edizioni La Meridiana

“ L'ESTRO CREATIVO “ Hermes Edizioni

“ L'AVVOCATO DELL'ANGELO” FrancoAngeli

“ SOPRAVIVVERE ALLA COPPIA” FrancoAngeli – Le Comete

“ LA CREATIVITA' ISTRUZIONI PER L'USO” FrancoAngeli