

Accanto al progresso scientifico, economico e culturale, nel XX secolo il cambiamento dei modelli di vita e dei comportamenti sociali ha messo in discussione tutti quei valori morali, su cui, in precedenza, si erano rette le sorti della convivenza civile. Alla solidarietà, agli sforzi di comprensione ed alla generosità si sono sostituiti l'indifferenza, la freddezza e l'egoismo. La conflittualità tra gli esseri umani è cresciuta a dismisura. Il consumismo sfrenato e l'ascesa del valore del denaro come unico parametro sociale di riferimento e di gratificazione sono stati la causa della perdita di significato della persona, divenuta oggetto alla stregua di un qualsiasi bene di mercato, perché quasi sempre ha un prezzo e la si può comprare. L'amore e l'amicizia, intesi nel loro significato più profondo, sono divenuti estremamente rari e fragili.

Si può affermare che si sono celebrate le esequie della fede. In che cosa? Dapprima in noi stessi, nella nostra capacità di credere e costruire qualcosa di bello e valido, come simbolo di ciò che siamo e avremmo voluto o potuto essere; nel nucleo familiare, un tempo punto di forza, continuità di una sopravvivenza morale dell'uomo, che tramandava qualcosa di sé ai figli e ai nipoti; nella fede come slancio mistico verso un ideale trascendente, che nobilita l'uomo e vivifica il significato di un'esistenza, altrimenti sempre più vuota e priva di una "bussola", un orientamento.

I paesi che crescono hanno una propria bussola: devono aumentare il livello di vita, perché escono dalla povertà, dalla fame; devono innalzare il grado di libertà, perché governati ancora da regimi autoritari.

Nelle ricerche effettuate sul tema della felicità dei paesi, la domanda chiave è: "L'anno venturo ti renderà più felice di quello passato? "

In Italia e in Francia è emersa una visione pessimistica del futuro, dovuta alla mancanza di una "bussola" che ci guidi. Siamo stati viziati da anni di benessere, abbiamo perso il senso dei valori. La maggior parte della gente procede su binari senza conoscere la meta e il treno.

Artisti, scienziati e tutti i creativi hanno continui progetti, fonti di energia: l'energia dà vita. Essi hanno scoperto il senso della propria vita.

Obiettivo del festival è permettere ad ognuno di scoprire e confermare il senso della vita, che manca nel mondo occidentale.

Createca è un'associazione senza scopo di lucro, con una struttura molto informale, a cura di una ridotta équipe di volontari.

Le missioni sono due:

- diffondere nel pubblico la Creatività come metodo e come filosofia di vita;
- contribuire al progresso delle tecniche, tramite ricerca e sperimentazione.

Createca ha riunioni mensili a Roma, trimestrali a Milano, sporadiche altrove.

Ogni anno, l'ultimo week end di maggio si svolge il " Festival della Creatività" che si avvale di due sponsor di rilievo:

- Granarolo
- Intesa

Può aderire qualsiasi persona che condivide i nostri valori e che è disposta a dedicare un po' del suo tempo personale al progresso della società.

## **PLENARIA**

*Apertura da parte di Hubert Jaoui*

L'Europa si trova senza bussola. Stati Uniti e paesi islamici sono orientati da fantasmi di senso opposto ma complementari. La Cina e l'India hanno scelto come dio il denaro.

Noi, in questa Europa ricca e in declino dove vogliamo andare? Quale senso vogliamo dare alla nostra vita?

Il tema di quest'anno è ambizioso e attuale: i giornali parlano di una perdita di valori (in occidente), di guerre di civiltà, di fanatismi a 360°.

A livello individuale sono molti ad aver smarrito la stella polare.

Per noi la direzione è chiara "il senso della vita è quello che noi abbiamo deciso".

Il che non significa che sia facile. Non promettiamo che alla sessione di chiusura del festival, la domenica pomeriggio, avrete tutti la risposta.

Il nostro impegno di animatori è di proporvi tecniche creative per conoscervi meglio, per scoprire risorse non sfruttate o mal sfruttate, per vederci più chiaro nei futuri plausibili.

## **LE GABBIE MENTALI E LE ALTRE CREDENZE LIMITANTI**

*Animato da Stefano Giustizi*

Questo workshop si è prefisso lo scopo di valutare tutto ciò che può essere di ostacolo alla flessibilità e di entrare, successivamente, nell'ottica di oggettivare il problema nel momento che si verifica. Il fine ultimo è quello di eliminare le gabbie mentali che ognuno ha dentro con i consequenziali ragionamenti per preconcetti.

## **CHIARIRE I PROPRI OBIETTIVI DI VITA**

*Animato da Gaetano Fasano*

Il nostro comportamento deriva da due fattori principali: dalla "paura", che cela un "desiderio"; da "problemi", che nascondono un "obiettivo". Le nostre azioni non sono quindi sempre determinate da noi stessi, ma da ciò che ci circonda. Il workshop è stato strutturato in modo da far ragionare i partecipanti su obiettivi legati razionalmente alla loro condizione attuale.



## **ASSERTIVITA' = OSARE , AFFERMARSI**

*Animato da Isabella Dell'Aquila*

La parola assertività è la traduzione letterale dell'americano "assertivity", che deriva dal latino "assetio"= affermazione. Il postulato dell'assertività è: "io ho le risorse", quindi è in ciascuno di noi che si trovano le risorse per affrontare, nelle migliori condizioni, ogni sfida. Le tecniche proposte nel workshop hanno avuto lo scopo di aiutare a gestire lo stress, non rimuovere l'energia negativa, ma saperla sfruttare in modo positivo.

## **LA CRITICA COSTRUTTIVA**

*Animato da Paolo Cannavò*

Il nostro comportamento è la somma delle influenze, dei messaggi e delle esperienze, che ciascuno di noi ha catalogato dalla nascita in poi. Buona parte delle azioni che compiamo sono perciò automatiche, anche se pensiamo di farle in completa consapevolezza e con l'autodeterminazione più assoluta.

Il metodo sviluppato da Berne è un'analisi di alcuni dei comportamenti automatici, delle ragioni che li hanno instaurati e dei motivi che li mettono in azione.

## **GIOCO DELLE TRE PAROLE**

*Animato da Paola mazzetti*

Il gioco delle tre parole è un lavoro nuovo e creativo che ha fatto emergere una fotografia di ognuno dei partecipanti, permettendo una maggiore conoscenza reciproca e una scoperta delle parti più nascoste della propria personalità. Attraverso i vari esercizi proposti si è potuto liberare la fantasia, costruire storie e beneficiare dell'energia del gruppo nel raccontarle.

## **SCOPRI LA VOCE CHE C'E' IN TE**

*Animato da Carla Lugli*

Il comportamento di ciascuno è influenzato dall'ambiente che lo circonda: il modo di camminare, di vestirsi, di gesticolare è strettamente interconnesso al contesto in cui ci si trova. La voce, lo strumento attraverso il quale esprimiamo i nostri pensieri, le nostre emozioni si adatta anch'essa a seconda delle circostanze. Allora qual è la vera voce di ciascuno? Obiettivo del workshop è stato intraprendere un viaggio all'interno di noi stessi per rispondere a tale domanda.

## **IL SENSO DELLE FIABE TRADIZIONALI**

*Animato da Piera Giacconi*

## **EROS, AMORE E CREATIVITA'**

*Animato da Miriam Pagliarone*

Partendo dal pensiero di Empedocle, secondo il quale non c'è armonia se esiste un totale dominio di Amore o un totale dominio di Odio, si è cercato di trovare un punto di incontro tra le opposte tendenze che coesistono nell'animo umano. Nella contesa tra le due forze c'è un



momento in cui il conflitto si trasforma da scontro distruttivo in stimolante momento creativo. Sotto l'impulso della fantasia creativa, si è data la spinta decisiva che ha permesso di scavalcare l'ostacolo e avviare il cambiamento.

## **DIALOGO INTERRELIGIOSO**

*Animato da Hubert Jaoui*

Quando si affronta un dialogo interreligioso, non si riesce in Italia a scindere il discorso dall'apparato Chiesa, si arriva ad un blocco. Bisogna superare le barriere, smettere di ostinarsi ad imporre il proprio credo. È importante che ci siano i valori, non le etichette. Le religioni potrebbero davvero fornire un insostituibile apporto nel superare e ricomporre i laceranti dissidi che opprimono il nostro pianeta. È necessario, però, una maggiore tolleranza, comprensione e conoscenza reciproca.

## **LA POLITICA COME MEZZO PER ESPIMERE LA PARTE MIGLIORE DI NOI STESSI**

*Animato da Tito Livio Mongelli*

Il termine politica deriva dal greco politikos= ciò che è relativo allo Stato. Oggi con tale termine si intende quanto si compie per indirizzare l'azione dello Stato. Obiettivo del workshop è stato di ricercare quei desideri che sentiamo irraggiungibili, con la possibilità che la politica ci venga in aiuto.

## **REINVENTARE UN NUOVO UMANESIMO**

*Animato da Ines Giangiacomo*

Rappresentare un mondo con l'umanesimo al giorno d'oggi è difficile: si può sognare un mondo felice con bambini, prati verdi e famiglie stile "mulino bianco", ma questo non è il nuovo umanesimo. Non bisogna prescindere il concetto di umanesimo dalle persone con tutte le loro luci e ombre.

Nel mondo senza umanesimo l'uomo è completamente assente o viene raffigurato in modo snaturato.

## **IL METODO DELLE COSTELLAZIONI SISTEMICHE**

*Animato da Fernanda Siboni*

Le costellazioni sono un modello di simulazione dei sistemi. Il luogo di lavoro, la famiglia, tutta la realtà che ci circonda, può essere descritta come un insieme di sistemi interconnessi. Con l'uso delle costellazioni sistemiche comprendiamo e troviamo soluzioni a problematiche di gruppo e personali.

I concetti centrali del metodo sono stati sviluppati da Bert Hellinger.

## **TAI CHI CHUAN**

*Animato da Margherita Motta*

Il Tai Chi Chuan è un'antica arte marziale cinese basata sul concetto taoista di Ying Yang,



eterna alleanza degli opposti. Nato come sistema di autodifesa si è trasformato nel corso dei secoli in una raffinata forma di esercizi per la salute e il benessere. Si pone come obiettivo quello di far entrare il praticante a conoscenza della propria energia.

## **DANZE DORICHE**

*Animato da Dora Ansuini e Melita Montani*

Le danze che Dora ha proposto come danzaterapia consistono in una ricerca della propria individualità e del proprio sentire. Danza come linguaggio.

Queste danze in cerchio e spesso trasmesse nei secoli da culture diverse, vanno a lavorare profondamente sul nostro inconscio, sia attraverso la particolare, anche se semplice, gestualità che utilizzano, sia attraverso la musica.

La magia è che il loro significato contribuisce alla conoscenza e alla crescita di chi danza, ma anche di chi semplicemente osserva o ascolta.



# Le gabbie mentali e altre credenze limitanti

animato da Stefano Giustini



Viviamo in un mondo incerto e competitivo e le cose che una volta credevamo fisse ed immutabili oggi stanno mutando con una velocità sempre maggiore. Questo ci porta ad una considerazione: che non esiste nessuna certezza e questa è l'unica certezza che abbiamo. L'unica sicurezza che potremmo avere è di gestire l'insicurezza; colui che riesce a sopravvivere in questo mondo è colui che ha il dono della flessibilità .

La flessibilità consiste in due fattispecie, la prima è una flessibilità di conoscenza ,vale a dire non è possibile incasellare in modo rigido e statico, fuori e dentro di noi, il nostro rapporto con il mondo esterno, e la seconda si configura in una flessibilità nell'agire, vale a dire nell'opportunità di operare con innovazione senza seguire pedissequi schemi fissi legati alle esperienze passate.

Questo workshop si è prefisso lo scopo di valutare, preliminarmente, tutto ciò che può essere di ostacolo alla flessibilità e di entrare ,successivamente, nell'ottica di oggettivare il problema nel momento che si verifica ; da una frase tratta dal film Castaway: “ lo stò qua vediamo domani cosa mi porta l'onda”.

**Il fine ultimo è quello di eliminare le gabbie mentali che ognuno ha dentro con i consequenziali ragionamenti per preconcetti.**

Le Credenze, che ciascuno ha interiorizzato, possono essere sia positive che negative: quelle positive offrono il vantaggio di lasciarci aperti ad ipotesi che possono avvalorarle o smentirle, come ad esempio il credere che l'ottimismo è un vantaggio,che volere è potere,che l'unione fa la forza; al contrario una credenza negativa ci blocca. Esempi di credenze limitanti possono essere: “Noi non riusciremo mai a fare questo. Questo evento sarà sempre negativo. Qualsiasi cosa facciamo non avremo mai questa cosa che desideriamo”.

Queste credenze limitanti ci aggravano, ma , se noi vogliamo veramente, possiamo superarle ,così come viene citato nel film Mon oncle d'Amérique “ L'unico modo di liberarci dai nostri condizionamenti è di conoscerli”.

Nel gruppo di lavoro abbiamo proceduto per steps nel tentativo di oggettivare le gabbie mentali

Il primo passo è stato quello di elencare, in gruppo, i vantaggi che né derivano:

- sicurezza,
- bisogno di controllo sia su se stessi che sull'esterno,



- comodità,
- convenienza,
- abitudine,
- pigrizia,
- accettazione sociale,
- evitare le critiche.

Poi si è passati ad elencare le gabbie mentali di più facile riscontro dividendole in due categorie:

**Azioni passive:**

- sottocategoria delle paure
- di vincere,
- di perdere,
- di esporsi,
- di giudizio.
  
- in generale
- il matrimonio è la tomba dell'amore,
- tanto non mi prendono,
- è impossibile imparare l'inglese,
- quando finisce una storia non ti innamorerai mai più.

**Azioni attive:**

- razzismo,
- odiare i deboli,
- sottovalutare le donne.

Dal lavoro di gruppo siamo passati a un lavoro individuale dove ognuno di noi ha individuato due gabbie, una apparentemente facile da rimuovere, l'altra più difficile, quasi impossibile:

---

**GABBIE DIFFICILI**

- Approccio critico alla creatività
- Approccio critico alle cose poco misurabili
- Faccio solo quello che riesco a controllare
- Paura di avere troppe paure
- Sesso o amore
- Libertà o amore

**GABBIE FACILI**

- Attaccamento alle abitudini
  - Paura di sembrare diversa
  - Paura di essere giudicata superficiale
  - Attaccamento alle certezze
- 

L'animatore ha scelto una credenza limitante facile, l'attaccamento alle abitudini, e tramite l'aiuto delle carte Eureka, ognuno dei partecipanti, a ruota libera, ha tirato fuori delle possibili soluzioni:

- bruciare tutto e ricominciare,





- se si supera l'abitudine si trova qualcosa di nuovo e di diverso che apre un mondo potenzialmente meraviglioso,
- tenersi a corrente,
- capire che c'è un mondo oltre l'abitudine che è diverso ma vantaggioso,
- pensare che dai cambiamenti si fanno passi avanti,
- rovesciamento della prospettiva,
- esposizione al pericolo.

La creatività non è solo espressione della divergenza, bensì la dialettica tra le due fasi del pensiero e la più bella illustrazione dell'alternanza divergenza/convergenza si trova nel pensiero magico .

Il pensiero magico è un altro dei meccanismi fondamentali dopo la dissociazione. Il pensiero magico è connesso con l'uomo. Prima delle realtà c'è il sogno. Questo può realizzarsi se sono disponibili gli strumenti e/o le tecnologie adeguate, altrimenti rimane fantascienza. Del pensiero magico si deve distinguere il desiderio, cioè l'intenzione forte che mette in moto tutte le risorse inventive dell'Uomo. Mentre il desiderio può essere espresso in modo generico come per esempio , "Vorrei volare" , l'idea magica riesce a trovare un dispositivo ingegnoso, tangibile, misurabile, dettagliato, facendone intravedere la sua efficacia come ad esempio, "Avere le ali".

L' idea creativa traduce la perfezione magica in soluzione fattibile e funzionante, originale come l'aereo e il deltaplano dell'esempio.

A questo punto si è cercato di risalire dalla soluzione creativa all'idea magica e di seguito sono riportati alcuni esempi:

<b>DESIDERIO</b>	<b>IDEA MAGICA</b>	<b>SOLUZIONE CREATIVA</b>
- Scrivere senza calamaio	- Riserva inchiostro inesauribile	- Penna bic
- Sentire, farmi sentire fuori dalla portata della voce	- Conversare a distanza	- Telefono
- Continuare a guadagnare	- Accumulare riserve per l'inverno come la formica	- Pensione
- Essere felici, soddisfatti nell'ozio	- Paradiso sulla terra, dove trovo ciò che voglio	- Club Mediterranée

Si è utilizzato il pensiero magico come strumento per risolvere due gabbie difficili che sono state scelte dal gruppo: sesso o amore e libertà o amore.

Le soluzioni trovate :

Sesso o amore :

- se c'è solo sesso: mutande wireless con fiala elisir dell'amore,
- se c'è solo amore: ipod mentale con video di sesso ideale.

Libertà o amore.

- macchina del tempo per far capire meglio il partner/ l'interlocutore,
- personal trainer mutuabile A.S.L ( autostima self love) che ti insegna ad amarti.



Da questo workshop si è capito che il problema è impossibile da superare , ma la conoscenza è già un passo in avanti. Inoltre tutte le gabbie mentali sono un rumore di fondo, che derivano da noi stessi, con le quali dobbiamo abituarci a convivere o in alternativa dare ad esse un significato diverso.

Si è riscontrato che nell'intento di eliminare delle gabbie mentali, ne creiamo altre e che probabilmente potremmo riuscire a scardinarle attraverso esperienze emotive molto forti.

Si può cercare una soluzione alle nostre gabbie mentali partendo da un altro punto di vista, in modo da cogliere input particolari per poter incrementare la nostra efficienza.

“La mente è come un paracadute. Funziona solo se si apre.”

(A. Einstein)

“Gettate il vostro amo: nello stagno in cui meno ve lo aspettate troverete un pesce.”

(Ovidio)

“Il coraggio non è solo nel braccio ma anche nella testa.”

(proverbio italiano)

animato da Gaetano Fasano



La prima domanda posta è stata, quali fossero le aspettative dei partecipanti al workshop:

- avere certezze;
- raggiungere punti di vista differenti;
- vedere ciò che può emergere da tale contesto;
- vivere una situazione di relazioni diverse dal quotidiano;
- avere un chiarimento, inteso come portatore di energia;
- distinguere i valori;
- poter ascoltare l'animatore, che, in quanto napoletano, rappresenta un sud colmo di obiettivi da raggiungere;
- per un disorientamento;
- rifocalizzare gli obiettivi;
- individuare gli obiettivi principali.

Il nostro comportamento deriva da due fattori principali: dalla **“paura”**, che cela un **“desiderio”**; da **“problemi”**, che nascondono un **“obiettivo”**.

Le nostre azioni non sono quindi sempre determinate da noi stessi, ma da ciò che ci circonda.

“Senza azione non si può creare nulla che abbia valore, perché tutto è in costante movimento”.

Le azioni nascono dagli scopi. Se una freccia punta un bersaglio vago, non lo colpirà mai.

Se gli scopi sono chiari, si agisce con precisione.

Con questo laboratorio si è cercato di trovare un orientamento: generalmente si conosce ciò che non si vuole, meno chiaro è ciò che si desidera.



Tutti i partecipanti hanno elencato ciò che detestano/rifuggono, ricercano/amano.

---

## DETESTO / RIFUGGO

- Spreco del tempo
- Degrado ambientale
- Ostentazione del potere
- Violenza
- Seduzione
- Prepotenza dell'ignoranza
- Rapporti esclusivi
- Mancanza di tempo
- La cattiveria
- La competizione distruttiva
- Avarizia emotiva e materiale
- Situazioni e persone vincolanti

## RICERCO / AMO

- Candore
  - Costruire
  - L'impegno
  - Capacità di fare centro
  - Elasticità
  - Poesia
  - Improvvisazione
  - Le sfide
  - La bellezza
  - Essere al di sopra delle aspettative
  - L'energia delle donne
  - Ciò che completa
- 

Ciascuno ha poi realizzato un “**albero genealogico virtuale**”, costituito da tutte quelle persone che condizionano o hanno condizionato la vita di ognuno positivamente e negativamente, dal quale è emerso un gioco di relazioni interpersonali, su cui si è dibattuto in gruppi da tre persone.

Alla prospettiva proposta dall'animatore (“*Un angelo ti ha comunicato due notizie: la cattiva, ti resta un anno da vivere; la buona, sarai in buona salute fino all'ultimo giorno e tutto quello che intraprenderai sarà un successo. Che cosa fai?*”), è emerso:

- licenziarsi;
- intraprendere un viaggio;
- girare il mondo al fine di convincere determinate persone che il loro comportamento nuoce al mondo e all'umanità;
- creare un'associazione benefica;
- scrivere un libro per il proprio figlio;
- prepararsi e preparare gli altri all'evento;
- aiutare gli altri,
- fermarsi e godersi gli ultimi giorni di vita;
- assoldare un team di medici per trovare una cura;
- fare shopping.

Il workshop si è concluso proponendo a ciascuno dei partecipanti di immaginare un “museo che porta il tuo nome”, indicandone il frontespizio (sotto-titolo, slogan, decorazione), collocazione, architettura esterna/interna, contenuto (collezione permanente, mostre), target, benefici per i visitatori, soddisfazione per l'ideatore del museo.

- **Cosa? Museo della creatività per la formazione**

*“Dal labirinto della conoscenza alla conoscenza del labirinto” un museo stabile con struttura in legno, ferro e vetro, ed itinerante, sviluppato internamente come un labirinto, caratterizzato da contenuti didattici ed esposizione dei risultati (oggetti creativi) e proiezione del relativo processo di realizzazione; rivolto a genitori, insegnanti, studenti, politici ed assessorati; avente come benefici la possibilità per il visitatore di creare un oggetto didattico creativo e come soddisfazione per l’ideatore, essere mentore e sollecitatore dell’onda della creatività.*

“Una persona cresce, si realizza quando sono allineati le sue radici, quello che sta ” facendo e l’obiettivo che si è dato.

“Non c’è buon vento per chi non sa in quale porto approdare.”  
(Seneca)

### **Commenti dei partecipanti**

Interessante e stimolante, fa riflettere sui reali obiettivi di ciascuno.

Focalizza l’attenzione su alcuni obiettivi sottovalutati e ne conferma altri.

Costringe ad un percorso interno ed è stato molto efficace lo scambio all’interno del gruppo e dei sottogruppi, in particolare.

L’animatore è stato bravo a condurre il workshop, fornendo gli input necessari per riflettere sul tema in questione ed alimentare la discussione, rendendo i partecipanti gli attori principali.

Ha fatto emergere, attraverso i diversi giochi, il desiderio di ciascuno di parlare di sé.

### **Commenti dell’ animatore**

Il workshop è stato strutturato in modo da far ragionare i partecipanti su obiettivi legati razionalmente alla loro condizione attuale. Attraverso i vari esercizi proposti, ciascuno è stato portato ad orientarsi verso aspetti emozionali della propria vita e si è arrivati ad esprimere delle opinioni, dei desideri talmente distanti da apparire impossibili.

Unica nota negativa, dovuta a questioni di tempo, è stata il mancato confronto finale tra le persone per poter realizzare la concordanza tra quello che ciascuno razionalmente crede di cercare e quello che idealmente ed emotivamente desidera e tiene nascosto.

Ciò che cambia è la potenzialità, cioè quello che di fatto si ritiene di poter realizzare.

Il workshop, allora, è stato mancante di un ulteriore esercizio che fungesse da anello tra ciò che si desidera e ciò che è raggiungibile.

“Il dubbio è uno dei nomi dell’intelligenza”  
(J. Luis Borges)

“Il miglior modo di realizzare un sogno è quello di svegliarsi”  
(P. Valéry)



assertività = osare, affermarsi

animato da Isabella Dell'Aquila



Questa banale parola sembra italiana, ma non è altro che la traduzione letterale dell'americano "assertivity", che viene dal latino "assetio"=affermazione.

La storia parte da un'osservazione banale: nei gruppi misti i maschi tendono a occupare tutto lo spazio mentre le donne, per farsi sentire, sono costrette a sgomitare. L'aggressività, come la passività, non è la soluzione: lo slogan dell'assertività è "né riccio, né zerbino".

Bisogna avere in tutte le situazioni, particolarmente le più difficili o stressanti, un comportamento tranquillo ed adatto al momento vissuto, senza rimuovere l'emozione che è un'energia da gestire. La regola vincente è di non negare l'emozione ma gestirla – e questo è il modello del successo nell'azienda e nella vita.

Il postulato dell'assertività è: "io ho le risorse" significa sapere che è in me che troverò tutto quello che mi è utile per affrontare, nelle migliori condizioni, questa sfida. Chi non lo pensa comincia a cercarsi degli alibi e sviluppa l'arte del vittimismo. L'assertivo non si considera una vittima, ma si considera responsabile almeno al 51% di quello che succede.

Le tecniche dell'assertività sono utili in varie situazioni:

- Parlare in pubblico
- Affrontare interlocutori ostili
- Gestire situazioni di tensione
- Chiedere
- Rifiutare
- Criticare
- Ricevere critiche giuste o sbagliate.

**Le tecniche dell'assertività servono a gestire lo stress, bisogna cercare di non rimuovere l'energia negativa, ma di saperla sfruttare in modo positivo.**

Questo è stato il tema centrale del workshop.

Il primo passo è stato quello di chiedere ai partecipanti la loro definizione di assertività:

- Equilibrio
- Esprimere se stessi senza conflitti
- Parlare in prima persona

- Esserci nella propria autenticità
- “Sta come torre ferma che non crolla giammai le cime per soffiar de’ venti”
- Affermazione di se stessi
- Espressione di sè
- Il vostro non vogliamo , il nostro non diamo
- “Né riccio né zerbino”
- La responsabilità

Successivamente si sono elencate le situazioni ritenute imbarazzanti dai partecipanti:

- Rapporto con il capo -“ ero in difetto”- non aver svolto il compito, sentirsi impreparati.
- Rapporto con l’autorità ( orgoglio/timore), ansia , sottomissione
- Durante situazioni di prevaricazione dell’autorità
- Ricatti emotivi (paura di abbandono)
- Difficoltà nel trovare le “giuste distanze”
- “Intrappolata”
- Difficoltà a dire “ cosa dire”
- Non saper gestire il proprio senso di colpa
- Paura di “sbagliare “, di far del male
- Sentirsi in difetto, nel senso non aver imparato la lezione.

L’animatore ha invitato due partecipanti a recitare una **situazione nella quale il capo deve “re-darguire”** la sua assistente per un qualcosa che lei ha fatto o non ha fatto e ha invogliato i due partecipanti a immedesimarsi il più possibile in questi ruoli.

Le osservazioni emerse dal gruppo e dall’animatore sono state :

- Non si è instaurato un dialogo , ognuno è stato arroccato nella propria posizione
- Assenza da parte del capo del pronome “io”( Lei ha fatto questo ... . A noi non può star bene.... “), pronome che invece veniva ripetuto costantemente dall’assistente (“ Io non sono contenta.... Io non ho intenzione di ascoltarla...”).
- Il capo è il dominus, cioè il maestro o il possessore, l’assistente è il posseduto; il capo è il soggetto, l’assistente è l’oggetto
- L’ assistente rappresenta l’io -bambino con tutte le sue emozioni, mentre il capo l’io- genitore con tutti i suoi pregiudizi
- Per non chiudersi a riccio, l’assistente avrebbe dovuto, prima di rispondere, interrogare se stesso, riflettere un secondo e capire l’emozione che stava provando
- Forse il modo più semplice per riuscire a controllare le emozioni ed uscire dagli stereotipi è quello di fare domande, con lo scopo di stimolare la parte adulta che c’è in ognuno di noi e di indurci a ragionare,oppure, se l’altro è nella veste di Genitore cercare di stimolare il suo lato di Genitore affettivo

Dopo un’ampia discussione l’animatore ha fatto ripetere la stessa recita agli stessi soggetti, che hanno mantenuto gli stessi ruoli. Si è potuto notare che nella seconda recitazione l’assistente ha sviluppato un ruolo attivo, instaurando un dialogo con l’interlocutore e ponendosi con maggiore affermazione, quasi con aggressività. L’esperienza ha mostrato come sia possibile indirizzare un ipotetico conflitto verso una soluzione positiva piuttosto che negativa.



Successivamente si è messa in scena una seconda situazione: una mamma che ha cresciuto la sua bambina, dando tutta se stessa, e si sente abbandonata quando sua figlia decide di andare via da casa e di essere indipendente.

Le osservazioni emerse dal gruppo e dall'animatore:

- Dalla recitazione non si evidenziava la paura dell'abbandono, mascherata dalla volontà della madre di lasciare alla figlia la libertà di vivere la propria vita
- L'egoismo della figlia nel pensare solo alle sue esigenze e non a quelle della madre
- Bisogna interrogare se stessi e capire che sensazioni si provano. Se stiamo in situazioni imbarazzanti, che ci mettono a disagio, l'importante è cercare di riportare tutto nel canale adulto; una volta ridato il potere all'adulto posso decidere se rimanere nel canale adulto o passare nel canale genitore o mettersi dalla parte del bambino. Se non funziona si può sempre cambiare; infatti è la flessibilità la chiave di tutto: " se qualcosa non funziona trova qualcos'altro"

Dopo, divisi a gruppi di tre, ognuno ha scelto uno stimolo che lo mettesse particolarmente a disagio e ha cercato di spiegarlo ai suoi partner, i quali hanno tentato di trovare per lui delle soluzioni.

### **Conclusioni**

Quando ci troviamo in situazioni imbarazzanti spesso si dice "il ridicolo uccide". Non è questo che uccide ma è la "paura del ridicolo che uccide". Bisogna tenerne conto. Inoltre bisogna ricordarsi di non negare mai l'emozione, ma riuscire a gestirla, perché, nel momento in cui riesco a capirla, posso iniziare a gestirla. Ricordarsi di dire sempre a se stessi "io ho le risorse": significa sapere che è in me che troverò tutto quello che mi è utile per affrontare nelle migliori condizioni questa sfida.

Bisogna sapere che:

- Non è il caso di sentirsi a disagio quando si deve chiedere una cosa o rifiutare una cosa: quando rivolgiamo una richiesta o una proposta ad una persona che ha il potere di dire no, tendiamo a metterci dietro questa richiesta o questa proposta. Invece la tecnica del torero, (il torero che fa passare il toro, toglie il drappo rosso ma non è colpito) dice: " tu hai la mia proposta ma non ti ho dato il potere di rifiutare la mia persona", quindi nessuno ha su di noi più potere di quanto noi abbiamo consentito di dargli.
- Gli ostacoli in parte sono reali, solidi, ma la maggior parte degli ostacoli sono gabbie mentali, siamo noi che li abbiamo inventati.
- Non bisogna autolimitarsi, autocensurarsi a priori.
- La schiavitù volontaria : è più comodo decidere che " non si può", così non ci provo e sono tranquillo: " Non sono i tiranni che fanno gli schiavi, sono gli schiavi che fanno i tiranni !".
- Calcolare il rischio, non evitare il rischio.
- Essere convinti che ad ogni problema ci sono almeno due soluzioni; se non abbiamo questa convinzione ci auto- vincoliamo
- Lo schema "Genitore-Adulto-Bambino" serve a comprendere perché non siamo assertivi nelle situazioni dove avremmo più bisogno di esserlo. Possono esserci delle



contaminazioni della parte adulta dell'io, provenienti dalla parte genitore, come una lente che rimpicciolisce, o da parte del bambino che ci fa vedere l'altro come un gigante.

- Come gestire la critica: se pensate che la critica è giusta, la dovete riconoscere e accettarla o se avete deciso di cambiare e se la critica la trovate ingiusta, rifiutatela ma sempre con serenità e senza aggressività.

Per essere un bravo leader occorre mobilitare le 5 intelligenze, deduttiva, creativa, emotiva, pragmatica e machiavellica: nel senso che in certi momenti il principe, il leader, deve essere capace di far astrazione sia dalle emozioni, sia dalla morale, ed immediatamente dopo, ricucire il rapporto di onestà, di fiducia, di sincerità con i soggetti o i collaboratori.

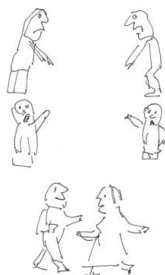
“Il saggio è colui che non teme il futuro”  
(Seneca)

“E' meglio essere ottimisti ed avere torto, piuttosto che pessimisti ed avere ragione”  
(H. Hesse)



# la critica costruttiva

animato da Paolo Cannavò



Al termine di un breve esercizio di rilassamento, è stato chiesto di completare la seguente proporzione:

“la critica sta alla persona come X sta ad Y”

Ogni partecipante ha individuato da una a tre coppie analogiche.

X	Y
- Dialogo	- Persona
- Percezione	- Sentimento
- Uomo	- Pensiero
- Sole	- Vita
- Acquisizione	- Saputo
- Mamma	- Bambino
- Macchia	- Lenzuolo bianco
- Puntini	- I
- Raspa	- Legno
- Insegnante	- Discepolo
- Pizza	- Napoli
- Calcio	- Moggi
- Fraintendimento	- Berlusconi
- Aria	- Uomo
- Acqua	- Montagna
- Sole	- Luna
- Nuvole	- Sole
- Fiore	- Seme
- Profumo	- Rosa
- Giocattolo	- Bimbo
- Vento	- Albero
- Onde	- Scoglio
- Torcia	- Strada
- Carezza	- Sentimento

A questo punto, a ciascuno è stata assegnata una parola da entrambe le colonne, casualmente. Ogni partecipante ha, quindi, scritto una breve presentazione di un libro sulla critica, il cui titolo conteneva le due parole assegnate.

- **Lo scoglio al vento**

Il vento, elemento inafferrabile, riesce nel tempo a levigare lo scoglio, non alterandone la composizione. Una critica costruttiva riesce a levigare le asprezze, le spigolosità della persona, a cui è rivolta, e poi accarezzarla sarà più piacevole.

- **Aria di luna**

È un testo importante in quanto, riflettendo sulla critica, esalta la sua costruttività. L'autore evidenzia come un uso corretto della critica possa aiutarci a migliorare le nostre relazioni nella vita quotidiana. Sia chi agisce ad una critica sia chi la subisce, porta con sé stati d'animo, fatti di sentimenti negativi, quali senso di colpa, imbarazzo o risentimento. "Aria di luna" ci mostra come criticare ed essere criticati in modo funzionale e costruttivo per il nostro miglioramento e la nostra crescita. L'aria della luna è l'aria nuova di un confronto rinnovato e forte.

- **Mettiamo i puntini ai sentimenti**

L'autore esprime in maniera dissacrante la sua critica al diffuso buonismo contemporaneo, sezionando chirurgicamente i più classici dei sentimenti: l'amore, la pietà, la fede, in una visione ironica, intelligente e tormentata.

- **Il seme sfuggente e la raspa annaspante**

Il libro ci mostra la strada per far sì che alla volontà di distruggere, comune a coloro che nulla hanno da dire e nulla sentono, si opponga il seme delle sue idee, semplicemente sfuggendo alla bruta raspa della mediocrità e dell'ipocrisia come filosofia dominante. Per un futuro nel quale la raspa annaspi e non scalfisca mai.

- **Pensieri al sole**

Il libro parte dalla constatazione che i nostri pensieri e le nostre convinzioni sono solidi come pietre e massicci come montagne, impermeabili e incapaci di accogliere altri pensieri. Se la parte più intima delle nostre opinioni è impenetrabile come la roccia, occorre lasciare che dolcemente il sole possa sciogliere la neve e il ghiaccio posate sulla cima di questa montagna.

- **Non lo sapevo: la mia mamma è nata a Napoli**

Il contenuto del libro, divertente e stravagante, fornisce degli spunti curiosi su come gestire le critiche. Il titolo fa riferimento a Gloria, mamma torinese, che, ad un certo momento, inizia a parlare, con accento napoletano, al figlio, con il quale ha un rapporto burrascoso. Questo diventa simbolicamente l'idioma che permette loro di incontrarsi ed iniziare a dialogare.

- **Il lenzuolo bianco e l'insegnante**

Gli autori, con una serie di metafore, hanno voluto descrivere come la critica eserciti il ruolo dell'insegnante verso i bambini, paragonati a lenzuoli bianchi, capaci di assorbire e acquisire con il tempo i propri colori, esprimendo così la propria crescita.

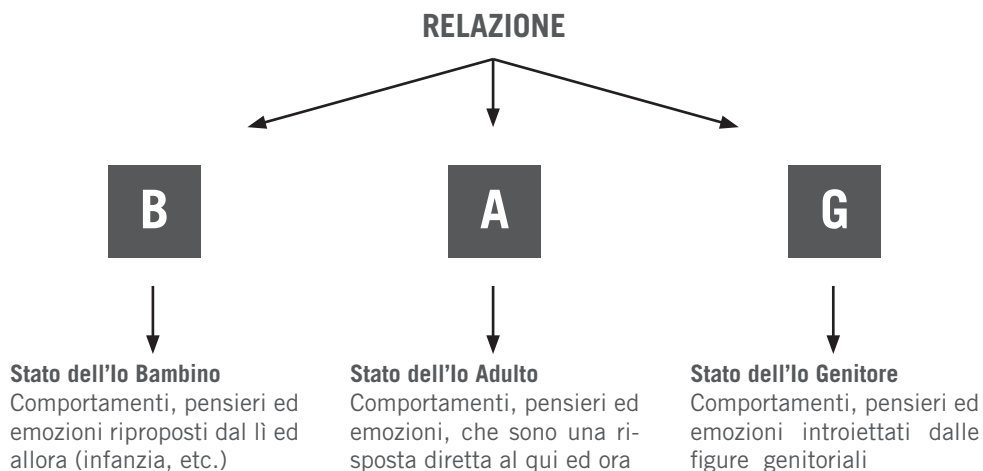
Dallo sviluppo di alcuni testi e dalle metafore contenute in essi, è stato possibile inquadrare,



sistematizzare il tutto, all'interno dell' "Analisi transazionale", elaborata dallo psichiatra Eric Berne sul finire degli anni cinquanta. Fondamento epistemologico dell'opera berniana è il ponte tra intrapsichico e relazionale: l'Io è una realtà fenomenologica sia inducibile sia deducibile.

Il nostro comportamento è la somma delle influenze, dei messaggi e delle esperienze, che ciascuno di noi ha catalogato dalla nascita in poi. Buona parte delle azioni che compiamo sono perciò automatiche, anche se pensiamo di farle in completa consapevolezza e con l'autodeterminazione più assoluta.

Il metodo sviluppato da Berne è un'analisi di alcuni dei comportamenti automatici, delle ragioni che li hanno instaurati e dei motivi che li mettono in azione. Vedremo pertanto le "tre posizioni esistenziali", i "tre ruoli fondamentali" che l'uomo può recitare sul grande palcoscenico della vita; i "giochi psicologici" che egli attua per certe finalità ed i "copioni" che egli recita per ottenere ciò che vuole o semplicemente per sopravvivere.



Lo stato dell'Io Genitore comprende quei fenomeni di origine introiettiva, per cui la persona vive, come propri, modi di essere di figure genitoriali, per come sono state vissute nell'infanzia; lo stato dell'Io Bambino comprende vissuti e comportamenti derivanti dal riemergere di esperienze infantili, avute in prima persona dal soggetto; infine lo stato dell'Io Adulto corrisponde alle esperienze riguardanti il qui-ed-ora, vissute in un modo non contaminato da reazioni arcaiche.

Le posizioni esistenziali di un individuo sono:

- **Io non sono OK, gli altri sì** : questa persona si sente inferiore agli altri e tenderà alla depressione. È ancora nella medesima posizione della sua primissima infanzia. In un primo tempo si presenterà con un atteggiamento di assoluta incompetenza e sùditanza. Una conoscenza più approfondita mostrerà che ogni collaborazione non sarà considerata.
- **Io sono OK, gli altri no** : è tipica dei bambini malmenati brutalmente. Colui che si trova in tale posizione è chiaramente diffidente e cercherà in tutti i modi di invalida

re ogni consiglio, o suggerimento, che comporti un lavoro da parte sua. Egli cerca di confermare la sua posizione esistenziale. Il fatto di non riuscire a risolvere i suoi problemi, neppure seguendo i consigli altrui, non fa altro che rinforzare la sua posizione.

- **Io non sono OK, gli altri neppure** : questa persona non ha alcun interesse nella vita. È la posizione assunta da coloro che non hanno avuto calore e attenzione nei primi mesi ed al loro posto hanno ricevuto rimproveri e percosse, anche dopo aver compiuto il secondo anno di età. Difficilmente chiederà aiuto, se non costretto da quelli che lo circondano.
- **Io sono OK, anche gli altri** : è la persona che si piace e che accetta gli altri come sono. Sarà sempre in grado di offrire la sua massima stima e fiducia, considererà ogni individuo valutandone i pregi ed i difetti, cercando in questo modo di comprendere, più che giudicare.

Mentre le prime tre posizioni sono acquisite nella prima infanzia e a livello subconscio (in base alle esperienze vissute), la quarta può essere acquisita anche da adulti, mediante una decisione cosciente. È la posizione migliore, ma può essere accettata solo quando si dispone di un numero notevole di informazioni su noi stessi e gli altri.

Le esperienze proposte dai partecipanti, successivamente interpretate, sono state:

“All’interno di un gruppo di lavoro il coordinatore si trova di fronte tre tipologie di persone: chi fa molto; chi fa nulla; chi critica coloro che fanno molto.”

#### RELAZIONI: GENITORE – ADULTO

“Il nuovo responsabile di un gruppo di lavoro adotta delle strategie di gestione delle risorse umane opposte a quelle adottate, fino a quel momento, dal capo intermedio. Un complimento fatto dal responsabile al sottoposto è stato avvertito da quest’ultimo come un’aspra critica, per molteplici motivi: per l’intolleranza a vedere avallate le proprie decisioni o ricevere indicazioni da una persona autoritaria, paragonabile ad una figura genitoriale; per l’impossibilità di accettare di essere stimati da chi si disprezza.”

#### RELAZIONI: GENITORE – BAMBINO , ADULTO – BAMBINO .

Ognuno separatamente ha elencato non più di 10 critiche, che gli potessero essere mosse: 5 a ragione, 5 a torto. Dopo avere formato delle coppie ed essersi scambiati i rispettivi elenchi, l’uno ha criticato l’altro, in base a quanto quest’ultimo ha indicato nella propria lista, senza rispettarne l’ordine.

È stato osservato dall’animatore come ogni critica mossa avesse un punto di partenza verosimile, ossia essa può nascere oggettivamente a causa di determinati comportamenti da parte della persona a cui è indirizzata, oppure perché questi atteggiamenti possono essere fraintesi.

All’interno delle coppie formate, il momento utile, produttivo che ha portato qualche elemento di informazione in più su ciascuno e sul modo di proporsi agli altri, è stato il momento del ragionamento, durante il quale l’Io Adulto si è appropriato di quanto gli è stato attribuito dagli altri, lo ha rielaborato e ha permesso così a ciascuno di raggiungere una fase di consapevolezza



attenta.

È stato quindi proposto lo strumento della “Mappa mentale”, ideato dallo psicologo inglese Tony Buzan, per rappresentare in modo sintetico e sinottico strutture di pensiero anche complesse e per facilitare il pensiero creativo.

La costruzione, con determinate regole, di una mappa mentale relativa ad un problema, ad una situazione, ad un’idea, ad un bisogno, etc. , permette di produrre associazioni e nuove idee, superando almeno una parte dei blocchi emotivi, culturali e percettivi dell’uomo.

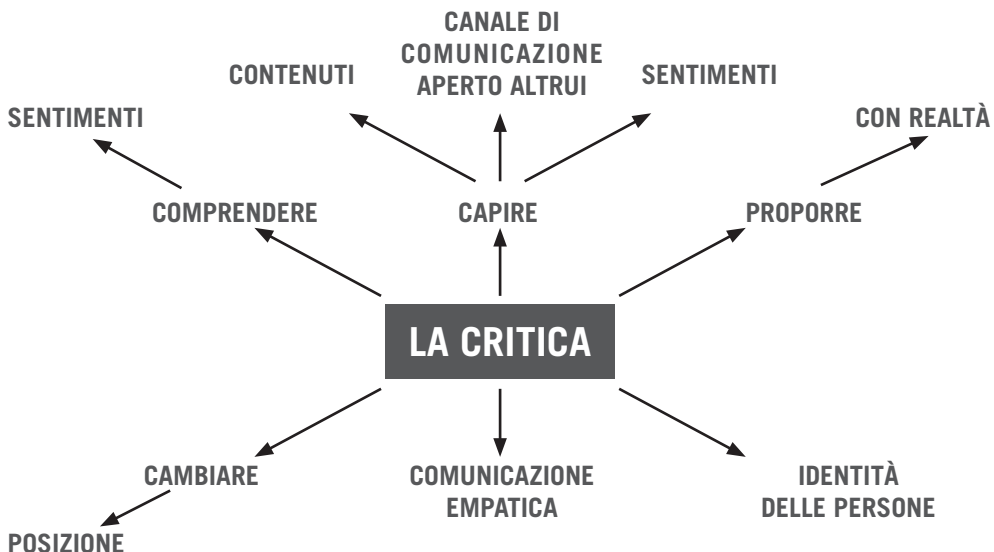
L’idea di fondo è che una lista di idee presenta una struttura statica e lineare, con un inizio ed una fine, non permettendo di oltrepassare i tradizionali schemi mentali. Una mappa mentale, invece, ha una struttura dinamica, con un inizio (il centro), ma senza una fine, poiché ogni nuovo concetto è potenzialmente anch’esso un centro, da cui possono partire altre associazioni.

Al centro si pone l’idea o il problema principale, da questo si diramano in tutte le direzioni, in forma di ramificazione gerarchica, informazioni, idee e concetti, che vengono collegati l’un l’altro.

La rappresentazione può essere verbale, arricchita da disegni, colori e simboli.

Le regole di costruzione sono:

- partire dal centro
- ogni idea od associazione viene scritta su un ramo, usando pochissime parole chiave
- sospendere il giudizio
- se viene in mente un concetto non associabile a nessun ramo già tracciato, attaccarlo al centro
- procedere velocemente
- se il flusso di idee si ferma, tracciare linee vuote: la mente si sforzerà automaticamente di riempirle
- usare liberamente colori, simboli e figure



Allora ci si è posti la domanda : “Come fare una critica costruttiva?”

- si devono criticare i comportamenti, non le persone, altrimenti si va ad offendere l'ADULTO altrui;
- si esprime il sentimento, l'emozione negativa risentita; **Bambino**
- occorre descrivere il fatto reale, che ha generato la critica; **Adulto**
- si pongono domande aperte per capire e far capire; **Adulto**
- si chiede un impegno o aggancio, cioè un oggetto, una lettera o qualunque cosa ci si possa scambiare dopo un accordo, che serva a ricordarlo; **Adulto - Adulto**
- ci si accorda sui tempi e le modalità di attuazione; **Genitore normativo - Bambino**
- pistolotto: è una raccomandazione sul fatto di aver stabilito con il BAMBINO altrui una condizione di parità. **Genitore affettivo –Bambino**

Nel dialogo Adulto – Adulto occorre fare attenzione a sostituire la struttura di pensiero e di ragionamento del tipo “sì, ma ...” con l’allocuzione “sì e .....” . Il ma è un elemento avversativo / disgiuntivo, che viene immediatamente percepito come una forma di resistenza dell’Adulto che abbiamo dinanzi e che occorre abbattere.

Ognuno dei partecipanti ha maturato una decisione personale, che ha rappresentato un impegno con se stessi, relativo al tema della critica costruttiva e del senso della vita.

Il senso della vita riguarda la sfera del proprio destino, ciò che si vuole raggiungere o ciò che ci si aspetta per se stessi. Ci sono dei modi affinché tale obiettivo possa essere determinato prima o dopo. Una critica costruttiva mossa da un amico, da una comunità, dalla casualità può aprire un nuovo canale.

La vita ha senso se c’è dialogo.

Il senso della vita è smetterla di dare un senso a tutto.

Nella vita è importante evolvere, raccogliendo stimoli dall’esterno e generandone. Essere aperti a ricevere critiche ed analizzarle, essere capaci di esternare, aiuta l’interazione tra il proprio io e gli eventi che ci circondano, quindi, permette di evolvere.

Il senso della vita è riuscire a vivere con gli altri e la critica costruttiva permette una maggiore comprensione di ciò che ci circonda, aiuta a superare disagi e pregiudizi.

“Il fine può giustificare i mezzi, purché ci sia qualcosa che giustifichi il fine.”

(L. Trotsky)

“Si insegna meglio ciò che si ha più bisogno di imparare.”

“Quella che per il bruco è la fine del mondo, per il maestro è una farfalla.”

(R. Bach)



# il gioco delle tre parole: lavorare con i propri sogni

animato da Paola Mazzetti



Il gioco delle tre parole è un lavoro nuovo e creativo composto in 5 steps.

Divisi in gruppo, ognuno ha disegnato su un  **foglio collettivo**  linee o simboli astratti che venivano in mente, senza pensarci; ciascuno dei partecipanti ha tirato fuori tre “personaggi” trovati per caso, per esempio:

- chiave di violino,
- mare,
- cupido,
- barca a vela,
- bambino,
- cuore con gli occhi,
- principessa,
- tavole della legge di Mosé,
- retino acchiappa desideri,
- aereo a molle,
- fantasma felice,
- balena con la maschera,
- luna con il morbillo,
- medusa ondulata,
- treno,
- .....

Con questi oggetti trovati, si è aperto un “mercato dei personaggi”, un interscambio tra i partecipanti.

Si è cercato di tirar fuori una forma che fungesse da denominatore comune.

Ognuno con i suoi personaggi e con il denominatore comune ha **costruito una storia** che è stata mimata o messa in scena.

Questo gioco ha fatto emergere una fotografia di ognuno dei partecipanti permettendo alle



persone di conoscersi.

### ***Alcune storie....:***

#### **Prima storia**

Personaggi: Coniglio motociclista, la neve e il cuore con gli occhi.

Storia: C'era una volta un coniglio motociclista, che voleva fare un viaggio con la sua moto. Incontrò sulla sua strada il cuore con gli occhi che gli chiese un passaggio e in cambio gli offrì la sua protezione. Il coniglio e il cuore con gli occhi proseguirono insieme il loro viaggio. Nel frattempo arrivò la bufera di neve e il cuore con gli occhi cercò di fermarla, impedendole di far del male al motociclista.

Tema di fondo: la tempesta è il pericolo, ma ognuno di noi ha un cuore con gli occhi, una sorta di angelo, che lo protegge.

#### **Seconda storia**

Personaggi: rubinetto, fiore, orso, cuore con gli occhi.

Storia: C'era una volta un orso che vide un fiore e lo mangiò. Il cuore con gli occhi assistette alla scena e corse ad aprire un rubinetto e il fiore guarì.

Tema di fondo: il piacere di rinascere, la paura di morire, l'innocenza aggredita e la fonte salvifica che dà energia al fiore.

#### **Terza storia**

Personaggi: cuore con gli occhi, collana, cravatta a farfalla, radio locale.

Storia: C'era una volta, in una grande città una radio locale che aveva organizzato una caccia al tesoro. In questa città vivevano un ragazzo e una ragazza che si erano conosciuti, ma poi persi di vista. Gli oggetti da trovare nella caccia al tesoro erano la collana e la cravatta a farfalla. I due ragazzi si rincontrarono nel luogo dove era nascosto il tesoro e decisero di proseguire la vita insieme. Finalmente il loro cuore con gli occhi era felice.

Tema di fondo: La fiducia nel ritrovare qualcosa perduta.

#### **Quarta storia**

Personaggi : farfalla , cavalluccio marino, cuore con gli occhi , pioggia .



Storia: C'era una volta un cavalluccio marino che viveva da solo nel profondo del mare . Egli non aveva mai visto l'aria e sognava tanto di vivere all'aperto. Un giorno, attraverso gli occhi del cuore vide una farfalla e capì che avrebbe desiderato essere una farfalla per vivere nel cielo.

Sulla terra viveva una farfalla che non aveva mai visto il mare e voleva tanto vivere nelle sue profondità. Un giorno, attraverso gli occhi del cuore vide un cavalluccio marino e capì che voleva essere un cavalluccio marino per vivere nel profondo del mare.

Allora intervenne la pioggia amica che catturò il cavalluccio marino e lo trasformò in farfalla, conservandone l'anima di cavalluccio ; allo stesso modo catturò la farfalla e la portò giù nell'abisso del mare, conservandone l'anima.

Temi di fondo: La voglia di scoprire e di conoscere l'altro, ma conservando la propria identità.

### **Quinta storia**

Personaggi. Pesciolina, Caos,.

Storia: C'era una pesciolina che viveva in una caverna, che aveva una strana entrata, a forma di muso di orsetto. La pesciolina entrava da un occhio e usciva dalla bocca e i suoi giochi preferiti erano entrare e uscire sempre da posti diversi. La sua casetta era molto carina e curata e le piaceva invitare i suoi amici: cavalluccio marino, il pesce palla e la tartaruga .Insieme si divertivano molto, si raccontavano storie e giocavano a nascondino. Tra tutti i suoi amici lei preferiva Caos, una magnifica balenotta tutta tonda. Quando Caos arrivava, la pesciolina le riempiva il muso di baci e Caos la prendeva sotto la sua pinnetta e se la portava tra i mari aperti. Pesciolina era felice perché guardava tutte le meraviglie che da sola non avrebbe mai potuto vedere. Un giorno Caos non si presentò all'appuntamento e la pesciolina aspetto , aspetto..... fino a quando una lacrima scese giù da un occhio, ma la sua boccuccia sorrise al ricordo delle belle avventure vissute insieme. Infatti il rammentare il bello offuscava il pensiero della perdita dell'amica.

Tema di fondo: il piacere di vivere l'avventura.

### **Sesta storia**

Personaggi : Olimpia: la donna sdraiata, il boomerang montagna e il lago onda.

Storia: Il motore dell'aereo scoppiettò e il rumore delle molle stressate riempì l'abitacolo e le orecchie dei passeggeri. Le ali vibrarono di stupore e la coda ebbe un sobbalzo smorfioso e indisponente, stufa di essere sempre l'ultima a partire. Arturo l'aereo a molla partiva dal boomerang montagna per andare al lago onda, ogni mattina, e tornava per il tramonto. Fra i suoi passeggeri più assidui c'era Olimpia nota tra tutti come la donna sdraiata.

Tema di fondo: la felicità che si prova nel partire.

**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'animatore:**

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.

“Quella che per il bruco è la fine del mondo, per il maestro è una farfalla.”

(R. Bach)

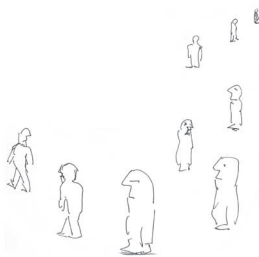
“La mia voglia di vivere tremendamente è tra il mio sorriso, tra i miei libri, nei miei occhi, ...  
.....tra i miei gesti, tra i miei pensieri,.....tra le mie parole,.....”

(Vanillina)



# scopri la voce che c'è in te

animato da Carla Lugli



Il comportamento di ciascuno è influenzato dall'ambiente che lo circonda : il modo di camminare, di vestirsi, di gesticolare è strettamente interconnesso al contesto in cui ci si trova, riflette le esigenze della situazione.

La voce, lo strumento attraverso il quale esprimiamo i nostri pensieri, le nostre emozioni si adatta anch' essa, in un continuo gioco di interpretazione di ruoli a seconda delle circostanze. Allora, qual è la vera voce di ciascuno?

Obiettivo del workshop è stato intraprendere un viaggio all'interno di noi stessi per rispondere a tale domanda.

La conoscenza della propria voce, la voce del cuore, ci indica dove andare e come riportare quello che si vuole dire. Si possono cogliere degli aspetti del proprio modo di essere, ascoltandosi. Migliorare la voce vuol dire migliorare la qualità della vita.

Come si prende consapevolezza della propria voce?

- ascoltando la sua registrazione;
- accettando l'iniziale modo di parlare, poiché è su questo che si dovrà lavorare;
- piacendosi;
- non essendo ostili nei confronti dei suoni;
- Cercando, trovando e facendo proprio il nuovo suono.

Fondamentale è la lettura, seguendo alcuni accorgimenti:

- fare attenzione alla punteggiatura;
- ricercare la "parola chiave", ovvero quella a cui si vuole dare maggiore importanza;
- tenendo presente che la pausa non è assenza di parole; ha la funzione di esprimere anch'essa le emozioni di chi scrive.

A tal fine l'animatrice ha proposto un esercizio di lettura, preceduto da nozioni di dizione sui suoni vocalici, gli accenti tonico e fonico ed alcune eccezioni.

Si è posta l'attenzione anche sul tono e sul ritmo della voce, che devono variare in base a cosa si dice e su come si vuole venga percepito dagli altri, e sulla necessità di articolare le parole in maniera chiara e corretta .

La voce è uno strumento con potenzialità straordinarie, che generalmente viene sottovalutato come mezzo di comunicazione: noi, parlando, ci capiamo.

La risposta più frequente alla domanda “Perché si partecipa ad un corso di dizione” è stata “Perché la mia voce registrata non esprime quello che provavo in quel momento, perché non mi appartiene”.

Cambiare il proprio modo di parlare è un processo lungo e complesso, che richiede impegno e tecnica.

Qual è, allora, il modo corretto di esprimersi? Un buon italiano non ha cadenze dialettali, è profondamente collegato ad una giusta respirazione, segue una serie di regole fonetiche.

Nella nostra cultura la respirazione è un aspetto della comunicazione verbale poco considerato. Tutti dovremmo respirare con il diaframma ma, per una questione di struttura fisiologica, ciò avviene più naturale per gli uomini che per le donne.

Inoltre se non si inspira profondamente, nel momento in cui si parla, si sforza enormemente la gola.

Una respirazione corretta permette di controllare le proprie emozioni, di far uscire il giusto suono della parola.

Un esercizio di base consiste:

- nell’assumere una posizione eretta di fronte ad uno specchio;
- inspirare con il naso, gonfiando la pancia;
- trattenerne il respiro per qualche istante;
- espirare dalla bocca, gonfiando la pancia e sibilando;
- spalle e collo devono essere rilassati.

“Noi siamo vivi perché il soffio della respirazione è dentro; quando parliamo il soffio vitale ritorna alla vita.”

### ***Commenti dei partecipanti***

Aprire un nuovo orizzonte. È stato molto stimolante, poiché ha messo in evidenza la necessità di conoscere più a fondo la propria voce, fornendo alcuni spunti su cui lavorare (accenti, pause, respirazione). Ha dato l’avvio ad un percorso che ciascuno, se vuole, può continuare da solo.

Le note negative derivano dalla scarsità degli esercizi proposti. Nonostante i molti interventi dei partecipanti, è sembrato più un seminario di dizione che un workshop.

Molte aspettative sono state deluse, quali, ad esempio, prendere parte ad un laboratorio più introduttivo.

“Il peggio non è mai certo”  
(proverbio spagnolo)



# il senso nelle fiabe tradizionali

animato da Piera Giacconi



Si è cominciato con l'individuare un sogno, un progetto personale in uno dei seguenti campi :

- Sfera personale;
- Sfera familiare;
- Sfera di coppia;
- Sfera dell'amicizia;
- Sfera professionale;
- Sfera sociale;
- Sfera relativa alle relazioni di ognuno con la vita, con la trascendenza e con la fecondità.

**Nelle fiabe tutto è possibile. Esse ci dicono che siamo fatti di infinito.**

Il linguaggio utilizzato è quello del Metodo Debailleul, proveniente dalla Francia. Si tratta di un metodo di tipo tradizionale, che viene tramandato da millenni per utilizzare le fiabe come strumento per ricordarci chi siamo: andiamo in giro per il mondo come Re e Regine, non come mendicanti.

Le Fiabe della Tradizione (metodo Debailleul) non sono una cosa solo per bambini! Rappresentano una saggezza millenaria che accompagna l'uomo a sviluppare creatività e talenti, i quali giacevano come addormentati. Essa dona accesso a risorse impensabili, in grado di operare il cambiamento in maniera radicale.

La fiaba siamo noi: essa mette in scena gli aspetti profondi ed essenziali del nostro intimo. Infatti, nella nostra interiorità trovano corrispondenza le tre grandi funzioni :

- Del RE, principio d'intelligenza, formula gli obiettivi inaccessibili, "lo chiedo tutto".
- Dell'EROE, principio dell'impegno, senza mezzi, sperimenta gli ostacoli, "lo sperimento tutto".
- Della FATA, principio di realizzazione, dona il compimento inatteso, "lo realizzo tutto".

E la realizzazione dei nostri desideri dipenderà dall'infinito contenuto nelle nostre aspirazioni, dall'adesione infinita del nostro cuore all'appello del Re in noi.

Un Re o una Regina come realizzerebbe quanto desiderato da ciascuno?

Abbiamo cercato di rispondere a tale domanda con l'aiuto delle fiabe, per arrivare ad un'idea di creazione, posta in un campo di coscienza e di innovazione superiore. Usciremo dal piano della realtà, dal nostro carattere, dai limiti del nostro condizionamento mentale, etc. e andremo a contattare l'infinito che è in noi, che desidera la realizzazione di questo progetto.

### **Esempio**

“Il desiderio è quello di esprimermi e la parte di me che mi spinge verso di esso è l'amore: l'amore chiede espressione.”

È stato il lancio di dadi a determinare quale fiaba ha permesso di compiere il passo successivo: entrare nel campo della creatività.....

Siamo passati, quindi, dal piano reale a quello dell'inconscio collettivo, del non localizzato, dal quale attingiamo le idee. Siamo andati a vedere l'infinito al quale è connesso. Tale infinito riceve un'ispirazione e con questa giunge ad incontrare prima l'intenzione della fonte e poi i richiedenti ed i sostenitori. Attraverso questi si raggiunge il campo dell'innovazione, dal quale ognuno ha preso l'idea di creazione, che è stata portata sul piano reale, per realizzare il progetto.

Per ottenere ciò sono stati proposti esercizi di creatività diversi:

1. l'oracolo della fiaba ;
2. la bibliomanzia,

Ciascuna coppia ha cercato di capire quale fosse il vero bisogno dell'infinito di ognuno, quali il suo ostacolo, la sua risorsa e aspirazione, che lo porta in contatto con la fonte. Si è stati, quindi, pronti per “leggere l'oracolo della fiaba”.

A partire dal punto comune delle 4 aree bisogno, ostacolo, risorse, aspirazione si è determinato un motto.

Con la tecnica della bibliomanzia ogni coppia ha individuato quale fosse l'intenzione, quali i richiedenti e i sostenitori, aprendo un libro casualmente, puntando una frase a caso ed esprimendo le prime sensazioni, i primi pensieri venuti in mente, tenendo conto di quanto trovato con l'oracolo.

Il workshop ha presentato una metodologia precisa attraverso la quale le fiabe possono alimentare cuore ed anima.



animato da Miriam Pagliarone



Lo spunto per questo workshop, ci è stato offerto dall'antica sapienza greca che ci ha dato inaspettati e interessanti elementi da cui partire. In particolare, sono stati attinti dal pensiero di Empedocle. La sua originalità consiste nell'aver introdotto, primo fra tutti, l'esistenza di due forze motrici: la forza di attrazione e di repulsione, come principi della vita del cosmo. Questa è una intuizione fondamentale del pensiero greco: l'animo umano quindi ad immagine e somiglianza del cosmo come gioco di chiaroscuri, dimora della luce e dell'ombra, campo di battaglia di opposte tendenze. Intuizione poi sviluppata nel corso dei secoli e fino a noi da filosofi e psicanalisti, come ad esempio Freud, nelle sue riflessioni sulle due opposte forze: di Eros, pulsione di vita, e Tanatos, pulsione di morte, lo Yin e lo Yang della filosofia cinese e giapponese. Empedocle concepisce le due forze motrici (che chiama Amore e Odio) come energie cosmiche in perenne contrasto tra di loro, di cui una ha il potere di unire ed aggregare e l'altra di dividere e disgregare i vari elementi. Quando prevale la forza di attrazione ed i vari elementi sono fusi assieme in un tutto indistinto, nasce il regno totale di Amore o Sfero, un cerchio conchiuso in sé dove non c'è vita né movimento. Quando invece prevale la forza di repulsione, si genera il regno di Odio che è opposto e speculare a Sfero, in cui gli elementi sono tutti disgregati e come nel regno di Amore non c'è vita e moto.

Divisi in gruppo ognuno ha elencato, da un lato, tutte le cose, le persone, le mete che costituiscono un'attrazione, anche quelle impossibili in apparenza e da un altro lato ha specificato le cose, le persone, le mete che lo impauriscono infondendogli l'idea di fuga.

Ogni gruppo ha scelto fra tutti gli elenchi sei elementi attinenti Eros-Amore; tre positivi che comportano sentimenti di attrazione e tre negativi che contrastano il bisogno di "fame di Amore".



L'animatore ha raccolto i sei elementi di ogni gruppo:

---

### ATTRAZIONE

- cibo
- conoscenza
- piacere fisico
- viaggiare
- silenzio interiore
- mare
- rosso
- timbro di voce
- piedi nudi

### REPULSIONE

- routine
  - manipolazione
  - sesso venduto
  - doppiezza/ipocrisia
  - stress
  - violenza
  - sporcizia
  - egoismo
  - superficialità
- 

Tutti i partecipanti hanno scelto due elementi, uno positivo e uno negativo: piacere fisico e violenza .

Individualmente, ognuno ha fatto due disegni astratti sullo stesso foglio: su una faccia l'espressione del positivo, quindi del piacere fisico ; sull'altra faccia l'espressione del negativo, quindi la violenza.

Con un ago, ad occhi chiusi, ciascuno ha forato casualmente il foglio, al fine di collegare le due facce, i due elementi positivo e negativo. Dall'unione dei due opposti si è generata la risposta creativa, ottenuta dopo tre minuti di riflessione.

Successivamente ognuno ha descritto il proprio piano di azione verso il successo, dettagliando le proprie strategie per superare paure ed ostacoli.

Ecco alcune risposte emerse ed eventuali strategie:

- Eros è l'assoluta mancanza di ogni tipo di violenza, ho raggiunto il mio appagamento riuscendo ad escludere la violenza dai miei rapporti affettivi.
- Sconfiggere la violenza per poter iniziare a vivere con amore.
- La forza, che c'è nella violenza, è l'azione che trasforma il desiderio in amore e sesso. La strategia è quella di implementare la carnalità e la fisicità.
- Quando la punta più sensibile del piacere fisico tocca il vertice del potere vessatorio, allora il potere vessatorio si trasforma in amore e condivisione. Bisogna quindi avvicinare tutti coloro che sono violenti alla bellezza e all'armonia, contaminarli in senso positivo, affinché abbiano inoculato il virus dell'amore.
- "Le coeur a ses raisons que la raison ne connaît pas", il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce.
- Ogni cosa che accade in un contesto accade anche in un altro, non c'è più separazione, nel piacere c'è violenza e nella violenza c'è anche un piacere. La vera strategia è la consapevolezza.
- Armonizzazione degli opposti "yananti" .Il primo step consiste nel cercare di creare l'armonia dentro di noi perché, se non raggiungiamo una armonia con il creato tutto diventa disarmonico.
- Il dialogo è sostanzialmente il collegamento tra la parte violenta e il piacere fisico. La strategia è lasciarsi andare a passioni intense e spingersi verso i propri desideri. Tutto ciò può apparire come una prevaricazione su gli altri, però può anche essere



un lasciare spazio a ciò che si vuole.

- La violenza è vicina ai margini del piacere pur rimanendone all'esterno. La strategia è allargare il piacere e togliere il marcio dalla violenza e tenere la parte più energica che non è sempre negativa.
- L'energia di violenza è un' energia bassa che, attraverso una buona gestione, possiamo trasformare in energia di armonia.

### ***Conclusioni dell' animatore***

Abbiamo visto come per Empedocle ci sia vita nel momento in cui la perenne contesa tra le due forze di attrazione e di repulsione non sfocia nella prevaricazione dell'una sull'altra. Infatti tale armonia non poteva formarsi né durante il totale dominio di Amore, né durante il totale dominio di Odio, perché una delle due forze aveva preso il sopravvento e quindi annullato l'altra. Possiamo dunque dedurre che il conflitto costituisce l'essenza stessa della vita ed, essendo ineliminabile, è necessario trovare un possibile punto di incontro tra le opposte tendenze che coesistono nel nostro animo senza eliminare l'una o l'altra. Nella contesa tra le due forze c'è un momento in cui il conflitto da scontro distruttivo si trasforma in uno stimolante momento creativo; in cui le due forze da punto di debolezza diventano punto di forza costruttivo, motore del cambiamento che ci aiuti a superare paure e ostacoli. Si è notato che, nel momento in cui i partecipanti sono stati quasi costretti a trovare una conciliazione tra le tante possibili, la loro creatività si è liberata ed il risultato finale non è stata la somma dei due disegni, ( piacere fisico e violenza) ma una loro sintesi che è il superamento delle due immagini. E' come se si fosse venuto a creare una terza figura, che contiene aspetti nuovi, inediti, non presenti nelle due precedenti. Quindi la conciliazione delle due tendenze opposte ha eliminato la rigida contrapposizione tra le due immagini, ha spezzato la staticità precedente, presente nei due disegni, ed ha introdotto dinamismo. Così, sotto l'impulso della fantasia creativa, ha dato la spinta decisiva, che ha permesso di scavalcare l'ostacolo e avviare il cambiamento.

### ***Conclusioni dei partecipanti***

Dalla filosofia presocratica possiamo apprendere che “ Dove c'è tutto il bene, o dove c'è tutto il male non succede niente”, perché ci sia quindi l'amore ci vuole che ci sia una dialettica tra il bene e il male. All'inizio del workshop il rapporto tra il bene e il male sembrava in opposizione. Dopo aver disegnato sulle due facce del foglio e aver collegato la situazione positiva e quella negativa tramite un buco praticato in esso, sono scaturite idee interessanti, come ad esempio l'intuizione che ciò che ci manca per raggiungere l'amore è quella parte di energia che c'è nella violenza. Una calma apparente non vuol significare amore; l'energia della violenza può, una volta trasformata, essere utilizzata per rinvigorire l'amore.

“Gioia e amore sono le ali delle grandi imprese”  
(W. Goethe)

“Non si può essere buoni a metà”  
(L. Tolstoj)

“Dobbiamo diventare il cambiamento che vogliamo vedere.”  
(Gandhi)

animato da Hubert Jaoui



Le religioni hanno sempre occupato un posto fondamentale nella vita dell'uomo, in virtù di una tensione e di contenuti spirituali capaci di incidere profondamente sull'animo e i comportamenti degli esseri umani. Ciò che un singolo, oppure un popolo intero, non avrebbero mai pensato di fare per proprio conto o per proprio interesse, è stato invece fatto nel nome e per i fini della religione, a dimostrazione del fatto che le diverse confessioni sono concretamente calate nella storia, della quale hanno contribuito a scrivere alcune delle pagine più importanti ed emblematiche. Secoli e secoli di vicende politiche, economiche, militari o etniche, hanno chiaramente testimoniato come le religioni abbiano non solo il potere di tracciare i percorsi spirituali e le scelte etiche dei singoli individui, ma anche l'autorità necessaria per provocare impensabili sconvolgimenti, che, poi, possono essere indirizzati in senso positivo o negativo per il destino del mondo. Basterebbe pensare alle sanguinose ed innumerevoli guerre scaturite dai contrasti religiosi.

Le religioni potrebbero davvero fornire un insostituibile apporto nel superare e ricomporre i laceranti dissidi che attualmente opprimono il nostro pianeta. È necessario, però, una maggiore tolleranza, comprensione e conoscenza reciproca.

Per questo motivo è sembrato un argomento attuale e di fondamentale importanza quello del dialogo interreligioso, al fine di confrontarsi in un clima sereno e civile.

I partecipanti sono stati invitati a schierarsi in uno dei tre poli religiosi creati:

- anticlericali/atei;
- cattolici;
- agnostici.

Il primo tema affrontato è stato il **matrimonio tra gay**.

Contrariamente al pensiero comune, è emersa un'opinione condivisa: il matrimonio, in quanto sacramento cattolico, è l'unione tra l'uomo e la donna, così come predicato dalla Chiesa. Non è giusto estendere tale visione ad altri tipi di accordo. E' necessario però che i cosiddetti "PACS" dettino diritti e doveri. Più delicato è il tema dell'adozione da parte di coppie omosessuali, poiché si ritiene che sia discutibile istituzionalizzarla. Gli agnostici, però, sono favorevoli a forme di affidamento.



Generalmente **per cattolico si intende un individuo credente in Cristo**, che segue i precetti dettati dalla Chiesa, ma dal confronto è apparso evidente quanto questo fosse uno stereotipo. Infatti la totalità del polo cristiano si è rivelata essere più aperta.

Alla nascita la scelta del proprio credo religioso è “imposta” dalla famiglia. Poi ciascuno durante il proprio cammino decide cosa sia giusto e cosa sbagliato, ma inevitabilmente quell'impronta resta in ognuno.

Secondo gli atei, poiché non **c'è convergenza tra pensiero della Chiesa e pensiero dei cattolici**, è necessaria una movimentazione da parte di quest'ultimi, finalizzata ad un rinnovo del messaggio cristiano; come predicato da un teologo tedesco “Signore liberaci dalla religione, dacci la fede.”

A ciò si aggiunge **un'aspra critica verso la gerarchia ecclesiastica**, in quanto si ritiene che l'impianto Chiesa sia esagerato rispetto ai bisogni dei credenti. Non si riscontra infatti un apparato così potente in altre religioni.

Nonostante le reciproche contrapposizioni, tra **Ebraismo** e **Cristianesimo** vi è un legame indissolubile, sintetizzato dalla frase di Martin Buber : “un buon cristiano è ebreo, un buon ebreo è cristiano”. Gesù apparteneva ad una comunità ebraica. Egli ha aggiunto un'ulteriore dimensione al contratto Uomo-Dio, fondato sull'impegno reciproco, che è alla base del pensiero ebraico: la compassione, il perdono, la misericordia, la remissione dei peccati. Inoltre il Cristianesimo si storicizza, ovvero nel corso del tempo si arricchisce di contenuti, come il concetto della Trinità.

Un'interessante riflessione agnostica è stata la sensazione di accoglienza che si percepisce entrando in un **monastero buddhista**, contrariamente a quanto avviene in una chiesa. Inoltre, ostacolo alla comprensione del messaggio cristiano è la difficile interpretazione della Bibbia, che causa un allontanamento del credente.

Un forte intervento ha posto l'accento sulla tendenza, negli ultimi anni, della Chiesa di permettere una certa libertà di pensiero, al fine di accogliere più fedeli. Può essere vista come una strategia di marketing?

Certo gravissimi sono il continuo intervento di autorità ecclesiastiche in questioni dello Stato e l'indifferenza da parte dei politici a tale intromissione.

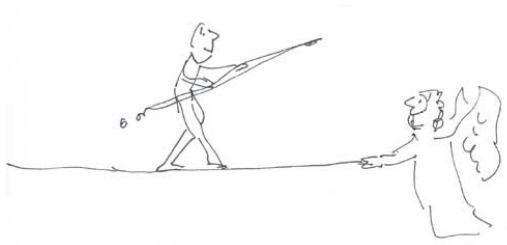
Quando si affronta un dialogo interreligioso, ciò assume un carattere, un significato diverso se fatto internazionalmente piuttosto che in Italia, poiché, in quest'ultimo caso, non si riesce a scindere il discorso dall'apparato Chiesa. Si arriva, quindi, ad un blocco.

Bisogna superare le barriere, smettere di ostinarsi ad imporre il proprio credo. E' importante che ci siano i valori, non le etichette.

“La pace è per il mondo quello che il lievito è per la pasta.”  
(Talmud)

“La casa della pace è senza porte.”  
(Don A. Mazzi)

animato da Tito Livio Mongelli



Il termine *politica* deriva dall'aggettivo *politico*, parola che proviene dal greco *politikos* (= ciò che è relativo allo Stato). La radice di quest'ultimo è polis, cioè città, intesa come prodotto e culla della cultura classica, con riferimento ad Atene.

Con politica, oggi, si intende quanto si compie per indirizzare l'azione dello Stato. Obiettivo del workshop è di ricercare quei desideri che sentiamo irraggiungibili, con la possibilità che la politica ci venga in aiuto.

Le motivazioni che hanno spinto a partecipare al workshop sono state molteplici:

- l'interesse su come la politica coinvolga i sentimenti ;
- la politica come "cosa di tutti" ;
- per realizzare la "parte migliore di se stessi" ;
- intendere la politica come filosofia di vita ;
- chiarire gli obiettivi;
- come far uscire fuori la parte migliore di sé ;
- associare la politica con le aspirazioni e i sentimenti.

Abbiamo cominciato dividendoci in due gruppi, a ciascuno dei quali è stato affidato un tema, di cui l'altro non era a conoscenza.



---

## MEGLIO NELLA POLITICA

- Spirito di servizio
- Fare il possibile ora
- Ascoltare
- Risolvere i problemi
- Curare il bene comune
- Unire per risolvere
- Cambiare il mondo
- Assecondare il cambiamento
- Amore
- Proteggere la libertà
- Possibilità di realizzare i sogni
- Capacità di mediare
- Accogliere i vissuti delle persone
- Capire gli altri
- Sviluppare i talenti
- Rendere felici
- Favorire il miglioramento sociale

---

## PEGGIO NELLA POLITICA

- Interesse privato
  - Negazione dell'utopia
  - Manipolazione
  - Ignorare i problemi
  - Disinteresse ad educare le giovani generazioni
  - Dividere
  - Assecondare gli istinti animali
  - Ostacolare il cambiamento
  - Disordine
  - Dittatura
  - Autoreferenzialità
  - Demagogia
  - Controllare le menti
  - Allontanare dalla politica
  - Razzismo
  - Appiattare le potenzialità
  - Togliere la speranza di migliorare
-

---

## MEGLIO NELLE PERSONE

- Rispetto dei sentimenti /idee altrui
- Sensibilità
- Ingenuità/Candore
- Affettività
- Generosità
- Gentilezza
- Tenerezza
- Appetito
- Appartenenza
- Equanimità
- Energia
- Ascolto
- Fede
- Eleganza
- Sano idealismo
- Passione
- Coraggio
- Indignazione
- Slancio vitale
- Senso dell'umorismo
- Ostinazione
- Desiderio di avventura
- Don't accept as i am
- Allegria
- Responsabilità

---

## PEGGIO NELLE PERSONE

- Desideri repressi
  - Fanatismo
  - Rigidità
  - Invidia
  - Senso di colpa
  - Arroganza/Supponenza
  - Timidezza/Paura degli altri
  - Violenza
  - Pregiudizi/Preconcetti
  - Eccessiva razionalità
  - Depressione
  - Rinuncia
  - Aggressività
  - Non azione / Rassegnazione
  - Cinismo
  - Avarizia
  - Avidità
  - Repressione
  - Rimpianti e Rimorsi
  - Intolleranza inconsapevole
  - Subire condizionamenti
  - Non decidere della propria vita
  - Egoismo
  - Distruttività
  - Inquinamento
- 

L'animatore ha invitato ciascuno a scegliere un desiderio, quasi magico, per il quale il contributo – attivo o passivo – degli altri ha un peso rilevante.

Quindi con l'aiuto delle Carte Eureka, tutti i partecipanti hanno contribuito alla produzione di idee magiche per giungere alla definizione di idee concrete, sviluppate in coppie, su come la politica possa aiutare a realizzare il desiderio.

### Idee magiche

- in tutte le scuole e i ministeri corsi di creatività;
- abolire il denaro;
- cambiare professione / capire dove andare;
- lasciare quello che non voglio / dedicarsi a ciò che desidero;
- tornare sul palcoscenico;
- essere felice;
- la pace nel mondo e tra noi;
- desiderio di maternità;
- animare un luogo di scambio culturale e di creatività per il benessere;
- regole ed etica nella politica;



- risolvere i problemi;
- esprimere pienamente il proprio potenziale;
- ambire ad un lavoro molto ambizioso;
- eliminare i bisogni materiali.

### **Soluzioni creative**

- cambiare l'immagine della maternità (campagne informative, contributi da parte delle istituzioni e delle aziende, strutture di sostegno, asili condominiali);
- tele-lavoro;
- concentrarsi sul potenziale dei bambini da 1 a 5 anni (più attenzione da parte degli asili alle loro esigenze);
- sospendere l'obbligo scolastico per 200 anni;
- adottare una logica gestionale più industriale nel cinema italiano;
- personale medico negli asili aziendali;
- promuovere le iniziative di quartiere (per es. , rivitalizzazione della banca del tempo);
- destinare le risorse in modo diverso;
- costruire le utopie;
- istituire il ministero della felicità;
- rifondare la politica.

Alcuni obiettivi possono essere immediatamente raggiunti, quali una migliore allocazione delle risorse.

Tra tutte le proposte, le più rappresentative sono state ritenute: l'esigenza di modificare l'immagine della maternità, quindi non dover necessariamente scindere la figura della donna - lavoratrice da quello di madre; accettare metodi alternativi di lavorare in azienda, quali, ad esempio, il tele-lavoro; dare sostegno e impulso alle attività di quartiere; contribuire a costruire utopie; fondare un ministero della felicità.

Quest'ultima idea è sembrata la più significativa, considerando che il senso della vita di molti è proprio raggiungere la felicità.

### ***Commenti dei partecipanti***

È stato riaperto e rilanciato il bisogno di creare utopie, senza bisogno di verifiche. Esse esistono da qualche parte, occorre ricercarle.

Il workshop è servito ad aprire gli occhi sulla politica, che è espressione, non solo dei doveri di ognuno, ma anche dei suoi diritti.

È stato inoltre apprezzata la leggerezza con la quale si è affrontato un tema così duro e serio come la politica.

Molti elogi sono andati all'animatore, dotato di una simpatia innata e di una vasta cultura, che hanno catturato tutti i presenti. Un ottimo regista, che ha lasciato spazio alle idee e alla creatività, tenendo, saldamente, le fila del gioco.

### ***Commenti dell' animatore***

L'intensa partecipazione di tutti ha mostrato quanto il tema del workshop fosse sentito.

Si è cercato di essere il più possibile sinceri, quindi chi ha una tendenza a guardare molto



lontano, non ha avuto il timore di esprimerla. Interessante è stato notare la visione di alcuni, di ripartire dalla politica, ma ponendo l'attenzione soprattutto su ciò che ci circonda, che può darci una risposta concreta e immediata.

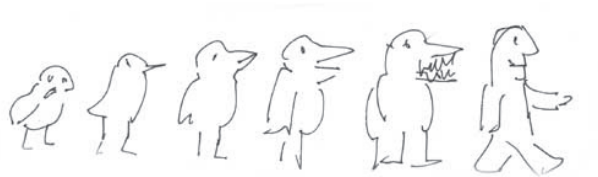
“Un buon posto per cominciare è dove sei.”  
(Legge di Wolf)

“E' più facile lottare per i propri principi che vivere alla loro altezza.”  
(Regola di Adler)



# reinventare un nuovo umanesimo

animato da Ines Giangiacomo



Il primo passo è stato quello di scrivere alcune definizioni personali di umanesimo.

UMANESIMO è:

- bello e ben fatto,
- emozione e regola/elevazione,
- movimento che crede nell'uomo e che sviluppa le capacità utili per la società,
- vita e speranza,
- elementi trasversali,
- aspirazione a qualcosa di più elevato,
- aspirazione all'unità/integrità,
- gruppo di persone che condividono la stessa idea,
- rivoluzione umanistica per una società a misura degli uomini,
- l'uomo nell'uomo per l'uomo,
- dare valore agli uomini e ai loro valori,
- umanesimo = personesimo,
- il mondo è un ponte molto stretto, l'importante è non avere paura( ponte come strumento per raggiungere noi stessi).

Sono stati poi formati due piccoli gruppi, ciascuno dei quali si è concentrato su un tema sconosciuto dall'altro gruppo: il primo tema era " il mondo senza umanesimo" mentre il secondo era " il mondo con umanesimo".

Ogni gruppo ha realizzato un collage con immagini prese da alcune riviste, con lo scopo di realizzare il proprio tema.

Successivamente ogni gruppo doveva esprimere le sensazioni evocate nel vedere il collage fatto dall'altro.

Sono stati ottenuti questi risultati

### **Mondo senza umanesimo:**

Squallore, bruttezza, inquietudine, alienazione, cupezza, disagio, grigio, mondo del lavoro che diventa totalizzante, solitudine, non rispetto della dignità degli animali.

Tutte queste caratteristiche sono state individuate come appartenenti all'epoca attuale.

### **Mondo con umanesimo:**

Confusione, squallore, non serenità, progresso tecnologico, attenzione alle diversità, tolleranza verso gli altri.

**Conclusione:** nel primo caso vengono evocate esclusivamente sensazioni negative, mentre nel secondo caso emozioni positive, anche se non sono esplicitate nella loro interezza.

Rappresentare un mondo con l'umanesimo al giorno d'oggi è difficile, si può sognare un mondo felice con bambini, con prati verdi e famiglie stile "mulino bianco", ma questo non è il nuovo umanesimo. La rappresentazione dell'umanesimo evocata dal gruppo non è molto distante al disumanesimo.

La rappresentazione del mondo con umanesimo non può prescindere dalle persone con tutte le loro luci e ombre. Quindi si può dire che è faticoso immaginare un mondo con l'umanesimo se non si pensa alle persone: le persone devono essere al centro dell'universo. È molto più semplice rappresentare il disumano che è più netto e secco che non l'umano che è dinamico, variegato e complesso. Risulta difficile riuscire a comunicare la presenza dell'umanesimo.

Nel mondo senza umanesimo l'uomo è completamente assente o viene raffigurato in modo snaturato.

Tramite l'aiuto delle carte Eureka ognuno è riuscito a tirar fuori idee, spunti e suggestioni svelando il potenziale di umanesimo che si trova nell'uomo.

### **Dall'umanità all'umanesimo:**

- far emergere con il dialogo, la solidarietà, con lo stare insieme la solarità sul lato oscuro,
- ritrovare un rapporto armonico con la natura rispettando l'habitat originario,
- una seconda rivoluzione tecnologica umanistica- la tecnologia al servizio dell'uomo, una tecnologia colorata,
- osservazione di nuovi orizzonti con attenzione a non essere invaso,
- cercare di vedere l'uscita dal tunnel colorandolo,
- trovare il proprio posto,
- ritrovare gioia di vivere, capacità di godere, spontaneità,
- dare un po' di "tentazioni" all'umanità,
- lasciare sprofondare ciò che sta sprofondando e ripartire dal buono che c'è, da ciò che resta,



- la storia ci insegna che il pensiero positivo prevale sempre sui momenti oscuri, mantenendo la consapevolezza delle proprie creazioni.

“Non basta sapere, bisogna applicare, non basta volere, bisogna anche fare.”

(W. Gate)

“La voglia di vivere è quell’ alito di amore per se stessi che rende ogni nuovo giorno degno di essere vissuto.”

(Pam ‘ 77)

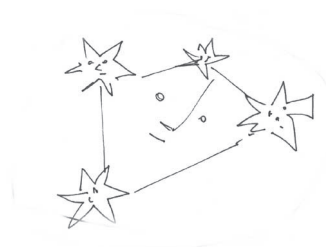
“Dobbiamo diventare il cambiamento che vogliamo vedere.”

(Gandhi)



# il metodo delle costellazioni sistemiche

animato da Fernanda Siboni



Le costellazioni sono un modello di simulazione dei sistemi. Il luogo di lavoro, la famiglia, tutta la realtà che ci circonda, può essere descritta come un insieme di sistemi interconnessi. Con l'uso delle costellazioni sistemiche comprendiamo e troviamo soluzioni a problematiche di gruppo e personali.

I concetti centrali del metodo sono stati sviluppati da Bert Hellinger con le sue Costellazioni familiari (Familienaufstellungen) negli anni Ottanta in Germania, nelle quali vengono affrontati problemi e tematiche personali legate a comportamenti, per così dire, ereditati.

Il modello di riferimento di Hellinger, come quello sviluppato in ambito aziendale, si fonda sul concetto di "sistema", cioè un insieme di parti interconnesse, un contesto di soggetti interagenti, che seguono certe regole, sentimenti, emozioni, etc.

Un cambiamento in una parte del sistema ha ripercussioni a livello globale.

Possiamo, quindi, parlare di sistema familiare, sistema aziendale, sistema di amicizie, etc.

Secondo Hellinger il comportamento delle persone è influenzato dal proprio "sistema di appartenenza", ovvero dalla famiglia attuale o di origine, composta dalle figure del padre, della madre, dei nonni, dei bisnonni e dei figli.

Ad esempio, se nella storia familiare di un soggetto, vi è stato qualcuno escluso (perché allontanato, deceduto, ..), tale elemento costituisce un disequilibrio del sistema, perché quest'ultimo, nella logica utilizzata, deve avere delle appartenenze e tutti i suoi elementi devono avere la stessa dignità di appartenenza. Allora, energeticamente parlando, l'assenza del soggetto allontanato, incide anche sulle generazioni successive. Succede spesso che un'altra persona, entrata nel sistema successivamente, si identifichi inconsciamente con la prima e ne assuma il destino. L'identificazione spesso è espressa in modo mascherato e traspare in qualche sintomo (grave).

Si possono ricostituire dinamiche sistemiche, rappresentando situazioni che il soggetto in esame sta vivendo, e creando, in tal modo, un campo energetico.

Ciò ha molto poco di razionale e molto di fenomenologico. È allora utile dare spazio all'ascolto e all'osservazione di quello che accade all'interno di tale campo, prestando attenzione alle eventuali "rivelazioni". È necessario che i presenti siano svuotati, privi di intenzioni; devono abbandonare la mente razionale e lasciarsi condurre da quella emozionale.



Come tale metodo è stato portato all'interno delle organizzazioni ?

Poiché anch'esse sono sistemi, si possono costituire dinamiche relazionali tali da originare problemi, conflitti od opportunità poco evidenti.

In Germania lo hanno scelto azienda come BMW e Lufthansa, per risolvere problemi diversi, che spaziavano dall'incapacità di costituire un team efficace alla difficoltà di individuare chi dovesse prendere decisioni importanti.

I possibili campi di applicazione in azienda sono:

- scegliere nuovi collaboratori;
- esaminare gli effetti di un outsourcing;
- valutare il lancio di un nuovo prodotto;
- rendere più chiare le relazioni tra fornitori, azienda e clienti;
- supportare le decisioni;
- risolvere conflitti all'interno dei team;
- facilitare la mediazione e la negoziazione;
- analizzare le implicazioni di nuovi contratti e proporre correttivi più vantaggiosi;
- generare nuove idee;
- sviluppare una nuova filosofia aziendale;
- esaminare ed elaborare le proprie convinzioni;
- facilitare l'apprendimento di competenze interculturali e di nuove lingue;
- proporre nuove soluzioni a consulenti o formatori e supervisionare il loro intervento.

#### **Qual è lo scopo del metodo delle costellazioni sistemiche?**

- acquisire una diversa percezione del problema (relazionale, personale, familiare, lavorativo, ..);
- individuare possibili soluzioni;
- raggiungere degli obiettivi, soprattutto in quelle situazione in cui gli ostacoli sembrano insormontabili.

#### **Qual è il processo ?**

Prima di iniziare una costellazione, viene proposta una sorta di danza liberatoria, al fine di permettere ai partecipanti di concentrarsi sulle proprie emozioni e abbandonare il sentiero tracciato dai normali processi logici della mente.

Il soggetto, che si propone, deve avere la cosiddetta "domanda bruciante", ossia una situazione, un desiderio, un obiettivo o una richiesta considerata importante.

A questo punto, egli viene intervistato dal conduttore. Si limita la fase di raccolta delle informazioni prima della costellazione. Vengono evitate dettagliate descrizioni del problema e lunghi racconti sulla situazione lavorativa, perché non si vuole che queste spiegazioni abbiano un influsso troppo forte sui rappresentanti. Si pongono alcune domande sulla composizione del sistema, che deve essere messo in scena e si individuano gli elementi in gioco.

Successivamente il soggetto sceglie all'interno del gruppo alcune persone (od oggetti simbolici), che rappresentano gli elementi di base della situazione considerata. Questi rappresentanti vengono collocati secondo una certa disposizione spaziale (è la messa in scena della costellazione), che rende visibili le dinamiche del problema e svela la qualità delle relazioni interne al

sistema. La scelta dei rappresentanti e il seguente collocamento dovrebbero avvenire in modo raccolto e rapido. Se questo processo dura troppo a lungo, ciò significa, spesso, che il soggetto non è ancora abbastanza concentrato e orientato internamente. Il modo in cui viene messo in scena, quale rappresentante viene scelto per primo, chi è messo in scena per primo, chi per ultimo, etc è indicativo.

La scelta dei rappresentanti è casuale. Tutti i partecipanti devono essere disponibili alla possibilità di venir scelti e concentrati sulla dinamica creata, al fine di mantenere il campo energetico. Essi diventano i canali di altre energie. Occorre evitare qualsiasi forma di disturbo.

L'intervento del trainer consiste nel facilitare la percezione di un'immagine della soluzione, ponendo domande ai rappresentanti o modificandone la posizione. Prima di passare alla fase di interrogazione di quest'ultimi, si lascia loro un po' di tempo per immedesimarsi nel ruolo, per ambientarsi nel posto designato e per avere la possibilità di sentire l'influenza del sistema su di essi e viceversa.

L'esperienza ha provato che è opportuno attenersi al seguente ordine nel porre le domande: ci si rivolge, prima, alle persone che, una volta collocate in scena, mostrano reazioni particolari, magari di disagio. Se sono posizionate in un luogo che risulta troppo pesante per loro, è utile muoverle verso una posizione più sicura. Si comincia con quei rappresentanti posizionati in quei luoghi dove sembra concentrarsi il massimo grado di conflitto. Si fanno, inoltre, pronunciare ai rappresentanti delle frasi ("Cosa vuoi da me?", "Sono d'accordo con la tua proposta, ma...", etc.).

Si può arrivare ad un punto in cui certe questioni sono state esplicitate. Allora, ci si ferma nella rappresentazione per approfondirle, commentarle.

Gli spettatori solo in questa fase possono intervenire nella costellazione, esprimendo riflessioni solo su ciò che è accaduto all'interno del campo, evitando qualsiasi interpretazione dei fatti.

A differenza di altri metodi di intervento, che utilizzano rappresentazioni teatrali o psicodrammatiche, i rappresentanti della costellazione non agiscono come attori che interpretano una parte, ma acquisiscono la consapevolezza delle sensazioni, che prendono corpo in loro. Questo sentire e la percezione dei rappresentanti sono alla base della conoscenza, che si genera attraverso le costellazioni sistemiche. Il ricollocamento guidato dei rappresentanti nello spazio e le interazioni che ne conseguono avviano la risoluzione. Le interazioni avvengono soprattutto con l'esperienza diretta dei partecipanti e non attraverso l'interpretazione o processi cognitivi. Il soggetto, dunque, sperimenta una consapevolezza profonda e fisicamente sensoriale della soluzione rappresentata in scena.

Grazie al metodo delle costellazioni sistemiche, si raggiunge un livello di consapevolezza superiore e ciò avviene molto più velocemente rispetto a quanto si possa ottenere utilizzando altri strumenti.

## **Il principio dell' Ordine**

Hellinger presume che nei sistemi sociali, almeno nel mondo occidentale, esiste un ordinamento, che ha un certo effetto sui membri del sistema. Lo chiama "Ordine": opera dal momento in cui un elemento partecipa al sistema. Un membro di un sistema che è entrato per primo ha la precedenza nei confronti di un membro che è entrato dopo. Così i genitori hanno la precedenza rispetto ai figli, i fratelli nati per primi rispetto a quelli nati dopo, etc. Questo ordine è prestabilito. Finché l'Ordine è rispettato, le relazioni funzionano; se viene sovvertito, compaiono problemi. Questa dinamica è considerata valida non solo per le famiglie: anche



nelle organizzazioni sociali e professionali compaiono disturbi, per esempio, quando persone, arrivate dopo, negano il rispetto o la stima a persone di maggior anzianità nel sistema.

Molto spesso, quando è diagnosticato un disturbo psicologico, la persona coinvolta (spesso un bambino) si trova in una posizione “non adatta” nella famiglia.

L'ordine riguarda anche la competenza.

I disordini sistemici possono derivare dalla mancata assunzione delle proprie responsabilità. Il riconoscimento di tale problema durante una costellazione, conduce a maggiore chiarezza e, a volte, all'immediata ricostituzione dell'ordine stesso.

Dal caso preso in esame durante il workshop, il soggetto che si è proposto ha ottenuto rivelazioni e conferme. Gli elementi in gioco sono stati il soggetto stesso, un direttore e un vicedirettore.

Il direttore ha provato una sensazione di disagio, derivante dall'iniziale collocamento nello spazio (dietro il vicedirettore) e che, di fatto, è scomparsa nel momento in cui il conduttore lo ha spostato (posizionandolo dinanzi al vicedirettore), riconoscendogli la più elevata posizione occupata in azienda rispetto agli altri soggetti in scena. Da ciò è emerso che il soggetto proposto non aveva riconosciuto e, di conseguenza, rispettato la scala gerarchica aziendale.

Avvicinando il direttore al soggetto, sono emerse molteplici emozioni, che spaziavano dalla rabbia (per aver sottovalutato il ruolo altrui da un lato, e il non intervenire da parte del direttore dall'altro) alla comprensione reciproca, per terminare in un riavvicinamento tra i due.

Durante la rappresentazione è stato evidente un rapporto conflittuale tra direttore e rispettivo vice, derivante da un sentimento di invidia di quest'ultimo nei confronti del primo.

La rappresentazione è stato lo sviluppo di una dinamica rilevatrice, rispetto alle informazioni a disposizione, di “cose” non considerate dal soggetto in esame. Già questo può essere ritenuta una prima forma di cambiamento.

Ogni razionalizzazione è perdente, ovvero sminuisce ciò che è accaduto all'interno del campo. Il workshop è stato molto interessante, sorprendente e affascinante. Il metodo delle costellazioni sistemiche è stato ritenuto uno strumento funzionante non solo dal punto di vista spettacolare, ma anche come tecnica di problem solving.

La conduttrice è stata chiara ed efficace nella parte introduttiva, professionale ed equilibrata nella gestione del caso e relativa elaborazione finale.

### **Suggerimenti bibliografici**

- Grochowiak, K. / Castella, J. : Systemdynamische Organisationsberatung, Carl – Auer – Systeme, 2002.
- Hellinger, B. / ten Hövel, G. : Riconoscere ciò che è, La forza rivelatrice delle costellazioni familiari, Apogeo, 2001.
- Hellinger, B. : Love's Own Truths. Bonding and Ballancing in Close Relationships, Zeig, Tucker & Theisen, Inc. , 2001.
- Hellinger, B., Beaumont, H. : Touching Love, Carl – Auer – Systeme, 1999.
- Hellinger, B. : Love's Hidden Symmetry. What Makes Love Work in Relationships, Zeig, Tucker & Co., 1998.
- Milz, H. / Varga von Kibéd, M. (Hrsg.): Körpererfahrungen. Anregungen zur Selbstheilung, Walter, 1998.
- Schützenberger, A. A. : The Ancestor Syndrome, Routledge, 1998



- Sparrer, I. : Wunder, Lösung und System, Lösungsfokussierte Systemische Strukturaufstellungen für Therapie und Organisationsberatung, Carl – Auer – Systeme, 2001.
- Ulsamer, B. : Senza radici non si vola, La terapia sistemica di Bert Hellinger, Crisalide, 1999.
- Varga von Kibéd, M. , Sparrer, I. : Ganz im Gegenteil, Carl – Auer – Systeme, 2000.
- Weber, Gunthard (Hersg.): Praxis der Organisationsaufstellungen, Grundlagen, Prinzipien, Anwendungsbereiche, Carl – Auer – Systeme, 2000.
- Bert Hellinger : Ordine dell'amore, Urra / Apogeo, Milano, 2003.

“I veri amici, dopo un minuto che li hai incontrati, ti conoscono meglio di persone che frequentati da una vita.”

(R. Bach)



animato da Margherita Motta



Il Tai Chi Chuan è un'antica arte marziale cinese basata sul concetto taoista di Ying-Yang, l'eterna alleanza degli opposti. Nato come sistema di autodifesa - Tai Chi Chuan significa letteralmente "suprema arte di combattimento" - si è trasformato nel corso dei secoli in una raffinata forma di esercizio per la salute ed il benessere anche se esistono alcune scuole che continuano ad insegnarlo e esercitarlo anche come vero e proprio sistema di difesa.

La pratica del Tai Chi Chuan consiste principalmente nell'esecuzione di una serie di movimenti lenti e circolari, che ricordano una danza silenziosa, ma che in realtà mimano la lotta con un opponente immaginario.

All'interno degli stili del Tai Chi Chuan (Chen, Yang, Sun, Wu, Wod, Hao) i più popolari sono lo Yang e il Chen. Il primo è il più praticato poiché il Chen richiede un'esercitazione molto più complessa ed esigente.

Oltre al concetto di Yin e Yang, l'espressione che descrive questa tecnica risiede nel concetto di "Forma", un sistema di movimenti concatenati che vengono eseguiti in un modo lento, uniforme e senza interruzioni. Tali movimenti possono essere eseguiti a mani nude o con il supporto di particolari armi. Esiste anche un insieme di esercizi che vengono eseguiti in coppia e che prendono il nome di Tui Shous.

Lo studio del Tai Chi Chuan inizia quindi con la sequenza di movimenti detta "forma lenta". Gradualmente si studiano i movimenti e si introducono i principi fondamentali: si impara ad acquietare la mente, a muovere il corpo in modo rilassato e consapevole, a calmare il respiro. La pratica attenta e costante di queste tecniche, grazie alla loro morbidezza, alla circolarità e alla lentezza con cui vengono eseguiti, rende il corpo più agile e armonioso migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione. Scopo ultimo di questa arte è stimolare il libero fluire dell'energia vitale e così ristabilire armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito.

Il Tai Chi Chuan si pone come obiettivo quello di fare entrare il praticante a conoscenza della propria energia. La pratica durante le lezioni è "silenziosa", non occorre parlare ma "fare": tutto passa infatti attraverso ciò che si fa e si sente. È importante che il Maestro metta in condizione l'allievo di sperimentare da solo il proprio lavoro, saranno le diverse esperienze a far crescere l'arte marziale. La mancanza di aspettative aiuta ad ottenere i risultati; abbandonarsi alla pratica e prendersi la responsabilità del proprio essere con desiderio di cambiare e mettersi alla prova. Il Tai Chi Chuan viene spesso associato ad una serie di benefici sui disturbi fisici

spesso causati dall'inadeguatezza della nostra società , ma è necessario sfatare l'ottica mistica di una pratica che resta un'arte marziale.

“La gioventù non ha età.”  
(P. Ricasso)

“La felicità non è un traguardo ma un metodo di vita.”  
(B. Hills)



Conduttrice Dora Ansuini  
Presentazione di Melita Montani



Le danze che Dora ha proposto come danzaterapia non consistono in uno spettacolo, non c'è ricerca della perfezione, ma piuttosto la ricerca della propria individualità ed il proprio sentire. Danza come linguaggio.

Queste danze in cerchio e spesso trasmesse nei secoli da culture diverse, vanno a lavorare profondamente sul nostro inconscio, sia attraverso la particolare, anche se semplice, gestualità che utilizzano, sia attraverso la musica.

La magia è che il loro significato contribuisce alla conoscenza e alla crescita di chi danza, ma anche di chi semplicemente osserva o ascolta.

Ed ecco che ogni danza non potrà mai essere ripetuta in modo perfettamente uguale, perché dipenderà sempre dal nostro sentire individuale del momento, dal nostro essere qui ora in questo istante o piuttosto rivolti, per qualche motivo particolare, verso il nostro passato.

Ognuno crea la propria danza, il proprio essere nella danza, scoprendo attraverso questa che il nostro corpo è una perfetta alchimia tra materia ed essenza in cui poter ritrovare il seme, il fiore, e quindi la terra, l'acqua, l'aria, lo spazio. Ritrovare in noi stessi questi elementi significa ritrovare la nostra vera natura, avvicinarsi di più alla nostra essenza, alla conoscenza propria e, in quanto figli della stessa madre, degli altri.

La danza ci aiuta infatti ad essere nel qui ed ora. E' possibile anticipare il futuro o rievocare il passato, ma è solo nel presente che possiamo sentire la gioia. La gioia è come un sasso gettato nell'acqua. Le increspature si allargano portando gioia a tutto ciò che incontrano lungo il cammino.... Attraverso la danza sentiamo la gioia di vivere e ce ne assumiamo la responsabilità.

“Quando danziamo, facciamo vibrare tutto l'Universo”  
(Bharata Nanyam)

“Il movimento è un mezzo per raggiungere la nostra guarigione”

“Con la tua candela puoi accendere quella di un altro.”  
(proverbio danese)

“Ognuno deve essere luce di se stesso.”  
(J. Krishnamuti)

## chiusura da parte di Hubert Jaoui



Riuniti con lo spirito sollevato e la mente aperta, abbiamo ripercorso i momenti salienti del weekend trascorso a Costagrande di Verona. Ognuno riprenderà la propria vita conservando nel cuore e nella mente un' esperienza unica, che ci ha arricchito interiormente.

A livello individuale le persone hanno trovato le loro conferme e al livello collettivo tanti interrogativi: l'importante è formulare domande originali. "Una persona invecchia quando ha più risposte che domande", ciò è vero anche per le società e per le civiltà. In Europa non c'è più spazio per le domande.

Dai workshop è emersa l'esigenza di reagire contro l'egoismo e la robotizzazione, che già Asimov aveva descritto nei suoi libri. Vediamo come non siano le macchine al servizio dell'uomo, ma l'uomo che è sottomesso alle macchine. Con il dialogo è possibile cambiare e umanizzare il mondo attuale.

"I due pericoli più minacciosi si chiamano fanatismo e cinismo e l'antidoto è un mix tra idealismo e scetticismo"

I cinque stadi dell'energia sono:

1. Minerale (i fanatici in quanto hanno credenze solide);
2. Vegetale (i conservatori, che sono attaccati alle proprie radici);
3. Animale (i pendolari);
4. Umano (i creativi);
5. Divino (la spiritualità: una ricerca permanente).

Ognuno di noi è un cocktail di questi stadi.

**Il senso della vita è fare tutto il possibile per tendere allo stato divino, realizzando e sfruttando tutto quello che siamo e che abbiamo, e praticando la fecondazione incrociata.**