

Vicenza, 26 gennaio 2014

Giornata di Studio

Progetto: un bosco di querce



Elementi di ordinaria motivazione

Dalla parte della Cibernetica Sociale

omaggio alla Grande Quercia

Quando chiedi un aiuto a qualcuno, può capitarti di ricevere di ritorno un paio di ghiande; a quel punto hai almeno tre possibilità. La prima, rifiutarle perché “*non è quello di cui ho bisogno*”; la seconda, mangiarle tutte e due perché così “*almeno per un po’ i crampi allo stomaco che mi avevano spinto a chiedere aiuto, non li sento più*”; la terza, “investire” un po’ del tuo tempo e delle tue energie per piantare una ghianda e poi piano piano curarne la crescita.

Il viaggio che va dalla ghianda alla quercia, non è propriamente una “scampagnata domenicale”, anche perché gli accidenti atmosferici sono inevitabili, così come non si possono evitare la fatica, gli errori, i dubbi, la paura, oltre che le “sirene” di quelli che non hanno voluto dare vita alla propria quercia e ti invitano a fare come loro, “*che sanno cos’è la vita*”.

E’ però altrettanto vero che il viaggio che porta dalla ghianda alla quercia può anche essere meraviglioso al limite del mozzafiato, soprattutto nel momento in cui ti rendi conto che, nonostante i dubbi, le paure, le resistenze e gli inviti alla rinuncia che hai incontrato, la ghianda piano piano diventa una quercetta, poi una quercia, fino poi a cominciare a produrre delle ghiande, ben e pur sapendo che chi le raccoglierà si troverà di fronte alle stesse scelte che avevi trovato tu.

Prima o poi, succederà che qualcuno deciderà di investire un po’ del suo tempo e delle sue energie per piantare una ghianda ricevuta e piano piano curarne la crescita, diventando prima una quercetta, poi una quercia e poi dando vita a delle proprie ghiande.

E così via, da sempre e per sempre, almeno fino a quando le ghiande e le querce “*dai capelli verdi*” meriteranno di vivere.

Carlo Spillare

*Presidente dell’Accademia Europea
C.R.S.-I.D.E.A.*

Elementi di ordinaria motivazione

Spesso e volentieri chi sa, fa: chi non sa, insegna.

Alcune rare volte, però, non è così.

Se per successo intendiamo: la progressiva realizzazione di un valido (per noi, soprattutto) ideale non è possibile prescindere da tre disponibilità; l'impegno totale, la dedizione totale, la conoscenza specifica.

Ogni divagazione, nei confronti delle tre disponibilità di base, ritarda il perseguimento della realizzazione immaginata, sia essa un titolo di studio, una buona occupazione, un'attività imprenditoriale o quant'altro.

A supporto delle tre disponibilità di base è anche buona norma procedere ad una adeguata organizzazione del proprio tempo in termini di economia esistenziale; infatti, elemento, altrettanto di base, dell'organizzazione del proprio tempo è: la qualità del suo impegno;

Data quindi una giornata di ventiquattro ore (normalmente una giornata che si rispetti “tante” ne conta) è buona norma dedicarne un certo numero al lavoro, un po' a se stessi, un po' agli altri e il resto al riposo.

Questa destinazione è indispensabile sia per avere buone probabilità di riuscita, sia per evitare di “schiantare”, a un certo punto, per eccesso di dedizione unidirezionale.

Un'altra buona norma, nel perseguimento di un valido ideale è: non avere fretta e non saltare i passaggi.

A questa “buona norma” è opportuno anche collegare la scelta di un comportamento efficace, il più possibile guidato da un adeguato atteggiamento mentale positivo; il motivo è molto semplice ed è: se decido di fare qualcosa tanto vale che mi appresti a farlo pensando che mi riuscirà; se già in partenza penso che non ce la farò, non solo non aggiungo niente di valido al mio impegno, alla mia dedizione e alla mia conoscenza, ma, anzi, ci sono buone probabilità che il mio atteggiamento mentale negativo mi faccia rinunciare, al primo ostacolo o inconveniente che incontro.

Un ulteriore modo produttivo di porsi nei confronti di qualsiasi cosa si intenda fare è quello di essere “vigilmente” rilassati e determinati; infatti se uno è iperteso, ansioso o tentennante, al di là di ogni umana aspirazione, il risultato che normalmente ottiene è quello di trasmettere “al mondo” questo suo modo di sentirsi e di proporsi; e, “la gente del mondo”, ha già abbastanza grattacapi e disagi propri per aspirare a collaborare con qualcuno che gliene procuri di altri.

In più, in termini di economia esistenziale, è scientificamente dimostrato che una persona rilasciata si stanca di meno di una persona tesa, sia per un minore consumo di glucosio (e conseguente minore accumulo di glicogeno nei muscoli) sia per il minor spreco di energie mentali nella comprensione di una situazione, nella soluzione di un problema, nell'intrapresa di una pratica relazionale.

(Forse è per questo che i Training di rilassamento, di Dinamica Mentale Base e di Dinamiche della Mente e del Comportamento hanno tanta fortuna e sono tanto frequentati).

Tornando al nocciolo dell'argomento, c'è infine un altro piccolo segreto che ha fatto la fortuna di tanti uomini e donne su tutto il pianeta; questo piccolo segreto è: non dare mai niente per scontato e curare i particolari.

Milioni di persone, buttano al vento le proprie energie e i propri talenti per il solo fatto di ritenere di essere gli unici al mondo in grado di prospettare la soluzione corretta di un problema o per il solo fatto di ritenere “*inutili*” i passaggi necessari sia alla comunicazione di un messaggio che “*le sfumature*” per la realizzazione del progetto inserito nel messaggio stesso.

A titolo di esempio: una comunicazione diretta a terzi, fundamentalmente deve **A)** attirare attenzione, **B)** creare interesse, **C)** suscitare desiderio, **D)** essere supportata da una corretta azione, **E)** venire definita da una appropriata conferma di tranquillizzazione dopo la raggiunta conclusione.

In altre parole e riassumendo ogni comunicazione prevede: **attenzione, interesse, desiderio, azione, conclusione.**

Se anche uno solo di questi passaggi viene saltato, ignorato o mal curato la “*realizzazione*” del progetto o non avviene o, se avviene nasce “*zoppa*” e non accontenta né il proponente né il destinatario.

Molta gente, questi passaggi li fa inconsciamente seguendo una prassi verificata in anni di esperienza.

Ai fini della praticità e dell'efficienza, non sarebbe più semplice iniziare fin da giovani ad accettare di imparare come si fa?

Di libri e di corsi che affrontano e trattano l'argomento ce n'è ormai a iosa; basta evitare di prendere delle bufale facendo attenzione alla serietà delle case editrici o delle società che ne curano la diffusione, e il gioco è fatto.

Sia nel caso dei libri, che in quello dei corsi si tratta di un investimento che ognuno fa su se stesso e state pur certi che, nella gestione “*dell'affare vita*”, mai, investimento potrà essere maggiormente remunerativo.

Per questa volta, penso, di avervi tediato a sufficienza; ma, se siete arrivati a leggere fin qui ci risentiamo domenica prossima per continuare ad “*annoiarci assieme*” con qualche altro argomento di ordinaria motivazione.

Marcello Bonazzola - *Si sedes non is*

Il successo: una progressiva realizzazione di un valido ideale

Relatori:

Vanna Dalan
Mauro Sarti
Greta Perobello
Giada Bonazzola
Claudio Biondi
Aldo Frandi
Patrizia Serblin
Carlo Spillare

Impegno totale, dedizione totale e conoscenza specifica

di Vanna Dalan

Ho l'onore di iniziare in questa giornata speciale il lavoro che Carlo ha proposto tramite un brano di Marcello "elementi di ordinaria motivazione", uno degli scritti "manifesto" del suo pensiero e fondamento dell'Idea, tratto da un suo manuale "Si sedes non is".

Sarà, credo, una giornata intensa e densa per gli argomenti evidenziati nel testo e proposti a tutti i componenti del direttivo e ad Aldo Frandi per una personale, libera interpretazione e testimonianza.

Tema di questo nostro incontro: il "successo, inteso come progressiva realizzazione di un valido ideale" che verrà relazionato tramite il succedersi degli interventi e il conseguente progressivo arricchimento.

Un ideale probabilmente diverso per ognuno di noi, ma con i principi di base e l'Idea che di fondo ci accomunano e sostengono.

Se siamo qui, anche e ancora, in questa domenica la condivisione di questo programma è forte e ci accompagna nel percorso volto al suo raggiungimento.

Dunque dalla partenza al prosieguo del suddetto cammino-programma, Marcello evidenzia in prima battuta tre disponibilità essenziali:

Impegno totale - Dedizione totale - Conoscenza specifica.

Per impostare il mio intervento, ho scelto di svolgere una ricerca sulle parole **Impegno, Dedizione, Conoscenza** per dare loro sostanza e corpo entusiasmandomi in questo lavoro che ora vi propongo, sintetizzandolo senza divagazioni filosofiche o epistemologiche.

E mentre vi enuncio quanto evidenziato, suggerisco a voi una veloce personale comparazione-autoverifica del vostro modo di assolvere le tre Disponibilità.

IMPEGNO

Vincolo morale assunto con qualcuno o qualcosa.

Cura attenta e diligente. Esecuzione di una prestazione per il raggiungimento di un obiettivo considerato importante.

Impiego di tutta la propria buona volontà e di tutte le proprie forze nel fare qualcosa.

Come notate pur non avendo io curato la parola **Totale**, già compare in tutta la propria buona volontà e in tutte le proprie forze come *conditio sine qua non*.

E ancora a completamento di interpretazioni direi un po' generiche, ecco la conferma per quanto riguarda quel **totale** proposto da Marcello: **quando l'impegno riguarda e si proietta verso alti ideali deve essere totalizzante. Es. Gandhi, Madre Teresa, Mandela.**

Tra i sinonimi di Impegno: **Dedizione**. Per cui arriviamo consequenzialmente alla seconda disponibilità.

DEDIZIONE:

Disponibilità a mettere le proprie esperienze, le proprie qualità a disposizione di qualcuno o qualcosa o di un ideale.

Totale (ancora una volta) e costante offerta di sé.

E la Dedizione per essere tale necessita di **AMORE; PASSIONE; DEVOZIONE**

CONOSCENZA SPECIFICA:

Consapevolezza e comprensione di fatti, informazioni ottenuti attraverso l'apprendimento e l'esperienza.

Risponde quindi in pieno a "**chi sa, fa**".

La differenza tra il puro trattenimento delle informazioni e la **CONOSCENZA** è che essa richiede la presenza di **un utilizzatore** che ricollegli le informazioni alla propria Esperienza Personale.

E' quindi collegata all'intenzionalità e all'azione.

Es. Il nuoto: conoscere la tecnica intellettualmente non ci permette di galleggiare e nuotare, dobbiamo spostarci nella sperimentazione e immergerci in acqua!

Conoscere è assimilare comprendere e attuare

Ma nel concetto **CONOSCENZA** non basta quanto finora detto: dobbiamo inserire quella particolare componente cui diamo nome **INTUIZIONE**, cioè la capacità di utilizzare in modo inconscio la nostra esperienza per risolvere in modo apparentemente **magico e inspiegabile**, quesiti anche molto complessi. Insight (il vedere dentro, il rivisualizzare le situazioni nella loro globalità, raggiungendo in pochi attimi la soluzione cercata)

Mi soffermo su questi tre concetti sottolineando il loro collegamento ai primi tre passaggi del decalogo arrivando **al fare per conoscere**, mentre sottesi come già detto sono amore, passione e devozione, condizioni che se attuate, ci permettono di essere in grado di meravigliarci, ancora e sempre, per dare un senso alla nostra vita.

Appagate le strade della ragione, mia esigenza nello svolgimento di un compito, ho potuto spostarmi alle ragioni del cuore vivendole totalmente e con gioia.

Ed ora ve le racconto.

Mentre completavo la ricerca e fissavo i punti utili da trasmettervi, ripensando all'argomento della giornata e quindi al **“successo inteso come progressiva realizzazione di un valido ideale”** spontaneamente per il lungo addestramento al pensiero immaginativo, alla visualizzazione ad occhi aperti a tema, mi sono trovata proiettata in una rivisitazione del mio percorso, all'interno del progetto, dal primo base in cui inconsciamente, e un po' incoscientemente, ho deciso di diventare un istruttore di dinamica mentale, fino ad arrivare all'oggi, e perché no, ad una sbirciatina al futuro...

Mi sono lasciata andare e, chiusi gli occhi, ho osservato ciò che si presentava all'occhio della mente.

Questa che vi descrivo è un'esperienza personale, spontaneamente vissuta nei suoi passaggi, diventata tecnica e inserita poi nel TE con motivazione-progetto Riconciliazione, di cui brevemente vi parlo e che potrete usare quando volete e secondo la meditazione e la tematica del momento.

Il volo di un'aquila, il volo del mio essere aquila in osservazione del tempo della mia vita.

Da quei giorni molto intensi del primo corso base dunque, ai primi incerti passi nel mondo soggettivo con costante impegno, agli altrettanto primi incerti passi nella diffusione del metodo, per arrivare ai più faticosi e incerti momenti di personale esposizione in prima persona, là davanti, conducendo una riunione di Dinamica, al primo incredibile corso da Istruttore... e così via... nei 30 lunghi e vitali anni di percorso nell'Accademia.

Aquila: simbolo che incarna il potere alto, la luce, le forze superiori, simbolo di qualsiasi movimento ascensionale dal mondo “materiale” al mondo “spirituale”.

Modalità questa in cui il pensiero svincolato dalle pastoie del ragionamento, dei bisogni, delle umane aspettative, si innalza in un volo libero, alto, in una visione distaccata degli accadimenti della vita poiché da essi non viene influenzato; pura osservazione di ciò che è successo, delle prove e dei risultati, delle sconfitte, dei tentativi, degli errori, dei cambiamenti strategici attuati per il raggiungimento di quell'ideale, in una liberatoria presa di coscienza del tutto. Volo in cui tace ogni giudizio e cessa ogni connotazione di tipo moralistico, come male/ bene, buono /cattivo ma si evidenzia il fatto o /non fatto, azione o/ non azione.

Volo in cui possiamo vedere la trama della nostra esistenza in senso lato, lo svolgersi dei fatti, spesso anticipandoli, comprendendo che tutto aveva un senso nel progetto della personale evoluzione.

Un sorriso di accettazione e comprensione per quella Vanna che doveva correre, raggiungere tutto e subito, assecondando una natura impaziente e irruenta, quel cavallo un po' pazzo condiviso con gioia con Marcello e anche da lui accettato e compreso, e poi il naturale, voluto, accettato rallentamento in cui informazione e azione diventavano progressivamente forti e sostanziali.

E la preponderante componente emotiva da meglio gestire in cui le ragioni del cuore la facevano da padrone, indirizzando e ampliando i percorsi della ragione...per un più stabile e proficuo equilibrio.

Un prendere atto che tutto è stato utile, che ogni passaggio o sperimentazione era il meglio che potessi fare in quel momento proprio in base alla mia conoscenza intellettuale ed emotiva.

Un cammino per una buona consapevolezza dei miei limiti, la progettazione di strategie per il loro superamento, bilanciate però da un'onesta conoscenza e adeguamento del mio raggio d'azione e delle mie peculiari potenzialità e possibilità.

E ancora consapevolezza di quanto impegno, quanta dedizione vissuti, quanta conoscenza specifica acquisita con una conseguente sensazione di benessere e soddisfazione.

Tentativi, errori, momenti di sconforto, di sosta, di calo di AMP e dell'entusiasmo, tutto compreso nel fatto esperienziale. Momenti faticosi in cui tace l'intuizione e il pensiero creativo e con essi tacciono il laboratorio e gli assistenti.

E lo stupore nel comprendere che anche da questi vissuti apparentemente negativi, potesse nascere qualcosa di buono e utile: la possibilità di fermarsi ad assaporare il totale silenzio interiore, mentre la mente decanta e riposa, si ferma il suo incessante spietato lavoro logico, il corpo si rigenera e con esso si riaffaccia e si riattiva la giusta energia per la ripartenza che è alle porte, verso un valido ideale.

E a questo punto la mente ha riallacciato il ciclo tanto amato di **Natura**, portandomi ancora una volta alla meditazione sull'alternanza e sulla ciclicità delle stagioni, sul tempo richiesto affinché ognuna di esse si possa manifestare nella propria completezza, al tempo globale ed essenziale della nostra vita.

Esperienza continua la vita, il suo rinnovarsi e le sue fasi, diverse, ma ugualmente entusiasmanti: la freschezza iniziale, la saggezza attuale.

E dopo quest'ultima riflessione lascio la parola al prossimo relatore aprendo così l'argomento a lui assegnato, appunto il **Tempo** e la sua gestione, ringraziando per il vostro ascolto.

L'organizzazione del tempo

(tempo per il lavoro, per il riposo, per se stessi e per gli altri)

di **Mauro Sarti**

Il tempo è la preziosa risorsa di cui è fatta la vita. Ogni giorno abbiamo 86.400 secondi da investire.

Diventa quindi nostra responsabilità il suo impiego e i risultati che ne ricaviamo in termini di benessere psico/fisico, gratificazione e realizzazione personale.

In quest'ultimo periodo, per motivi legati al lavoro, ho fatto una ricerca sulle varie teorie e tecniche per gestire meglio il tempo.

Ho trovato tante cose interessanti che riguardano la pianificazione, le priorità da assegnare, la chiarezza degli obiettivi, l'ottimizzazione, gli atteggiamenti e le modalità da mettere in campo per rendere più efficaci le nostre attività.

Marcello, però, ha saputo cogliere un aspetto molto importante, che non ho trovato, in maniera così definita, nelle teorie dei tanti esperti riguardo questo elemento, in particolare la suddivisione ideale che possiamo adottare per ottenere i maggiori benefici personali. Lui dice che le nostre giornate andrebbero divise in quattro porzioni di sei ore cadauna e ogni porzione destinata ad un ambito specifico:

- 1/4 a se stessi
- 1/4 al lavoro
- 1/4 al riposo
- 1/4 agli altri

Quando l'ho sentito dire da un istruttore, poco tempo dopo aver frequentato il base, mi son detto:

“Impossibile, è un utopia, una provocazione, non è attuabile nel nostro contesto di società”.

Col tempo poi ho compreso che questo “mix” va a soddisfare le nostre reali esigenze consentendoci una equilibrata espressione personale che tocca gli ambiti importanti e utili alla nostra realizzazione.

6 ore per Me

Si parte dal principio del “sano egoismo” del corso base, condizione necessaria per poterci esprimere positivamente, e quindi sei ore dedicate a noi stessi. E’ la base del “quadrato” tempo che andiamo a realizzare, mi concedo lo spazio per prendermi cura di me, delle cose che mi piacciono, delle attività che mi possono far crescere come individuo sia a livello oggettivo che soggettivo.

Personalmente faccio ricadere qui il tempo che posso destinare all’amore, all’amicizia, alle tecniche di sviluppo personale, allo sport, alla lettura, alla scrittura, agli hobby, a gustare la natura e le sue bellezze, agli spettacoli teatrali o cinematografici, al posticino in cui si mangia bene, ad un caffè preso senza fretta in quel locale stimolante, all’osservazione dei pensieri in libertà, alla programmazione delle mete importanti, ai sogni... a tutte le occasioni in cui possiamo gustare un momento di piacere!

Essendone consapevoli, se no quel momento passa via e noi non ce ne accorgiamo!

6 ore per il Lavoro

Ho sempre pensato che la società in cui viviamo ci porta a ridurre il tempo che dedichiamo alle cose che riteniamo importanti per noi stessi e al tempo che destiniamo agli altri, per lasciare maggiore spazio all’attività lavorativa e professionale. Dobbiamo produrre, sempre di più, in un mondo sempre più competitivo e selettivo, sempre più pieno di impegni e sempre più denso di cose da imparare e da conoscere.

Spesso mi ritrovo a chiedermi:

E’ giusto? Ha un senso tutto ciò? Dove ci porta questa folle rincorsa ?

Non lo so, mi ricordo che un po’ di anni fa si diceva che nel futuro avremmo avuto maggior tempo libero da destinare alle passioni personali e agli hobby in quanto l’orario di lavoro si sarebbe ridotto. Così non è stato, anzi, l’orario si è prolungato e mangia sempre più, come una vorace tenia, il tempo rimanente. Io faccio un lavoro in cui trovo ancora oggi soddisfazione ma se mi comunicassero che mi rimanesse una settimana di vita, sono sicuro che, nei giorni successivi, non andrei in ufficio o dai clienti...

Sarebbe equilibrato e di buon senso dedicare sei ore al lavoro, sei ore spese bene, senza distrazioni, con la meta focalizzata e concentrata, avendo chiari gli obiettivi e i passi intermedi da compiere. Sei ore potrebbero essere adeguate per condurre e gestire l’ambito professionale.

6 ore per il Riposo

Sei ore destinate al riposo le ho sempre viste un po' strette... ☺

Però dobbiamo considerare che sono quattro cicli completi del sonno e, in effetti, non è che nella realtà riusciamo a stare a letto molto di più, forse qualche domenica. Sono la giusta pausa di riposo e la corretta ricarica energetica, ci consentono di svegliarci in onde alfa e quindi nella modalità adeguata per riprendere bene, con armonia, le attività quotidiane. Soprattutto se il sonno sarà stato buono, senza pause, risvegli traumatici, incubi o inutili tensioni psicofisiche che possiamo eliminare col rilassamento totale o i cicli del sonno.

Ricordandoci che una pausa giornaliera di 15-20 minuti ai livelli soggettivi mi può dare nuova carica rinnovata energia per il proseguo.

6 ore per gli Altri

Il quarto di giornata o di vita, che dir si voglia, destinata agli altri, è però l'aspetto più "rivoluzionario" del pensiero di MaBo. In una società che tende a far concentrare sempre più l'individuo su se stesso e a renderlo più egotista e chiuso qui troviamo l'indicazione opposta.

Prenditi cura di chi hai attorno a te... o come meglio e più compiutamente dice Marcello:

“la nostra realizzazione armonica non ha inizio fintanto che non scopriamo la gioia di apprezzare tale verità negli altri”.

La magia del messaggio di DMB e della sua emozionante conclusione con il caso e il ciclo luce qui si coniugano con un aspetto tanto pratico quanto semplice all'apparenza: sei ore per gli altri!

E' il lato che rende equilibrato il “quadrato” tempo e il quadrato” persona.

Il giusto tempo per stare bene con se stessi, essere autosufficiente, essere riposato, sarebbe forse sterile se non contemplasse che io posso, nel modo che ritengo opportuno, essere da stimolo, da supporto o solo anche presente nella vita di chi mi affianca o percorre un pezzo di strada con me. Il condividere l'acqua di quella famosa bottiglia, che abbiamo iniziato a riempire la sera di quel venerdì sera di tanto o poco tempo fa, può, effettivamente, dare un senso alla vita ed evitare di provare la sgradevole sensazione di solitudine interiore.

Il mio sviluppo personale è influenzato dallo sviluppo personale di chi mi sta accanto.

Marcello diceva: *“ Se voi state bene io sto bene!”*

Se le persone che frequentiamo crescono, cresco anch'io di conseguenza, è un acceleratore.

Ho sempre pensato che questa suddivisione, $\frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4}$, non può essere presa rigidamente, col cronometro, ma serva come indicazione per dare equilibrio al tempo di cui è fatta la nostra vita. Personalmente cerco di vivere secondo questa impostazione, ho imparato a farlo.

Non mi riesce sempre facile, in certi periodi qualche quarto ne soffre, ma poi vedo di recuperare nei giorni successivi. Sento che sto meglio quando lavoro, riposo, faccio le cose che mi piacciono e le condivido. Se, per esempio, trascuro di dedicare tempo a me stesso, lasciando poco spazio alle tecniche, non facendo sport, o trascurando di fare le giuste pause, trovo che la stanchezza mentale e fisica si fanno sentire maggiormente e mi rendono meno lucido ed efficace, sento calare l'entusiasmo e la fiducia in quel che sto facendo.

Se, invece, trascuro il tempo dedicato agli altri, mi accorgo di veder meno senso nelle cose che sto portando avanti, meno completezza e chiarezza e iniziano a farsi strada i perché e i per come... e i sensi di colpa... avrei dovuto sentire Tizio, a Caio potrebbe far piacere se ci vediamo, ecc.

Il fatto di frequentare gli ambiti associativi di Accademia mi consente di coniugare tempo per me stesso e tempo per gli altri, le riunioni, i confronti personali, le giornate di formazione, i corsi sono tutte occasioni per nutrire la gratificazione personale nel fare quello che mi fa stare bene e nel poter, in qualche modo, dividerlo e distribuirlo.

In famiglia o con gli amici il tempo investito soddisfa sia il tempo che dedico agli altri sia il tempo che dedico a me, soprattutto quando lo scambio è più profondo e intimo. Ma anche nell'ambiente di lavoro si può dedicare tempo a chi collabora con noi, abbiamo tante occasioni per approfondire gli scambi se solo portiamo attenzione e disponibilità.

Non possono esistere, credo, confini definiti ma possiamo vivere con maggiore armonia e consapevolezza i vari attimi che si presentano durante la giornata, essendo più aperti e consapevoli dell'ambito in cui ci troviamo e con chi ci troviamo.

Ho verificato che quando vivo in maniera più equilibrata, dando spazio, a questi quattro aspetti, mi sento meglio, sono più carico di energia e di vitalità. Energia e vitalità che mi possono tornar utile se per caso uno degli altri ambiti vive un momento di difficoltà o richiede un impegno maggiore, in questo caso ho le riserve giuste a cui accedere e non vado in crisi o sotto stress.

L'esempio della differenza tra corda e catena, come approccio alla vita, calza a pennello.

Se arricchisco la mia vita di più interessi, e quindi agisco come corda, se anche uno spago della corda dovesse cedere, gli altri mi terranno su.

Se nella mia vita punto tutto su un solo aspetto, e quindi agisco da catena, se quell'anello si spezza, tutta la catena cade giù.

Anche nella gestione stessa del tempo gli strumenti che fanno parte del nostro percorso personale di crescita possono essere utilizzati per migliorarla. Se sono rilassato sarà più difficile essere preda dello stress o di emozioni negative che mi possono far affrontare le incombenze con ansia o agitazione facendomi cadere più facilmente in errore e spreco di tempo ed energie inutilmente.

L'atteggiamento mentale costruttivo mi permetterà di concentrarmi su obiettivi, punti di forza, opportunità ed insegnamenti impedendomi di investire tempo su distrazioni, su cosa mi manca, su cosa mi è successo, su ostacoli e difficoltà. Tenderò a privilegiare le azioni piuttosto che il pensiero fine a se stesso.

La programmazione mentale mi guiderà verso percorsi più incisivi, evitando scelte sbagliate, realizzando azioni più precise e rafforzando idee ed intuizioni.

Se inizio a dare completezza ai lavori soggettivi, vedi esempio del ciclo vitale, posso effettivamente migliorare la programmazione delle cose da realizzare, mettere in moto il mio mondo soggettivo affinché mi dia maggiori intuizioni ed idee utili a superare i quesiti o le zone d'ombra che posso incontrare cammin facendo.

Una cosa che ritengo importante, fondamentale, perché sperimentata anche questa nella vita, se non dai priorità alle cose importanti, sia nell'ambito del lavoro, che della famiglia o delle passioni, rischi di non avere più, successivamente, la possibilità, lo spazio o l'opportunità di farlo. Quando si costruisce una casa si inizia dalle fondamenta, poi dalle travi portanti, colonne e mura maestre, non si parte dalle finestre, dai mobili o dalle suppellettili... non potremmo costruire niente che stia in piedi o dia garanzie di solidità.

Se metto in moto queste strategie renderò la mia vita più piena, più ricca e lascerò meno spazio a possibili elementi di disturbo o di intralcio e crescerà di conseguenza la mia autoimmagine. E questa crescita si avverterà bene anche fuori dal "laboratorio", facendomi raccogliere i risultati e le soddisfazioni conseguenti.

Ti auguro tempo, non ti auguro un dono qualsiasi, ti auguro soltanto quello che i più non hanno.

Ti auguro tempo, per divertirti e per ridere; se lo impiegherai bene potrai ricavarne qualcosa.

Ti auguro tempo, per il tuo fare e il tuo pensare, non solo per te stesso, ma anche per donarlo agli altri.

Ti auguro tempo, non per affrettarti a correre, ma tempo per essere contento.

Ti auguro tempo, non soltanto per trascorrerlo, ti auguro tempo perché te ne resti: tempo per stupirti e tempo per fidarti e non soltanto per guardarlo sull'orologio.

Ti auguro tempo per guardare le stelle e tempo per crescere, per maturare.

Tempo per sperare nuovamente e per amare.

Non ha più senso rimandare.

Ti auguro tempo per trovare te stesso per vivere ogni tuo giorno, ogni tua ora come un dono.

Ti auguro tempo anche per perdonare.

Ti auguro di avere tempo anche per perdonare.

Ti auguro di avere tempo, tempo per la vita.

Tratto da un saggio indiano

Non avere fretta e non saltare i passaggi

di Greta Perobello

Quando è arrivata la mail di Carlo ho letto *velocemente* l'allegato e ho visto scritto vicino al mio nome - Greta: non avere fretta e non saltare i passaggi.

Primo pensiero, 'Ecco mi ha colto in castagna'... quindi ho chiuso la mail pensando che avrei dovuto leggerla con la dovuta calma ed attenzione.

Poi, più tardi, ho riletto e compreso che non mi stava spiando nessuno, ma che era il tema sul quale avrei dovuto lavorare per la giornata di oggi.

Mi sono allora chiesta il perché della mia reazione alla prima letta, ed ho capito che la fretta, ossia lavorare sul 'rallentare' mi *ha* e mi *sta* accompagnando da quando ho fatto dinamica.

Ma di questo vi parlo tra un po'.

LA FRETTA NON FRUTTA

Quando ero piccola, ero spesso spinta da due forze di pensiero opposte.

Da una parte i miei genitori che mi spronavano alla fretta, al 'vince il più veloce', 'più cose fai più sarai contenta', quindi 'corri, corri, corri...' (un po' quel movimento abbastanza diffuso del nord-est produttivo) supportato dal '*Dai! Muoviti!*'

Dall'altra parte c'era la mia nonna che mi riprendeva sempre dicendomi 'non avere fretta, che a far bene o a far male le cose, ci vuole sempre lo stesso tempo'.

Non credo che avevo ben chiaro il messaggio, tant'è che mi sono abituata a correre, perché nella mia testa, arrivare primi, voleva dire essere migliori...

E visto che non eccellevo negli sport, cercavo di essere *prima* in tutto il resto.

La prima della classe, la prima a consegnare il compito, la prima a rispondere....

Non era nemmeno frustrante! Era semplicemente così.

Poi crescendo ho imparato, purtroppo a mie spese, che non sempre 'presto' è uguale a 'bene', che qualche volta temporeggiare mi avrebbe evitato qualche brutta figura o qualche scelta troppo azzardata, ma fortunatamente per me, il corso di DMB è arrivato molto presto.

IL RILASSAMENTO E VIVERE IL PRESENTE

Non capivo come potesse aiutarmi il rilassamento... Rallentare era *perdere* tempo. Inizialmente avevo fretta anche nel fare le tecniche... Un controsenso!!
E lo so, vi vedo in squadra finche facciamo gli esercizi, che qualcuno scalpita!

Solo con la pratica (forse all'inizio testardaggine, sempre perché volevo essere brava almeno come gli altri) ho scoperto che, se ero più tranquilla e rilassata, ero anche più **concentrata** e quindi finivo **prima** le cose; vivendo per quanto mi fosse possibile nel 'presente' spreco meno tempo ed ero meno dispersiva.
Risultato: risparmiavo *tempo*.

Poi qualcuno mi ha suggerito di lavorare con il GIALLO, facendo salire la mia mente su quel treno regionale, che rallentava e fermava ad ogni stazione.
E quindi, nonostante me, ho iniziato a rallentare, anche a livello oggettivo.

CHE FRETTA... SON FRITTA!

Capiamoci, il mio ritmo é sempre sostenuto, ho sempre mille-e-una cose da fare, ma con consapevoli passaggi e scelte.

Oggi la società ci spinge sempre più alla corsa, o alla rincorsa, di ideali, di stereotipi... di....

Mi trovavo qualche tempo fa a Londra, dove tutti correvano, per strada, per raggiungere la metropolitana, per andare al lavoro, migliaia di gambe frettolose... e in mezzo al caos, senza rendermene conto, anche io acceleravo il passo...

Sembra che, se non corriamo, se non ci adeguiamo alla frenesia, siamo *diversi*.
Che bella parola! Diversi. Originali. Unici!

Sempre nel mio percorso 'dinamico', ci sono frasi che ricordo essermi entrate in tutto il corpo e con tutta la loro forza:

“Impara a distinguere le cose urgenti da quelle importanti”.

Ricordo ancora il senso di vertigine quando questa frase mi è entrata...
In quel periodo avevo perso di vista il mio rapporto di coppia, tanto ero incentrata solo sui doveri, e sull'essere brava.

E poi:

“corri-corri-corri, che arrivi a casa e avanzi del tempo... che passi ad annoiarti”.

Effettivamente, non sempre sai che farne di questo tempo, che diventa spesso tempo *vuoto* e non più *libero* (il famoso ‘tempo’ per me di cui parlava Mauro), tempo passato di fronte alla TV o a sfogliare un qualche giornale di gossip. ‘Ma è rilassante!!’ ogni tanto qualcuno mi dice... Punti di vista.

Vivere in modo consapevole il presente, vuol dire equilibrare i cicli di frenesia e di inerzia.

Andando più lentamente e consapevolmente riempiamo i vuoti, se siamo il più possibile nel presente siamo più concentrati a fare quello che stiamo facendo, senza sprechi di energie e di tempo.

Rallentare, però non significa avere l’*alibi* per non fare le cose (pigrizia) o per rimandarle; tant’è vero che, sempre al Corso Base, pochi cicli dopo il Rilassamento ci viene anche spiegata una tecnica di ‘*Pronta azione*’.

CONTA FINO A 10 MA MAI PIU' DI 10

Incassato il Rilassamento, ho dovuto fare i conti con la mia autostima, e di conseguenza con la mia Autoimmagine. Ci ho lavorato per più di un anno, prima che mi fosse simpatica.

In squadra e in altre situazioni non parlavo - paura della critica.

Non ritenevo che quello che avevo da dire fosse importante...

Oppure facevo la sparata, dicendo veramente cazzate, per superare l’imbarazzo.

ANTIDOTO ALLA FRETTA: LA CURA

L’attenzione amorevole alle cose che faccio, alle persone, alle relazioni, al lavoro...

La cura è stata ed è soprattutto oggi, la medicina dolce alla fretta.

Nell’uso del Ciclo Vitale mi sono resa conto che mi programavo solo le cose da fare, i *doveri*, dettagliati, precisi... Poi ho iniziato a programmare anche quel tempo ‘libero’, per farlo fruttare al meglio.

Seguire un *programma dettagliato* ci addestra all’autodisciplina e auto-motivazione...

Diventa impossibile saltare i passaggi. Risultato: si risparmia tempo!

Rallentare quindi non è più lo scopo, ma il mezzo.

Rallentare vuol dire anche esercitare meglio i nostri sensi, a livello oggettivo. Gustarsi la Vita.

Se siamo presenti e consapevoli nella comunicazione, in quello che diciamo, se usiamo la CURA, stiamo anche attenti alle parole che utilizziamo; quindi siamo

calmi, rischiamo anche di non essere fraintesi, così da non dover impegnare altro tempo a chiarire o a scusarci...

Risultato: risparmiamo tempo e le persone stanno bene in nostra compagnia.

Ho imparato che é molto meglio essere complementari e non competitivi, in modo da allenare la mente ad allargare le vedute, considerare più punti di vista, che diventano conoscenza, la mente diviene più elastica, ed abbiamo anche una maggior comprensione...

NIENTE CI FA PERDERE PIÙ TEMPO DELLA FRETTA.

Insomma, questa Dinamica, se applicata secondo le istruzioni, ci insegna in ogni passaggio, in ogni ciclo, come rallentare, come trovare l'equilibrio.

Già dal venerdì sera, quando si parla della scatola della pizza.

Le tecniche ci insegnano come fare economia di tempo ed energia, da impiegare per le cose che ci piacciono e che ci fanno star bene.

Cercare delle scorciatoie, e quindi saltare qualche passaggio, ci aiuta solo a sentirci momentaneamente **più furbi**, ma **meno onesti** con noi stessi, se ci guardiamo bene allo specchio.

Se ho un progetto da realizzare, un sogno da raggiungere, ho bisogno di una chiara programmazione e di tutta la conoscenza specifica, della cura dei dettagli, di stare in buona salute, e di non avere fretta.

Gustiamoci i piccoli risultati e i passaggi che facciamo.

Del resto il SUCCESSO si dice che sia la 'progressiva' realizzazione di un valido ideale, non *rapida* e tantomeno *immediata*.

3 NEMICI (O 3 AMICI) PER RALLENTARE ?

Devo dire che un altro passaggio che a suo tempo mi colpì molto, fu sentire la definizione che dava Marcello dei tre nemici che il Dinamico trova come ostacolo al suo percorso di sviluppo personale. Presunzione. Perbenismo. Ignoranza.

Ho cercato e cerco ancora sempre, di cadere il meno possibile in queste trappole.

E, come per magia, quando ci riesco, r i s p a r m i o t e m p o, o almeno lo impiego in modo costruttivo.

Ci capita mai di liquidare un amico con un frettoloso ‘*Si lo so*’ o peggio ancora di stroncarlo parlandogli sopra? O di dirgli ‘*Ti spiego....*’

La presunzione ci fa sentire un po’ superiori agli altri, che abbiamo qualcosa da insegnare, o che già sappiamo, e spesso ci freghiamo l’occasione di sperimentare o confrontarci con un punto di vista diverso dal nostro.

Alla lunga questo atteggiamento ci porta a diventare sempre più soli.

Se invece ci fermiamo ad ascoltare, a com-prendere, ad aver *cura* (amore) all’altro, possiamo scoprire che il tempo impiegato, non è perso, ma ricco, nutriente e condiviso.

Con il perbenismo spesso siamo portati non dire esattamente quello che pensiamo, per compiacere, o per mancanza di autostima, magari evitando anche di dire dei NO, per paura del giudizio dell’altro, e ci troviamo invischiati in situazioni che non ci fanno star bene, di conseguenza ci arrabbiamo e perdiamo tempo.

Per quanto riguarda l’ignoranza, vedere alla voce conoscenza, anche se non specifica.

Quindi, ogni volta che ci accorgiamo che il nostro movimento è minato, o dettato da uno di questi tre atteggiamenti, abbiamo la grande occasione di confrontarci con il nostro cuore e di decidere e scegliere se procedere in **fretta**, oppure se cogliere l’occasione di fare un altro piccolo passo nel nostro cammino di sviluppo personale. Ma questo vale soprattutto per me.

CHE FRUTTA SENZA FRETTA!

Parlando di querce, mi vien da pensare che un albero e qualunque essere o elemento in natura, per ‘maturare’ non può **saltare** una stagione.

Qualsiasi albero (o frutto, o seme di progetto) ha bisogno di tutte le stagioni per maturare; ha bisogno del sole e della pioggia, non può trovare una strada più rapida.

Passa attraverso variazioni, informazioni, raccoglie nutrimento, per poi esplodere in una bellezza a volte disarmante.

Mi dicono che anche noi essere umani siamo natura; eppure spesso ci dimentichiamo che esistono dei tempi tecnici, dei passaggi che dobbiamo fare... Vogliamo tutto e subito....

Con il Ciclo Natura ci addestriamo (anche) a vivere appieno e con i dovuti tempi, le situazioni che viviamo o le azioni che dobbiamo fare: ci addestriamo alla ciclicità.

Abbiamo bisogno di quella conoscenza specifica e dell’impegno totale, e soprattutto di ‘tutto il tempo che ci vuole’.....

‘...Un modo molto comune di pensare e di fare le cose è quello di vedere o vivere le esperienze con un atteggiamento del tipo o BIANCO o NERO. Cos’è il nero? E’ assenza di colore. E cos’è il bianco? E’ l’insieme di tutti i colori. Di conseguenza il nero e il bianco non esistono, come colori, il primo perché non c’è, il secondo perché li contiene tutti. E tra il bianco e il nero esiste una gamma infinita di sfumature che, se il nostro atteggiamento mentale è del tipo “o bianco o nero” oppure “**tutto subito, se no niente!**” non possiamo cogliere. La stessa cosa vale per le nostre esperienze. Spesso l’atteggiamento “o bianco o nero” è dettato da una mancanza di pazienza, o per presunzione dell’ego che in qualche modo crede che le cose anziché conquistate a volte sono dovute, mettendosi in difensiva totale e non in ascolto.....’ Ma.Bo.

PER CHI HA FRETTA....

Non sempre aver fretta e fare le cose velocemente, vuol dire farle bene.
Fare il Rilassamento, dedicando un po’ di tempo al **giallo** per rallentare la mente; questo ci permette di migliorare la **concentrazione** e di imparare a vivere più proficuamente il presente;
Ottimizzare i tempi ‘vuoti’;
Fare un programma dettagliato anche per il nostro tempo Libero, come impiegarlo facendo le cose o incontrando le persone che ci fanno stare bene. Ciclo Vitale;
Distinguere le cose importanti dalle cose urgenti;
Autoimmagine e autodisciplina;
Dire quello che si pensa, ma pensare a quello che si dice;
Avere Cura;
Rallentare non è lo scopo, ma il mezzo;
Con le persone, essere complementari e non competitivi;
Esplorare diversi punti di vista;
Le scorciatoie sono le strade percorse dai furbi, non dagli onesti;
Esperienza sintetica per raggiungere e realizzare rapidamente i nostri progetti, curando i dettagli;
Liberarci, quando possibile, dai tre nemici maggiori: presunzione, perbenismo, ignoranza;
Coltivare relazioni ed interessi nutrienti;
Aver pazienza;
Non avere fretta e non saltare i passaggi!

Tra poco tutti si leveranno

Tra poco tutti si leveranno
la campana ha già suonato
e l'eco si è già tutta persa nel cielo.

Su tante strade nella pianura
uomini e donne stan camminando
e da una vigna vicina ad un bosco
canta un ragazzo.

Tra poco tutti si leveranno
e sapranno del mio sogno.
Verranno sul terrazzo
e facendosi schermo con la mano
mi cercheranno e correranno verso me.

Fra i rami alti del mio amico albero
io li vedrò venire
e fra poco verranno a chiedere
ed io non saprò che dire.

Ieri notte mi sono trovato di nuovo nel sogno
nel mio paese.
Quello che posso, che devo dire
è solo una cosa meravigliosa.

Noi, mi diranno, racconta racconta
ho una gran voglia io di cantare
ma come faccio a dire alla gente:
questo è il mio sogno.

La gente dirà:
abbiamo ascoltato soltanto l'assoluto silenzio
che è prima del giorno.

MaBo. - 1972

* per gentile concessione di **Giada Bonazzola**

Un comportamento efficace, guidato da un adeguato Atteggiamento Mentale Positivo

di Claudio Biondi

Quando tengo il corso di Dinamica Mentale, nell'introduzione al corso, dopo aver spiegato il senso di AMP, uso sempre il disegno di una bottiglia piena a 1/3 e chiedo alle persone come è la bottiglia. Quasi tutte, per dimostrarmi che hanno capito (bontà loro...) mi dicono che è per metà piena...

E io tutte le volte li devo smentire (bontà mia...), in quanto non è vero che la bottiglia è per metà piena.



Ma è comunque vero che invece c'è dell'acqua dentro: AMP è guardare alle cose che ci sono di buono nella nostra vita, invece che a quelle che mancano. Con consapevolezza (ciò con realismo, senza raccontarsi balle o illudersi).

Prima di tutto noto che nella bottiglia c'è dell'acqua, poi mi occuperò della sua quantità e di tutte le altre sue peculiarità.

Pensare positivo non è dunque aspettarsi che avvenga sempre il meglio ogni volta, ma accettare che tutte le volte accada il meglio per quel momento.

Come è spiegato con efficacia nel corso di DMB, occorre portare attenzione alle cose che sono positive nella nostra vita, invece che a quelle negative.

Quelle negative le conosciamo già molto bene, le guardiamo e ce le fanno guardare da sempre, grazie a un mirato e preciso processo educativo.

Per quelle positive è una scoperta meno banale, che implica soprattutto all'inizio, una certa autodisciplina per correggere le forme di pensiero di AMN (Atteggiamento Mentale Negativo) imparate nel tempo e molto ben radicate: pensieri limitanti, decisioni limitanti ecc.

Io non sono bravo abbastanza, io non ci riesco, io non mi merito la tal cosa ecc.

La ricchezza è un peccato, l'amore esiste solo nelle favole ecc.

Sono questi i condizionamenti che abbiamo acquisiti dall'ambiente e per via ereditaria.

Pensate che fino ai 7 anni, un bambino si trova nella fase dell'*imprintig*, in cui è come una spugna che assorbe e imprime in sé tutto ciò che gli accade intorno: visioni, suoni, sensazioni, umori ed emozioni.

Segue poi il periodo del *modellamento*, che arriva fino ai 13,14 anni, durante il quale il bambino prende a modello in special modo i suoi genitori ma anche gli adulti intorno a lui che ammira.

E così veniamo plasmati.

Ora ricordiamo ancora una volta i bambini sempre come nostri maestri: loro sì che hanno AMP. Ci nascono così: sono curiosi, coraggiosi, intraprendenti, creativi, fiduciosi... Siamo noi che poi con l'educazione li trasformiamo in altro. Esattamente come altri hanno fatto con noi.

Forse.

Come sappiamo la mente si muove su abitudini, e quindi pensa per abitudine anche i pensieri che pensiamo, senza accorgercene.

Gli esperti stimano che noi pensiamo tra i 60.000 e gli 80.000 pensieri al giorno: per comodità diciamo 70.000 pensieri e si stima che circa il 90% di questi siano gli stessi già pensati ieri.

Il 90% dei miei pensieri sono pensieri già pensati!!!!

E a furia di pensare sempre gli stessi pensieri, se non sto attento alimento forme di auto annullamento che mi nuocciono, invece di forme di pensiero nuove che possono trasformare la mia vita.

Su cosa posso agire? Semplice: su quel 10% di pensieri nuovi che faccio tutti i giorni!!!

Possiamo cambiare atteggiamento e pensieri, cominciando a pensare nuovi pensieri!

E giorno per giorno quei nuovi pensieri saranno già stati pensati così tanto che diventeranno una nuova meravigliosa importantissima abitudine vincente.

La qualità della mia vita dipende dalla qualità dei pensieri che penso: ecco che diventa importante stare vigili per non fregarsi da soli!

Ho imparato anche un'altra cosa.

Usare profondamente e con convinzione l'AMP vuol anche dire avere per ogni cosa che mi accade, un retro pensiero del tipo: *“Questa cosa, a un qualche livello di consapevolezza interiore, l'ho decisa io! L'ho attirata io nella mia vita!”*

Personalmente è una forma di pensiero che mi dà molta forza: *“Sono io il responsabile della mia vita! Nessun altro ha questo potere!!!”*.

Ammetto che non sempre sono ancora così bravo: mi sto esercitando però...

La pigrizia mentale e una mia innata riluttanza al masochismo ogni tanto mi fanno distrarre dall'obiettivo. Meglio incolpare ogni tanto qualcun altro!

OK: devo fare i conti con il mio passato. Tutto quello che mi è accaduto l'ho voluto io...

Alle volte c'è da dirsi *“bravo pirla”!*

Però se poi penso alle lezioni che quegli eventi mi hanno lasciato, non posso che ringraziare me stesso, la mia buona stella, il mio Dio, il mio Universo, per aver ascoltato la mia richiesta.

Però qui entra in gioco un'altra forma di pensiero positivo che si chiama fiducia in se stessi, o addirittura fede per chi ci crede, ma questo non è per tutti.

OK: devo fare i conti con il mio presente. Tutto ciò che mi sta accadendo l'ho deciso io. Anche la fatica che sto facendo per realizzare quell'obiettivo importante del presente l'ho scelta io.

C'è da dirsi alle volte *“bravo pirla”* di nuovo!

Ma una volta che guardo le cose con queste lenti, posso anche accorgermi e imparare subito la lezione da imparare, e imprimere quei cambiamenti, di scelte e di pensieri, che possono produrre la svolta necessaria!!

OK: devo fare i conti con il mio futuro... Ma questa è un'altra storia, quella che ciascuno di noi deciderà per sé.

Come si inquadra questa forma di pensiero con il tema proposto?

MABO nel brano dice: *“se decido di fare qualcosa tanto vale che mi appresti a farlo pensando che mi riuscirà; se già in partenza penso che non ce la farò, non solo non aggiungo niente di valido al mio impegno, alla mia dedizione e alla mia conoscenza, ma, anzi, ci sono buone probabilità che il mio atteggiamento mentale negativo mi faccia rinunciare, al primo ostacolo o inconveniente che incontro.”*

AMP è credere così tanto che le cose che desideriamo siano giuste per noi, che dopo ci comportiamo nella vita come se già le avessimo: tanto è sempre vero che noi attiriamo nella nostra vita le cose che desideriamo, sia positive che negative.

Si chiamano profezie auto avveranti: la mente concentra la sua attenzione su ciò che le diamo come pensieri, siano essi paure oppure momenti di gloria.

Cioè la causa delle cose che avvengono è dentro di noi, gli effetti si vedono dagli eventi esterni.

Ancora una volta ho scelto io ciò che sto vivendo...

Con tutta questa consapevolezza che me ne faccio?

Un conto è sapere le cose: un altro è utilizzarle.

Come sta la mia autoimmagine?

Penso positivo solo quando è semplice farlo, ma poi quando il gioco si fa duro mi nascondo nella zona conforto del pensiero ripetuto e degli schemi mentali già adottati, anche se non si sono sempre rivelati vincenti, e così metto la mia auto-stima nella tasca posteriore dei pantaloni?

Facciamo un esempio pratico:

supponiamo che un valido obiettivo da perseguire per la propria felicità e per quella delle persone che mi stanno intorno sia la distribuzione del corso di DMB (ricordate: “*Se voi state bene io sto bene*”?)

Se le persone che fanno DMB coltivassero sempre con costanza il loro AMP, le nostre sale corsi sarebbero piene e avremmo le liste d’attesa; invece, sempre a mio parere, molti hanno paura a parlare del corso e a rischiare (per AMN) e altrettanti, quando ne parlano, si sentono inadeguati (per poca fiducia e cattiva immagine di sé stessi). Quando poi ne parlano, succede che molti lo fanno con poca convinzione e quando accade che arriva un rifiuto alla proposta, chiudono (perché ne fanno un caso personale).

Se invece ci fosse un reale AMP ci proverebbero ancora, e poi ancora, e poi ancora, finché ce la fanno; non ci sono altri “segreti”.

Ed è chiaro che il parlare del corso è solo la punta di un iceberg di un lavoro su se stessi che precede l’atto del parlarne; potrebbe addirittura essere che la “produzione” sia un problema inventato, perché quando uno si sta dando realmente da fare per diventare chi è e sa dove vuole arrivare, la “produzione” diventa una naturale conseguenza (basta non avere fretta e non saltare i passaggi): siamo tutti promotori più o meno consapevoli di quelle cose che ci sono piaciute tanto...

Quando poi capitasse che comincio a dirvi che ho fatto tutto quello che potevo, che sono a posto e che sono gli altri che non mi capiscono, o che prima di buttarvi devo essere pronto, o che “le istruzioni” le conosco già, dandole per scontate o ritenendo che ci si possa sorvolare sopra, eccoci che probabilmente a furia di contemplare il mio ombelico mi sono rifugiato nella “zona conforto”, che è uno stato di equilibrio autolimitante, immaginato come successo ma che in realtà è la morte dei miei obiettivi, il fallimento della mia idea di partenza.

Le persone che hanno ottenuto risultati importanti per se stesse dicono tutte che solo buttando il cuore al di là dell'ostacolo e poi andandoselo a riprendere, possiamo fare cose grandi nella nostra vita.

Abbiamo tra l'altro un bellissimo esercizio in DMB per addestrarci a fare questo: *La proiezione nella Materia*. Ci addestra a non arrenderci alle apparenze, a inventare strategie innovative di fronte a un ostacolo apparentemente insormontabile e ad adottare molteplici punti di vista.

Che bellissimo esempio di AMP!!!

Infine c'è un grande saggio che dobbiamo imparare ad ascoltare.

Il nostro Cuore, il luogo che gli antichi consideravano la sede delle emozioni, dove immaginavano che risiedessero la profonda consapevolezza e l'anima.

Quando vogliamo sapere se un pensiero è positivo e giusto per noi, basta ascoltare con il Cuore che sensazioni ci dà: se ci fa stare bene, allora è il pensiero, l'atteggiamento, la scelta giusta per noi. Se non ci dà una buona sensazione, è meglio lasciar perdere.

Le idee nascono nella mente, ma le azioni partono dal cuore. E quando c'è coerenza tra i due, allora il successo è garantito.

Essere vigilmente rilassati e determinati

di Aldo Frandi

Il tema che mi è stato assegnato da svolgere per questo intervento sull'essere "*vigilmente rilassati e determinati*" può sembrare ovvio, in prima battuta, poiché sappiamo già tutti che è meglio essere rilassati che non ipertesi, meglio rilassati che non stressati, meglio rilassati che non depressi.

Tuttavia, dato che siamo qui istruttori, assistenti, coordinatori, capigruppo per il nostro **continuo, reciproco addestramento**, cioè per addestrarci sempre meglio a gestire in modo efficace il metodo di DMB, vorrei tradurre il tema assegnatomi in una domanda precisa: **come può essere una relazione d'aiuto da parte di una persona "vigilmente rilassata e determinata"?**

Mi spiego meglio: se una persona è "*vigilmente rilassata e determinata*" (come dovremmo essere tutti noi in questa sala, soprattutto quando siamo a contatto con gli allievi), allora io credo che questa persona possa **portare davvero quell'aiuto efficace** e caratteristico, proprio della gente che fa DM, e che si può definire come **AIUTO INVISIBILE**, ovvero: imparare l'arte di **AIUTARE SENZA AIUTARE**, come dirò fra poco.

In questo senso vorrei tradurre e sviluppare il tema che m'è stato assegnato.

Nel percorso di Sviluppo Personale che ognuno fa in Accademia sono **determinanti i rapporti che abbiamo fra noi**: nelle sale da corso, nelle riunioni dei Gruppi di Studio, nei colloqui personali e nelle chiacchierate libere che facciamo con questo o con quello.

Un **particolare tipo di rapporto** è quello che si instaura fra istruttore e allievo durante il corso Base. Un altro fra il coordinatore (o il capogruppo) e l'allievo che entra nel suo gruppo di studio dopo il Base. In entrambi i casi succede spesso che l'allievo si rivolga all'istruttore o al coordinatore **per chiedergli qualcosa**: una precisazione su una tecnica mentale, un consiglio su quale strategia scegliere per la soluzione di un problema, quale atteggiamento tenere in una data situazione, ecc.

Questi rapporti finiscono spesso per determinare una **relazione d'aiuto**: cioè una relazione fra una persona capace di dare aiuto (un suggerimento, una spiegazione, un'idea) a un'altra che desidera riceverlo.

Sappiamo però che il corso di DM si propone come **supporto autoeducativo**: tecniche di auto-aiuto che gli allievi possono poi usare per conto loro, in modo autonomo ed autosufficiente. E questo sembra in contrasto con quella che abbiamo chiamato relazione d'aiuto, al punto da chiederci **in cosa consiste, allora, la nostra relazione d'aiuto a questi allievi**.

Il fatto è che il corso di DMB, sebbene semplice nel suo coordinato articolarsi delle tecniche mentali, necessita quasi sempre di un "richiamo": per migliorare il

rilassamento, per ripassare una tecnica, per rinfrescare una spiegazione, per aggiustare una modalità di pensiero, ecc. Perciò l'allievo sente la necessità di rivolgersi a qualcuno che conosce il metodo di DMB meglio di lui e che possa risolvere il suo problema.

Così una relazione d'aiuto **si instaura comunque** non solo con l'istruttore o il coordinatore, ma anche con le altre persone (referenti, assistenti, capigruppo, allievi vecchi) che l'allievo, dopo il Base, incontra frequentando il Centro.

Questa relazione ha delle **caratteristiche particolari**, che vanno studiate e comprese per evitare errori, condizionamenti o interferenze.

A volte la relazione è "caricata" anche da sentimenti di simpatia, affiatamento, amicizia; ma è innanzitutto un **libero scambio reciproco** di conoscenze, di presenza umana e di compartecipazione nel comune intento di **star bene** (la Dinamica del Benessere) e migliorare la propria qualità di vita.

Il fatto che uno sia istruttore o coordinatore e l'altro allievo non significa dipendenza, né subordinazione. L'allievo ha tutte le capacità di sviluppare (con il nostro aiuto solo quando serve, ad esempio per ripassare una tecnica di DM) le proprie competenze, risvegliare le risorse, procurarsi gli strumenti che gli servono per risolvere un problema o lavorare a un progetto impiegando la programmazione mentale.

E qui stanno la correttezza, la maturità, la delicatezza e la particolarità della relazione: **l'operatore socioculturale** (uso questo termine che abbiamo in comune per non ripetere ogni volta istruttore, assistente, coordinatore, ecc.) "**aiuta senza aiutare**", cioè senza che l'altro se ne accorga, senza che lo sappia, senza farglielo notare, senza calare l'aiuto dall'alto; cioè senza aiutare nel modo tradizionale, riconoscibile, che crea dipendenza poiché chi è aiutato si sente **in debito**, o comunque in **stato d'inferiorità** perché ha dovuto chiedere aiuto.

In pratica, l'operatore socioculturale si occupa prevalentemente di favorire le modalità attraverso le quali l'allievo riesce ad aiutare se stesso, e quindi diventa consapevole di essersi aiutato da solo.

Teniamo sempre presente che tutti quanti noi, operatori nei Centri dell'Accademia, conosciamo molte persone e abbiamo rapporti umani i più diversi, che riguardano le più diverse questioni. È quindi possibile **commettere errori**, fraintendimenti, distrazioni che magari possono compromettere questi rapporti, o comunque non soddisfare le aspettative che da queste relazioni i nostri allievi si aspettano. Perciò è fondamentale che la **preparazione dell'operatore socioculturale** sia consistente, profonda, continua: uno stimolo (non solo una necessità) a dare sempre il meglio di sé, nella consapevolezza che nessuno è perfetto e tutti possiamo sbagliare, in buona fede e coscienza dei nostri limiti. Ma questo non ci assolve dall'obbligo di prepararci adeguatamente.

Se il nostro impegno umano verso gli altri è sincero, possiamo imparare a **relazionarci in modo corretto**, con la sensibilità e l'intelligenza necessarie a commettere il minor numero di errori possibile.

Un aspetto fondamentale della preparazione dell'operatore socioculturale a gestire bene questi rapporti riguarda proprio la qualità, la specificità della relazione d'aiuto che noi prestiamo alle persone che frequentano i nostri centri.

In questa relazione l'allievo mette in gioco le sue risorse e potenzialità, le sue esperienze passate, i suoi progetti per il futuro, ed è attore responsabile dei suoi cambiamenti positivi; l'operatore esprime accoglienza, evoca potenzialità, propone strumenti, attingendoli dal metodo di DMB che contiene le **tecniche mentali** necessarie per questo genere di intervento.

L'operatore inteso come "agente di cambiamento positivo", di cui ho già parlato e scritto tante volte e non mi sembra il caso di farlo ancora.

La relazione d'aiuto del tipo "*aiuta senza aiutare*" è dunque un mezzo per contribuire a **liberare il potenziale** di ciascuno e permettere all'altro di essere **se stesso al meglio** delle sue possibilità di crescita e autorealizzazione, senza dover ringraziare nessuno.

L'arte - chiamiamola così - **consiste nel rendere l'aiuto invisibile**, come lo chiama Lorena Bergamo nella sua tesi per OSC, 2014, con felice scelta dell'aggettivo (e del concetto) giusto: aiuto invisibile nel senso di non riconoscibile, non percepibile e non percepito.

E per "aiutare senza aiutare" bisogna creare sintonia con l'altro, e fare in modo che attraverso questo **aiuto empatico** si possa crescere entrambi.

Non ho usato a caso l'aggettivo "empatico".

Chi pratica le tecniche di DM sa per esperienza diretta che il **rapporto empatico** con un'altra persona è possibile, e allo stesso modo è possibile anche **l'aiuto empatico**, che è una forma di aiuto invisibile.

Sto parlando della tecnica contenuta nel *Ciclo Psicologico*, che fra l'altro ci insegna

- come intuire mediante la testa di un amico,
- come correggere eventuali imperfezioni,
- come rivitalizzare l'amico con l'energia della luce bianca,
- come dargli consigli a livello soggettivo, conducendo con lui una conversazione mentale,
- come programmare per lui modelli perfetti.

Ad esempio, "*proiettando sullo schermo della mente in cornice bianca un filmato nel quale vedete la persona risolvere nel migliore dei modi la sua situazione*", non andando a dirle come la risolveremmo noi, che ne sappiamo più di lui perché siamo istruttore o coordinatore.

E poi – ribadisce il testo del Ciclo – "*ricorrete ai mezzi più idonei per fornire un*

modello di condotta ottimale e di perfetta sintonia alla persona che volete aiutare”, proprio mediante questa modalità di aiuto invisibile favorita dalla **empatia** che spontaneamente si crea quando utilizziamo il *Ciclo Psicologico* in Laboratorio.

Perciò ritengo che **una** fra le possibili interpretazioni del “*vigilmente rilassati*” (quando lo siamo davvero?) sia proprio essere nel livello **immaginario, creativo, intuitivo, ispirato** di Laboratorio; e **una** fra le possibili interpretazioni dell’aggettivo “*determinati*” sia implicita nella motivazione che ci induce a fare questo lavoro di proiezione mentale per la programmazione di modelli perfetti.

Ovviamente, quanto appena detto sull’aiuto invisibile nella relazione operatore-allievo, **vale anche per le altre relazioni** che abbiamo nella nostra vita: marito-moglie, compagno-compagna, genitore-figlio, e tutti gli altri rapporti di amicizia, di lavoro, di semplice conoscenza.

Chi ci guadagna, alla fine dei conti, siamo ancora **noi stessi**, poiché così distribuiamo momenti di benessere e ne riceviamo altrettanti, o un po’ meno, o comunque facciamo in modo che gli altri non ci rendano la vita impossibile, come diceva Marcello Bonazzola.

Vorrei concludere questo intervento con un’ultima riflessione su quell’avverbio *vigilmente*, che fino ad ora abbiamo usato come sinonimo di “consapevolmente”: cioè consapevolezza, accortezza, sensibilità ed attenzione nel rapporto empatico con l’altro.

Ma queste qualità servono anche come attenzione e vigilanza a quanto accade attorno a noi non solo nei rapporti umani, ma anche nell’**informazione scientifica**, nell’**aggiornamento**, nel **contesto culturale**, nella **psicologia del benessere** che dovrebbe essere la nostra privilegiata e costante “materia di studio”.

Per esempio: un conto è prestare l’aiuto invisibile spontaneamente, come frutto di semplice partecipazione e solidarietà umana, così come viene; un altro conto è sapere come questo aiuto nasce da una certa psicologia e si perfeziona con lungo addestramento, che evita errori, ingenuità, e produce interventi davvero efficaci.

Questo esempio si estende anche a tutto l’**ambito culturale generato dal metodo di DMB**, al modo di distribuirlo *vigilmente*, alle occasioni che producono la nostra particolare, caratteristica cultura del mentale.

Faccio un altro esempio: due settimane fa ho partecipato come allievo a una giornata di studio organizzata dai **licenziati dell’ultimo master in Somatopsichica**, che si sono ritrovati spontaneamente nella sala dell’Aries (pagandola di tasca propria) non per un’allegria rimpatriata fra compagni di corso, ma per continuare a studiare insieme e a condividere sotto forma di workshop i materiali di una tesi particolarmente interessante.

Questo è un modo di essere **vigili anche culturalmente**, attenti a ciò che l’Accademia genera nel suo Centro Ricerche e Studi, dove si continua a studiare e a ricercare producendo materiali spesso di buona qualità: fra l’altro, decine e decine di

tesi pregevoli, soprattutto in questi ultimi dieci anni di collaborazione con l'Università Jean Monnet: tesi che quasi nessuno conosce, oltre ai loro autori, i quali hanno lavorato per approfondire aspetti di Dinamica Mentale e condividerne la conoscenza.

Faccio un ultimo esempio – e poi chiudo – che riguarda la **formazione dei coordinatori**.

Quando me ne occupavo direttamente, avevamo il problema di fare delle riunioni di squadra sempre più interessanti e adeguate a coinvolgere gli allievi nel gruppo di studio, in modo da perderne il meno possibile.

Un dato negativo per l'Accademia, infatti, riguardava (e riguarda ancora) l'elevato numero di allievi che perdiamo per strada e che dovremmo riuscire a trattenere in Accademia, visto che già ci sono, anche solo per onorare la fatica che i loro presentatori hanno fatto per iscriverli al Base.

Per fare riunioni interessanti servivano innanzitutto **materiali interessanti**, e a questo s'era provveduto con quelle tre dispense per coordinatori, che credo siano servite.

Ma attenuatasi la spinta delle prime dispense, c'era stata la richiesta di alcuni coordinatori di averne altre, da utilizzare per le riunioni dei gruppi di studio.

Due anni fa l'Istituto ha fatto un **Convegno sul Cambiamento** (che insieme al rilassamento e alla proiezione mentale è uno dei tre punti di forza distintivi del metodo di DM) e i vari interventi sono stati sintetizzati e raccolti in una **dispensa** che l'Istituto ha proposto di distribuire anche ai coordinatori, poiché contiene molti spunti utilizzabili pure nelle riunioni del gruppo di studio, e poteva anche essere **un modo per creare collaborazione e sinergia** fra il lavoro di ricerca in Istituto e quello di addestramento dei coordinatori.

Non so se questa dispensa sia poi arrivata ai coordinatori, poiché le mie informazioni sull'Accademia sono sempre scarse. Comunque l'esempio era per dire che l'Istituto è una **miniera di materiali d'approfondimento** sul metodo di DM, e che sarebbe un peccato tenerli sepolti nella miniera ad ammuffire.

In Accademia c'è una grande miniera di materiali scritti su Dinamica Mentale, che è l'eredità di Marcello Bonazzola: una miniera nella quale stiamo scavando anche oggi, avendo trovato buoni temi per questa giornata di formazione.

Ma c'è anche la miniera dell'Istituto, che conserva i materiali messi insieme poco alla volta da centinaia di allievi che, nelle loro tesi, hanno approfondito molti aspetti del metodo di DMB, pronti per essere conosciuti e condivisi.

Se la miniera non va all'operatore, l'operatore può andare alla miniera, - direbbe un maomettano – poiché le tesi sono depositate, consultabili, e per chi sa cercarli anche come crescita personale, i materiali utili a fornire buoni spunti per le riunioni dei gruppi di studio esistono. Basta trovarli e saperli usare.

Non dare mai niente per scontato e curare i particolari

di Patrizia Serblin

Vorrei iniziare questo mio intervento da quella che normalmente viene definita essere la chiusura di una esposizione di qualsivoglia relatore:

“Grazie! per il vostro paziente ascolto e la vostra attenzione”

Negli anni del mio cammino di sviluppo personale proposto da MaBo, ho scoperto che il risultato non cambia se si parte dalla fine di un percorso tenendo presenti tutti i passaggi e se si ha l’umiltà di non sentirsi mai arrivati e per questo permettersi il lusso di eliminare e dare per scontate alcune cose.

Grazie perché l’occasione di affrontare con voi il tema dello *scontato e cura dei particolari* mi ha dato la possibilità di ricapitolare e rimettermi in gioco in più punti del mio quotidiano operare.

Inizio con il chiedermi a cosa potrebbe portarmi il *pensare in modo scontato*:

“cosa potrò mai dire di nuovo su un tema così ampiamente trattato in Accademia in tutti questi anni ... e poi ne sapranno sicuramente più di me... e se mi rifiutano sarà uno buco nell’acqua”.

Mi accorgo che questo pensiero è dettato dalla *Presunzione*.

Si perché presunzione non è solo pensare di sapere già tutto, quello che so basata e avanza. Presunzione è anche fuggire la responsabilità di esporsi, di coinvolgersi, di impegnarsi anche a costo di perdere la faccia.

Ma da cosa nasce questo modo di sentirsi se non da una profonda disistima che fa credere di non avere più niente nè da imparare, nè da dire, nè da condividere?

Continuo la riflessione sul possibile modo di agire se permango in questa linea di pensiero e mi accorgo che si presentano in me alcuni sintomi della paura della critica.

mancanza di serenità d’animo (ho paura di far brutta figura);

mancanza di iniziativa (non colgo l’occasione per migliorare e ho paura di esprimere la mia idea);

imbarazzo (sono nervosa, mi intimidisco, evito);

scarsa personalità (evito i problemi, divento poco assertiva).

A questo punto cerco di trasformare questo procedere in modo scontato cambiando direzione e metto in atto la *cura dei particolari*.

Per riuscirci decido di partire con la lettura di alcune frasi di Marcello sul tema dello scontato:

“Ogni scontato è una pericolosa offesa all’intelligenza e alla realtà...”

“Non hai diritto di dare per scontato quello che sei e quello che hai...”

“La genialità è figlia della cura dei particolari...”

“La mia unica qualità è quella di curare a tal punto i particolari da poter essere scambiato per un genio o per un alieno (leggi: scemo del villaggio)...”

Per prima cosa comincio con il mettermi in ascolto soggettivo e mi affido alle intuizioni, annoto tutte le immagini che mi vengono suggerite dai mie assistenti e che, vividamente proiettate nello schermo, cominciano ad apparire dandomi una nuova sensazione di entusiasmo, di possibile riuscita e di fiducia.

Attingo alla mia storia personale e faccio tesoro di tutte le esperienze che similmente a questa in passato mi hanno permesso di crescere e di aumentare il mio bagaglio di autostima.

Mi accorgo che ad ogni risveglio non sono più la Patrizia di ieri e quindi il mio timore di essere data per scontata non è un mio problema bensì di chi incontrandomi continua a vedermi per quella che ero.

Mi frulla in mente la frase di MaBo.

“Non dare mai niente per scontato è l’unico modo per non dover dire:...io credevo”.

Devo far attenzione a non trovarmi nella situazione di dovermi giustificare per il semplice fatto di non aver controllato prima o agito prima o pensato prima o ...o...o.

E’ altresì importante che tenga a bada la fretta, cattiva consigliera, considerando bene i tempi necessari alla preparazione del mio intervento.

Un altro aspetto da considerare è la facile tendenza a procrastinare: *“farò domani tanto c’è tempo”.*

Devo far attenzione ai piccoli particolari ricordandomi che la montagna è tale perché composta da un insieme di piccoli sassi.

Non esistono cose grandi bensì un insieme di piccole cose: la sedia è un insieme di miliardi di particelle riunite dietro a un’idea iniziale.

Più una persona è capace di fare nano azioni più è potente perché lo fa senza resistenza.

I nano passi sono i dettagli e il segreto della pianificazione. Più dettagli ci sono più possibilità di realizzazione avrò.

Più dettagli, più consapevolezza, più sentire.

Comprendo che la pianificazione è un atto creativo, da dentro a fuori.

E’ una nascita.

ESERCITAZIONE

Leggi attentamente le seguenti affermazioni e scegline una.

- *La necessità dell'universo è la misura della tua **RETTITUDINE***
- *Il movimento dell'universo è l'adempimento della tua **ENERGIA***
- *L'ordine dell'universo è l'espressione del tuo rapimento estatico della **BELLEZZA***
- *La sensibilità dell'universo è il trionfo della tua **IMMAGINAZIONE***
- *La mutevolezza dell'universo è lo splendore della tua **INGENUITA'***
- *La stabilità dell'universo è cambiamento, la garanzia della tua **VERITA'***
- *La perfezione dell'universo è la realizzazione del tuo ideale di **PASSIONE***

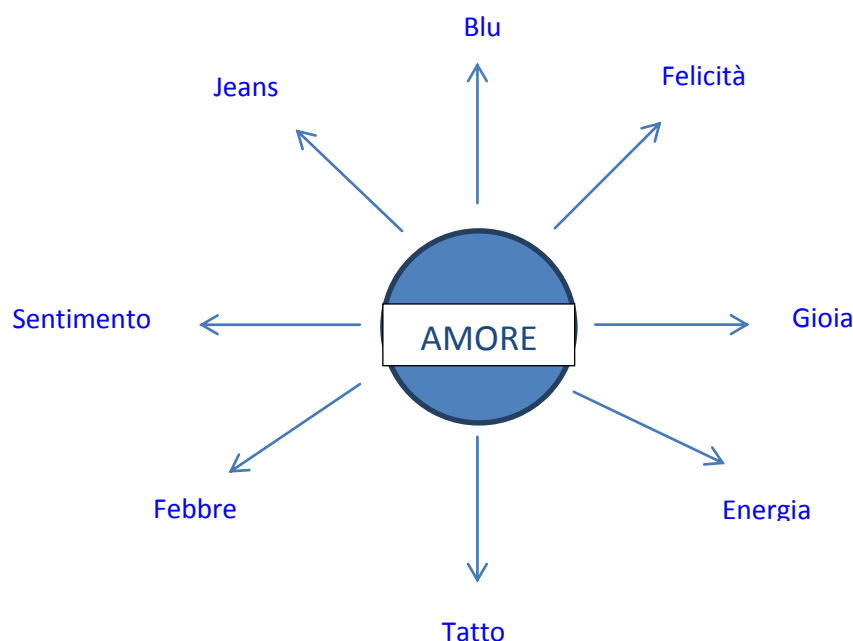
Ora medita sulla frase che hai scelto, e sulla parola in grassetto.

Per farlo poni al centro di un foglio la parola e cerchiala. Usa il colore di tuo gradimento.

Riflettendo e meditando ai tuoi livelli soggettivi ti nasceranno nella mente delle associazioni.

Ora aggiungi al cerchio dei raggi e collega ogni raggio scrivendo l'associazione che è scaturita nella tua mente.

ES:



Dopo ogni parola scelta e scritta, prima di proseguire, ritorna alla parola centrale e medita per alcuni istanti sulla parola iniziale. Se non lo farai la mente ti porterà altrove, lontano dalla scelta iniziale.

Attenzione, Interesse, Desiderio, Azione, Conclusione

di Carlo Spillare

Secondo gli esperti della comunicazione è impossibile non comunicare; sembra che in ogni momento, parlando o rimanendo zitti, muovendosi o stando fermi, guardando da una parte oppure da un'altra, usando un tono di voce anziché un altro, si comunichi qualcosa di se stessi.

Il mondo soggettivo, che avevo riscoperto seguendo il Seminar di Dinamica Mentale Base tenuto da Marcello Bonazzola era, per quanto meraviglioso, solo una parte della globalità della persona che mi portavo, e mi porto, dietro 24 ore al giorno. L'altra parte è costituita dal livello oggettivo e, quindi, dal comportamento pratico che si mette in azione.

La comunicazione, nel passaggio della messa in pratica, nel mondo oggettivo, di quanto c'è a livello soggettivo diventa pertanto una chiave fondamentale, per chi vuole fare Sviluppo Personale in termini completi. Certo, la comunicazione può essere utilizzata per passare il tempo, oppure per vendere, o anche per guadagnare dei soldi, o per altri motivi, ma, per come l'ho vissuta io, nel tempo passato con Ma.Bo., la comunicazione è sempre stata finalizzata allo Sviluppo Personale, nel senso di "essere fuori" quello che ci si sentiva "dentro" e nel tentativo di rendere il miglior servizio, a chi ne usufruiva, del lavoro che si andava a fare; quindi, senza nessun secondo fine, dietro, e con una motivazione basata su un autentico disinteresse.

Sarà capitato a tutti, credo, di sentirsi, "dentro", pieni di emozioni, idee, intuizioni e tante altre belle cose e parlandone, nel tentativo di trasmettere quelle belle cose, ottenere il risultato opposto oppure dicendo una parte molto limitata di quello che si voleva dire.

L'addestramento per diventare Istruttore del Corso che avevo frequentato da allievo è stato quanto di più formativo potessi incontrare per imparare a parlare in pubblico di cose, come quelle che animano la vita personale di ogni persona, che abbisognano di una buona dose di preparazione e di una altrettanto discreta energia per portare a termine quel tipo di lavoro. Marcello insisteva sempre che una buona preparazione tecnica era già un buon passo di partenza.

Lì per lì, la cosa mi sembrava riduttiva, perché al suo Corso, ero rimasto sbalordito dal "contenuto" di quello che lui diceva e faceva fare, agli allievi, non

certo dalla tecnica di spiegazione degli esercizi, che mi sembrava quanto di più semplice potesse esserci. Quando cominciai a fare degli interventi nei Corsi, in qualità di Assistente Istruttore, ci misi ben poco a rendermi conto di quanto importante fosse avere una buona preparazione tecnica. Poco prima di uscire e prendere la parola davanti alle persone che frequentavano il Corso, dove si doveva parlare in piedi davanti a loro, senza alcun appunto in mano ad aiutarmi in caso di necessità, venivo preso (e a dire la verità, è lo stesso anche oggi) da un'emozione tale da sentirmi totalmente incapace di fare uscire un qualsiasi discorso compiuto. Era un po' la stessa cosa, anche se con un'intensità diversa, che mi capitava prima di entrare in campo, nello sport e, poi, quando, da avvocato, dovevo parlare ad un giudice; tra l'altro, ho visto che quel tipo di "tempesta" emotiva capita a tantissime altre persone, poco prima di mostrarsi in pubblico. E' la cosiddetta "paura del palcoscenico" che provano gli attori prima che si apra il sipario o le altrettanto cosiddette "farfalle nello stomaco" che avvertono i piloti di caccia, prima di partire per una missione.

«Innanzitutto - mi disse una volta Ma.Bo. - quando parli agli allievi, cerca di usare un linguaggio che sia comprensibile e che lo sia, prima di tutto, a te. E' difficile che gli altri capiscano quello che vuoi dire se a te, per primo, non è chiaro quello che stai dicendo».

«Ma così, per capirmi, - mi venne da dire, ridendo, - dovrei parlare come si parla ad un bambino».

Ma.Bo. non rispose alla mia risata e, guardandomi un attimo, mi disse, serio: *«Certo, quando parli agli allievi parla loro come se tu parlassi a dei bambini. Funziona».*

E constatai che funziona davvero, prima di tutto perché il Seminar è rivolto a chiunque, e quindi anche a chi non ha una cultura particolarmente approfondita e ricercata, e poi perché quel modo di parlare, semplice e per immagini, che lui aveva usato, per primo, con gli allievi, era anche un modo per ritrovare il bambino che è dentro ad ognuno di noi e che vi rimane anche a ... 90 e più anni. Molte persone troppo serie, che non ridono mai, che non si divertono mai o che sono depresse, sconsolate o che si ritengono più intelligenti, o più furbi, degli altri, sono così perché hanno "perso" la loro parte "bambina"; la parte, per intendersi, vera, sana, divertente e magica, non quella viziata e capricciosa che a volte si assume anche da piccoli. Imparai che una buona preparazione è già un buon successo, così che quando mi assaliva quel "torrente" di emozioni, mi potevo dire, per rassicurarmi che, comunque, sapevo cosa dire e che lo avrei detto, nonostante la situazione emotiva nella quale mi trovavo.

Tra l'altro, scoprii che gli altri, che ascoltano, raramente rifiutano di prestare attenzione ad una persona emozionata ed è molto più usuale, invece, che si rifiuti una persona che, quando parla, trasmette un senso di superiorità e distacco emotivo con chi è lì ad ascoltare. Anche per questo Ma.Bo. non voleva che si parlasse dalla cattedra o con l'uso di appunti; non voleva che l'Istruttore si mettesse,

neanche oggettivamente, su un “piedistallo” e voleva, altresì, che la comunicazione con gli allievi fosse diretta e da pari a pari, non da maestro, o insegnante, ad allievo.

Ma.Bo. era, per di più, un attento osservatore anche dei più piccoli particolari e non esitava ad intervenire, quando vedeva che il messaggio che veniva comunicato non era conforme a quel livello da pari a pari che lui voleva che ci fosse.

«Non si dovrebbe mai dire, per esempio, “io e Luigi”, ma “Luigi ed io” - ci disse una volta durante una riunione di addestramento - è un modo di mostrare rispetto per gli altri e per imparare ad essere umile».

Oppure, in un'altra occasione, puntualizzò: *«Non si dovrebbe dire “giusto” o “sbagliato”, ma “corretto” o “non corretto”; il “giusto” o “sbagliato” implicano un giudizio, mentre il “corretto” o il “non corretto” implicano un'osservazione».*

Marcello ci parlava spesso delle cosiddette “parole scatto”, parole cioè che potevano far “scattare” l'interlocutore. *«Visto che l'obiettivo è quello di comunicare qualcosa di importante, almeno per chi parla, forse è meglio evitare di creare, anche se in buona fede, delle barriere con chi ascolta. Se però ritenete che quello che vi dico sia irrilevante, fate pure; tanto, siete poi voi, là fuori, a dover “reggere” il discorso» - concluse con l'ennesima sua provocazione sulla libera scelta.*

Resta il fatto che in quel Corso di Comunicazione che frequentai qualche tempo dopo il Seminar di Dinamica Mentale Base, imparai che ogni comunicazione, fatta a qualsiasi livello, e quindi non solo per parlare in pubblico, ma anche per scrivere, o per parlare con qualsiasi altra persona, fondamentale dovrebbe attirare attenzione, creare interesse, suscitare desiderio, essere supportata da una corretta azione e venire definita con una appropriata conferma di tranquillizzazione dopo la raggiunta conclusione.

«Se anche uno solo di questi passaggi viene saltato, ignorato o mal curato – trovai scritto in un articolo di Ma.Bo. – la “realizzazione” del progetto o non avviene o, se avviene nasce “zoppa” e non accontenta né il proponente né il destinatario. Milioni di persone, buttano al vento le proprie energie e i propri talenti per il solo fatto di ritenere di essere gli unici al mondo in grado di prospettare la soluzione corretta di un problema o per il solo fatto di ritenere “inutili” i passaggi necessari sia alla comunicazione di un messaggio che le “sfumature” per la realizzazione del progetto inserito nel messaggio stesso. »

Così, per i nuovi “vestiti” che mi cucii addosso ed i nuovi “ruoli” che andai ad interpretare nella mia “commedia”, o “ballata”, personale, mi misi a scrivere e a parlare cercando di seguire quei passaggi che, anche se non mi erano particolarmente comprensibili, mi “suonavano” bene, se non altro perché mi sembravano utili per imparare a controllare il “torrente” emozionale che mi investiva prima di parlare o il senso di inadeguatezza che mi prendeva quando dovevo scrivere un atto giudiziario.

A) Attirare ATTENZIONE

Le prime 20 parole, i primi 20 secondi, le prime 20 espressioni del viso, i primi 20 passi sono cruciali nell'attirare attenzione. Chi ascolta decide lì, molto spesso, se continuare ad ascoltare con attenzione o solo parzialmente, portando la testa da un'altra parte, e limitandosi, al massimo, a sentire le parole.

Ad esempio, l'apertura del Seminar di Dinamica Mentale Base, cioè i primi minuti, è sempre piuttosto delicata. Gli allievi non conoscono il Corso, non conoscono l'Istruttore, anche se sono venuti al Corso perché qualcuno gliene ha parlato bene, sono sul "chi va là", vogliono sapere cosa si farà, dove si andrà a parlare ecc.; la domanda che gira nell' "aria", di solito è: "Cosa vorrà da me, quello lì?" E' normale che sia così, ero così anch'io al mio primo Corso; nei primi minuti, l'attenzione è massima e gli allievi mi "squadrano" letteralmente. Nel momento in cui vedono che non voglio niente da loro, che io non sono lì per giudicare nessuno, che sono comunque liberi di andarsene quando vogliono e che io sono lì semplicemente per fare un'esperienza assieme a loro, l' "aria" comincia ad "alleggerirsi".

Credo che una grossa componente, nell'ottenere l'attenzione di chi ascolta, sia quella che chi parla non abbia alcuna intenzione di convincere e di portare "dalla sua parte" chi ascolta, né scopi di interesse personale. Non è necessario dirlo a parole; è sufficiente "sentirlo" dentro di sé; la comunicazione non verbale "passa" molto di più di quella verbale e "parla" molto più forte delle parole che pronunciamo.

Sul punto, Ma.Bo. scrisse in un'occasione che "un ulteriore modo produttivo di porsi è quello di essere "vigilmente" rilassati e determinati; infatti se uno è iperteso, ansioso o tentennante, al di là di ogni umana aspirazione, il risultato che normalmente ottiene è quello di trasmettere "al mondo" questo suo modo di sentirsi e di proporsi; e, "la gente del mondo", ha già abbastanza grattacapi e disagi propri per aspirare a collaborare con qualcuno che gliene procuri degli altri".

B) Creare INTERESSE

Ottenuta l'attenzione, si può cominciare a trasmettere quello che si vuole dire. Quello che si dice, dovrebbe essere "interessante". Non serve, quindi "girarci intorno" o, peggio, "parlarsi addosso". Questo è un punto dove la preparazione è fondamentale. Trovo che sia molto importante sapere cosa si vuol dire, quando si parla con qualcuno; naturalmente, quello che si dice dovrebbe essere "interessante" per chi ascolta, prima che per chi parla e se quello che si dice non trova l'interesse di chi ascolta ritengo sia meglio cambiare discorso, o rinviarlo a tempi migliori. E, naturalmente, il linguaggio dovrebbe essere chiaro e comprensibile; se così non dovesse essere, l'interlocutore "stacca" l'attenzione e la comunicazione si ferma. Se invece il linguaggio è chiaro e comprensibile e "dice" qualcosa, chi ascol-

ta, o legge, è naturalmente portato a continuare ad essere attento e ad andare avanti.

C) Suscitare **DESIDERIO**

Una vera comunicazione dovrebbe portare ad una azione, altrimenti si rimarrebbe a livello di discorsi salottieri, dotti e forbiti, magari, ma privi di contenuto pratico. Ma all'azione non si arriva se, prima, non c'è il desiderio di metterlo in pratica. Uno dei motivi che mi facevano resistere dallo scrivere il mio primo libro (oltre che questo) era che non mi interessava che il libro venisse preso come una esercitazione letteraria più o meno interessante, da discussione tra amici e conoscenti (come, in certi casi, è puntualmente accaduto), perché se le cose che uno legge non aiutano poi chi le legge ad intraprendere una qualsiasi azione, per il suo benessere personale, a mio parere, non servono a niente.

Una volta, ho sentito Marcello affermare: «*Mi sono detto: ma se riesce a lui, di fare quella cosa lì, perchè non dovrebbe riuscire anche a me? E così, ho provato*». Il risultato di quella frase fu che io, a mia volta, la feci mia e cominciai a provare a fare e a mettere in pratica le cose che volevo realizzare, ricordandomi non tanto di quelli che avevano fallito, ma di quelli che ci erano riusciti.

Ad esempio, ricordo che da ragazzino, guardando una partita in televisione, vidi un famoso giocatore realizzare un canestro da 5 metri. Il giorno dopo, in oratorio, provai anch'io a realizzare da 5 metri; quando vedevo che ci riuscivo, il pensiero successivo fu: "Se io fossi in un palazzetto con una squadra di serie A, pieno di gente, a 5 metri dal canestro, dovrei solo tirare come sto tirando adesso e farei canestro anch'io".

Guarda caso, nella mia prima partita in serie A, alla prima azione, mi marcava proprio quel giocatore che avevo visto in televisione; presi la palla a 5 metri dal canestro, tirai e segnai, tra la sorpresa proprio di quel giocatore che, mi apostrofò così: «*Ehi, ragazzino, non fare più certe cose a me! Chiaro?*».

Il desiderio può essere stimolato in vari modi; a mio parere, non c'è niente di male nel parlare della propria esperienza personale, purchè ciò non sia una sorta di autoincensamento e autoglorificazione. E' una questione di umiltà e si è umili anche quando si parla di sé stessi al solo scopo di testimoniare dei fatti, senza prendersi alcun merito. In questo l'atteggiamento interiore è fondamentale, perché difficilmente si trasmette un senso di umiltà se ci si sente superiori e migliori degli altri.

Allo stesso modo, il desiderio, nella comunicazione, può essere stimolato non prendendosi troppo sul serio e parlando con entusiasmo, perché in questi modo si trasmette chiaramente la propria apertura con la concreta possibilità di ottenere la fiducia di chi ascolta; se l'interlocutore non si fida (nel senso di ritenerlo af-

fidabile) di chi gli sta parlando, difficilmente avverterà il desiderio di accogliere la proposta che viene fatta.

D) Supportare con una corretta AZIONE

Se non si passa all'azione si rischia di alimentare la presunzione ed il perbenismo, oltre che l'ignoranza. La presunzione, perché si crede di “essere già a posto così” e di non aver bisogno di muovere il “fondoschiena”; il perbenismo, perché si crede che non sia poi così importante fare, ma che sia sufficiente rimanere a livello di teoria; l'ignoranza, perché la conoscenza, quella vera, è figlia del fare.

Così, un allievo conoscerà il rilassamento una volta che lo avrà provato, non quando ne avrà sentito la spiegazione teorica o lo avrà letto su un libro. Se l'azione è preceduta dai primi tre passaggi, è molto probabile che diventi un'azione produttiva ed efficace, “spinta” e “sostenuta” dalla disponibilità di chi si mette all'opera. Molti allenatori, per restare nel campo sportivo, ritengono superflui i primi tre passaggi e si concentrano solo sull'azione, nei discorsi e nelle riunioni con i giocatori; ma se è vero che l'azione è importante, è altrettanto vero, ad esempio che se non vi è il desiderio di fare, la prestazione sarà priva di quell'energia che ci sarebbe se ci fosse il pieno coinvolgimento dell'atleta. Se invece non vi è l'interesse, è facile che l'azione risulti slegata dal contesto del progetto che l'allenatore vuole realizzare; se magari non vi è l'attenzione, è facile che l'atleta non abbia chiaro in mente cosa deve fare. Tutto questo porta ad un dispendio di energie notevole e molti infortuni, fisici e no, potrebbero essere evitati se l'allenatore sapesse (o volesse) seguire i vari passaggi nelle varie comunicazioni con i suoi giocatori.

Lo stesso vale per gli insegnanti, o certi imprenditori, o per chiunque altro si trovi in qualche modo a dirigere o a comunicare o a condurre gruppi con l'obiettivo di ottenere dei risultati concreti.

E) Confermare tranquillizzare dopo la CONCLUSIONE

E' uno dei passaggi fondamentali, che spesso si dimenticano o si danno per scontati.

Una volta decisa l'azione da fare, è comunque importante confermare e tranquillizzare l'interlocutore sulla validità di quello che si va a fare o che si è fatto. Ma.Bo., con me, lo faceva sempre, quando mi diceva: «*Funzionerà, vedrai*». Magari non lo sapeva neanche lui, se quello che sarei andato a fare avrebbe veramente funzionato, ma mi aiutava tantissimo quel “buffetto” finale e mi evitava, tra l'altro, di rimuginare sulla scelta fatta avvalorando invece il senso di fiducia in quello che sarei andato a fare.

Nella mia esperienza personale, ho scoperto che, piano piano, la preparazione tecnica si può evolvere in un senso di fluidità e di scioltezza, in quello che si dice o che si scrive, fino al punto, come mi è capitato, di parlare completamente a “braccio”, senza neanche fare riferimento a quanto mi ero preparato prima, ma parlando di quello che mi veniva da dire lì, sul momento.

Stavo tenendo un Seminar di Dinamica Mentale Base e dopo il ciclo del rilassamento, oltre a dire quello che di solito si diceva, a conclusione della sessione, mi venne da di come, da quando quella tecnica venne utilizzata da una giocatrice, poco prima di addormentarsi, tale giocatrice non aveva più avuto un particolare incubo che le capitava di frequente (dei serpenti che andavano a morderla e lei che non riusciva parlare a telefonare all’ospedale per farsi dare l’antidoto).

Guarda caso, al termine dei tre giorni del Seminar un’allieva mi disse che per le due notti del Corso non aveva avuto i soliti incubi che le venivano tutte le notti. Gli incubi rimasero “lontani” dall’allieva anche dopo il Seminar. Io non sapevo del problema di quell’allieva e l’esempio che avevo fatto mi era venuto lì, sul momento, senza che lo avessi preparato prima. A volte, capita di “incappare” in situazioni particolari, come quelle di quella allieva, però questa non è la regola; se capita, capita. Di “regola” valgono sempre i passaggi di base.

Fonte: TEOREMA - Villaggio globale, Abitante adeguato

IL CORAGGIO

Come mai la vita della maggioranza degli uomini è controllata da circostanze piccole ed insignificanti? Mi rattrista vedere le persone perdere le cose buone e grandi che hanno a portata di mano e che potrebbero essere loro con nient'altro che un **“piccolo atto di coraggio”**; sto parlando dell'uomo mediocre, il cosiddetto **“uomo medio”**.

Egli ha così poca stima di sé stesso che non può fidarsi dei propri pensieri e dei propri giudizi e, in ultima analisi, deve contare su fonti esterne per ogni decisione. Questo è l'uomo governato dalla massa. E' colui che arriva a un certo grado di successo solo quando si trova sulla cresta dell'onda generata da altri, pochi eccezionali individui autonomi. E' colui che ha un atteggiamento positivo fintantoché si trova alla presenza di individui positivi, ma che lasciato solo, ritorna sulle sue posizioni negative. E' colui che vende la primogenitura (e cioè l'impegno nei confronti del proprio pensiero) per paura di ciò che egli pensa possano pensare gli altri di lui. Questi è l'uomo che sta eretto solo se sostenuto dalle azioni della massa, ma è terrorizzato dal silenzio della propria presenza.

E' il tipo di uomo che segue le correnti e teme di guidare gli altri. E' colui che nasconde le proprie azioni sotto un manto di nobiltà, giacché la sua disonestà gli impedisce di trattare con la verità e la realtà. E' colui che definisce **“sleale”** la vita che gli passa accanto senza curarsi di lui.

Questi è l'uomo guidato dalle circostanze.

I forti creano circostanze che servano i loro bisogni e i loro desideri. Se voi siete uomini soggetti alle circostanze, la cura per tale malattia è il **coraggio**.

Il coraggio è la più bella di tutte le espressioni umane. Il coraggio, secondo me, è **“un'azione in barba alla paura”**. Abbiamo solo bisogno di coraggio quando abbiamo paura; il che significa che abbiamo quasi sempre bisogno di coraggio, perché abbiamo quasi sempre paura di qualcosa.

Ho scoperto che la paura diventa viltà quando si trova a confronto anche con un solo piccolo gesto di coraggio e che, inoltre, il **“muscolo”** del coraggio si rafforza con l'uso.

Il consiglio che do a me stesso è: **“Fa' ciò che temi e continua a farlo finché non avrai più paura, e diventerai allora il padrone del tuo destino”**.

Ho studiato le gesta grandi e piccole degli uomini e ho studiato gli uomini grandi e piccoli.

In tale studio compaiono molte differenze, ma tutte quelle che contano hanno alla base un'unica cosa: il **coraggio**.

Il coraggio è l'ingrediente che distingue i deboli dai forti, gli uomini di successo dai deboli, i grandi dai mediocri.

Tutto ciò che si desidera nella vita ha un'impugnatura comune, fatta per la mano dell'uomo coraggioso.

Aver paura significa esser vivi. Agire contro la paura significa essere uomini.

f.to: Ogni Quercia

Indice:

Dalla parte della Cibernetica Sociale	di Carlo Spillare	pag. 2
Elementi di ordinaria motivazione	di Marcello Bonazzola	pag. 3
Impegno totale, dedizione totale e conoscenza specifica	di Vanna Dalan	pag. 6
L'organizzazione del tempo	di Mauro Sarti	pag. 10
Non avere fretta e non saltare i passaggi	di Greta Perobello	pag. 16
Tra poco tutti si leveranno	di Marcello e Giada Bonazzola	pag. 22
Un comportamento efficace, guidato da un adeguato A.M.P.	di Claudio Biondi	pag. 23
Essere vigilmente rilassati e determinati	di Aldo Frandi	pag. 28
Non dare mai niente per scontato e curare i particolari	di Patrizia Serblin	pag. 33
Attenzione, Interesse, Desiderio, Azione, Conclusione	di Carlo Spillare	pag. 36
CORAGGIO	di Ogni Quercia	pag. 43