



# L'EMOZIONE DI VIVERE

*Libertà è partecipare alla vita*



Vicenza, 30 e 31 gennaio 2016



Il **30 e 31 gennaio 2016** presso la sala riunioni dell'**Hotel Viest a Vicenza**, si sono tenute due giornate di studio intitolate "**L'emozione di vivere**" alle quali hanno partecipato soci dell'**Accademia Europea C.R.S.-I.D.E.A. (Ente Riconosciuto)** e dell'**Istituto Serblin per l'Infanzia e l'Adolescenza (Ente Morale)**.

Si sono alternati negli interventi, vari responsabili dei **Programmi di Dinamica Educativa Innovativa** sviluppati dalle due associazioni, Programmi facenti parte integrante (con altri) del **Progetto Permanente di Dinamica Educativa Alternativa**.

Il presupposto di fondo, del Progetto Permanente di Dinamica Educativa Alternativa, è sempre stato quella di essere utile a qualsiasi **essere umano non violento**, che tende a realizzare un fine di sua **libera scelta**, mediando la realtà che vive nel quotidiano con progetti che porta nella mente e nel cuore, compatibili con i propri limiti, le proprie qualità e le proprie aspirazioni.

**Vivere** è uno dei passaggi del **Decaloper**, tra il **riconciliarsi** e il **meravigliarsi**. Che ci piaccia o meno, non possiamo fare a meno di Vivere, e possiamo farlo "scappando" oppure partecipando e raccogliendo le sfide che la vita ci pone di volta in volta.

Per **Vivere** non basta pensare, immaginare, sognare, occorre calarsi nel "**qui e ora**" di tutti i santi (o meno santi) giorni della nostra vita. In questo, può essere utile aiutarsi (o lasciarsi aiutare), imparando qualcosa di utile per poter stare a galla, prima ed esistere, poi.

Se, in termini didattici, la **Dinamica Mentale Base** è un passaggio fondamentale, per poter vivere e realizzare il Decaloper, le altre iniziative proposte nel contesto del **Progetto Permanente di Dinamica Educativa Alternativa**, proprio perché collegate con i principi della Dinamica Mentale Base, possono diventare degli aiuti pratici per realizzare se stessi, trovando risposte adeguate alle domande che stanno alla base della propria vita, prima fra tutte: "**Chi sono io?**" e per dotarsi di strumenti efficaci per ottenere quel "successo" che si sente nominare nelle frasi positive per progredire, delle tecniche di Dinamica Mentale Base.

Non solo un corso (**Dinamica Mentale Base**), pertanto, ma un "percorso" di auto-educazione, sempre nel rispetto di quella **libera scelta** che è stata, è e sarà il "fiore all'occhiello" del **Progetto Permanente di Dinamica Educativa Alternativa**.

Che poi si sappia bene cos'è una libera scelta, è un altro discorso. Queste due giornate potrebbero essere servite anche a questo.

**Carlo Spillare**

*Presidente di Accademia Europea C.R.S.-I.D.E.A e di I.S.I.*



## INDICE

<b>Sviluppo Personale &amp; Bambino Interiore</b>	di <b>Patrizia Serblin</b>	pag. 4
<b>La linea dinamica A1 – A2 – A3</b>	di <b>Aldo Frandi</b>	pag. 10
<b>Tana libera tutti</b>	di <b>Gloria Cocchi e Alessandro Urasini</b>	pag. 19
<b>Le basi per parlare in pubblico</b>	di <b>Leonardo Maran</b>	pag. 22
<b>Strategie emozionali</b>	di <b>Claudio Biondi</b>	pag. 30
<b>Il Corpo Din-Amico. Una via del cuore.</b>	di <b>Irene Pulzoni</b>	pag. 34
<b>Viaggio nel tempo della nostra vita</b>	di <b>Vanna Dalan</b>	pag. 38
<b><i>Il ragazzo dai capelli verdi e l'isola che non c'è</i></b>	di <b>Carlo Spillare</b>	pag. 41
<b>L'emozione di scegliere</b>	di <b>Susanna Abatangelo</b>	pag. 47
<b>La mia mente funziona</b>	di <b>Elia Barbiero</b>	pag. 51
<b>Non conta quello che fai; conta quello che sei.</b>	di <b>Mauro Sarti e Greta Perobello</b>	pag. 54
<b>Dinamica Mentale Base e il Progetto Permanente di Dinamica Educativa Alternativa</b>	di <b>Carlo Spillare</b>	pag. 58



# Sviluppo Personale & Bambino Interiore



di **Patrizia Serblin**

Responsabile del Programma di Dinamica Educativa Innovativa per **Bambini**



## Maggio 1976 Motel Agip

Eccomi seduta in prima fila per partecipare al mio primo corso di Dinamica Mentale Base. Sono curiosa e impaurita allo stesso tempo, infatti ho paura che mi interrogino, perchè io, come si sa, sono sempre stata giudicata irrequieta e scadente negli studi ... a causa di questa mia vitalità. Sicuramente oggi sarei annoverata tra quei bambini affetti da sindromi varie .... (iperattività, disturbi di attenzione, ecc..), per fortuna all'epoca non esistevano tali etichette ed inoltre i mie genitori non mi hanno mai considerata un "problema".

Ed è proprio per questo motivo che decisi di frequentare questo corso, che a detta di una cara amica, faceva per me.

Istruttore Marcello Bonazzola che subito riesce a mettermi a mio agio accompagnandomi con dolcezza e fermezza durante i quattro giorni di corso, senza farmi sentire il solito "calimero piccolo e nero".

Esco da tale esperienza incredula e sbalordita, tanto da fermarmi per ore nel piazzale antistante il motel, seduta a terra su un muretto di aiuola, ripetendo mentalmente sempre la stessa frase come se fosse un mantra:

*"perché a scuola non mi hanno detto prima tutte queste cose, perché da bambina e da ragazza ho dovuto fare tanta fatica semplicemente perché non mi hanno lasciata libera di riconoscere chi sono e quali sono i miei talenti? Perché mi hanno chiesto di adeguarmi anziché essere adeguata rispettando la mia unicità?"*

Fu quello il primo momento di consapevolezza che, nonostante tutto il bene ricevuto dalle persone che mi avevano cresciuta, la mia bambina interiore era stata messa in un angolo, a tacere, per corrispondere alle richieste del normale modo di pensare uniformante vigente nella scuola e nella società in generale.

Da allora non ho più smesso di camminare mano nella mano con la bambina che sono, anche se, lo ammetto, a volte non è semplice, ma di sicuro è l'unico modo per sentirmi viva e in pace con la mia anima.

L'adulta che sono oggi non potrebbe continuare con entusiasmo se dovesse rinunciare alla vitalità, alla freschezza, alla passione, alla gioia e determinazione che le regala questa parte così profonda e vera di me stessa.

Negli anni gli studi mi hanno fatto conoscere molte cose riguardo alla Bambina Interiore, per esempio che il concetto del Bambino Interiore non è nuovo e fa parte del nostro mondo da molto tempo.

Carl Jung lo ha chiamato il "Bambino Divino" che è l'essenza di chi siamo veramente. Per Jung il bambino rappresenta l'inizio e la fine, la creatura che esiste prima dell'uomo, ma anche la creatura finale, o meglio, una anticipazione di quello che la creatura sarà, una anticipazione della vita oltre la morte.

Quindi l'archetipo del Fanciullo è legato alla "nascita e rinascita", è legato a tutte le qualità di gioia e creatività. Noi siamo i Bambini Divini del Grande Spirito, Dio, il Creatore, l'Architetto e quindi il Bambino Interiore non è un'entità separata, non è un aspetto diverso di noi stessi, è il nostro Sé energetico, creativo ed autentico.



Con il nostro primo respiro diamo il via al nostro apprendimento, l'arte di essere Umani. Siamo Esseri Spirituali che hanno un'esperienza umana.

Ma perché dal giorno della nostra nascita cominciamo un percorso di separazione, separazione dal nostro Creatore e separazione dal nostro vero sé? Perché veniamo considerati ignoranti e ci viene insegnato che il nostro mondo esterno definisce chi siamo, cosa dovremmo fare e come dovremmo essere. La nostra verità interiore non è legittimata e ci viene insegnato a non aver fiducia in noi stessi, nei nostri impulsi interiori o nella nostra conoscenza, che ci mostrano il vero sentiero della nostra Anima.

Ci viene insegnato che dobbiamo mettere alla prova noi stessi dimostrando il nostro valore attraverso vie esterne. Ci viene mostrato continuamente come mettere da parte e dimenticare l'aspetto vitale di noi stessi, quello dei nostri Cuori.

Biasimare i nostri genitori e la nostra società vuol dire interpretare la parte della vittima. Siamo tutti parte di questo mondo e siamo tutti responsabili di quello che ci succede e ci circonda. I nostri genitori hanno fatto il meglio che potevano secondo la loro conoscenza e crescita. Ora sta a noi fare un passo in avanti.

Quando il nostro Vero Sé non è riconosciuto od ascoltato, cominciamo a creare situazioni e relazioni che sono false e ci mantengono in un posto di trauma emozionale irrisolto. Questo conduce ad una vita di ansia, paura, confusione, vuoto ed infelicità. Questo è il Bambino interiore ferito, non ascoltato e abbandonato. L'Adulto che siamo diventati deve prendere per mano questo Bambino Interiore che è il nostro sé emozionale ed è il posto in cui le nostre sensazioni vivono, è il nostro Cuore. Quando siamo spontanei, creativi, intuitivi e giocosi appare il nostro Vero Sé.

È così possibile provare sensazioni senza diventare una vittima. È possibile cambiare il modo di pensare, così che la mente non sia più il nostro peggior nemico, ma un fedele alleato. È possibile fare scelte nella vita che sono allineate con il nostro Vero Sé. Abbiamo il potere della scelta e, con i bambini che la vita ci mette accanto, ci viene data l'opportunità di cominciare a risanare noi stessi, il nostro Bambino Interiore e le nostre separazioni e perciò creare un fondamento solido basato sull'amore, sull'onestà e sulla creatività.

Compresa questa verità sarà spontaneo per noi Adulti creare le occasioni affinché i bambini possano vivere esperienze libere e liberanti che permettano loro di camminare mano nella mano con il loro Bambino Interiore senza ferirlo, lasciando che esprima al meglio le sue potenzialità aiutando l'adulto che nasce a diventare quel meraviglioso essere che è destinato ad essere dall'inizio dei tempi.

Per riuscire a prendere per mano il nostro bambino interiore dobbiamo ricordarci che lui fa capolino quando meno ce lo aspettiamo e quindi è di vitale importanza che rimaniamo attenti ai minimi segnali.

Ma quali sono questi segnali?

Semplice basta sapere che :



- cammina sempre con noi
- è il cuore delle nostre emozioni
- ci accompagna silenziosamente nella nostra vita da adulti
- è la radice della nostra innocenza, stupore e amore
- gioisce con spensieratezza, sa divertirsi con piccole cose
- è perennemente alla scoperta del mondo e sa meravigliarsi
- è coraggioso e si lancia all'avventura con entusiasmo
- ha modi creativi e stupefacenti di superare gli ostacoli
- sa ciò che vuole e agisce con spontaneità
- sa giocare con creatività, vitalità e impegno totale
- è pura energia
- sa dare e ricevere affetto in equilibrio e con gentilezza
- ama la compagnia e il contatto
- sa lasciarsi andare e lasciar andare senza attaccamento
- vive nel qui e ora, nel presente immerso nel tutto
- per lui i problemi sono progetti

E ora alcuni suggerimenti per liberare il nostro Bambino Interiore

- Prendere la vita come gioco ricordandoci che i bambini quando giocano lo fanno seriamente
- Ogni giorno costruire
- Condividere con gioia
- Avere passione ed esprimerci liberamente
- Non rinunciare di fronte a un fallimento ( il bambino cade 1000 e più volte prima di imparare a camminare, ma non rinuncia) ed essere perseveranti
- Essere entusiasti e determinati in quello che facciamo e pensiamo
- Saper sognare
- Danzare la vita a braccetto del nostro Bambino Interiore
- Guardare il mondo e la vita con occhi puri
- Saper abbandonarsi con fiducia
- Saper dare e ricevere
- Essere spensierati e aperti alla vita
- Essere autentici con coraggio, autenticità e fiducia
- Recuperare il nostro corpo
- Vivere a contatto con la natura e alla sua continua scoperta



## *Per una volta ancora*

*Signore, lasciami ridiventare bambina solo per un minuto.*

*Non molto tempo fa, conoscevo bene quelle sensazioni, ma ora mi sfuggono dal giorno in cui ho tralasciato di rievocarle.*

*Se un'altra volta sola potessi ...*

*... correre a più non posso senza motivo se non quello di sentire sotto i piedi la dura terra;*

*... tornare a casa da scuola tirando calci a un sasso e trascinando un bastone, sorpresa delle piccole gemme sugli alberi e del risveglio della terra dopo il sonno dell'inverno;*

*... premere il naso contro il vetro della finestra sferzato dalla pioggia, lasciando a malincuore che l'aroma dei biscotti nel forno mi distolga dal mio posto di osservazione;*

*... a cavalcioni sulle spalle di mio padre, dare una rapida occhiata a quattro uova azzurrognole di pettirosso annidate nella vecchia quercia;*

*... scostarmi i capelli umidi dalla faccia accaldata, le guance imbrattate dalle mani sporche che hanno costruito strade, laghi e città nelle aiuole del giardino;*

*... immergere i piedi nelle pozzanghere sotto una pioggerella di primavera finché scarpe e calzettoni non siano inzuppati;*

*... acquattarmi al buio dietro un cespuglio mentre si gioca a nascondersi, con il cuore che batte forte, il respiro che mi stringe il petto;*

*... pedalare traballando lungo il marciapiede sulla bicicletta nuova, mordendomi le labbra per la concentrazione, la prima volta che vado in bicicletta da sola;*

*... alzare il viso, gli occhi ben chiusi e la bocca spalancata, per cogliere sulla lingua grossi fiocchi di neve;*

*Quand'è stato che ho cominciato ad accattare la differenza tra realtà ed immaginazione, a vedere con la mente invece che con il cuore?*

*Non sapevo che questi momenti si sarebbero allontanati da me fino a diventare fragranti ricordi di un profumo dimenticato.*

*Ti prego Signore, fammi tornare bambina per una volta ancora.*

*Kathryn Bacus in Woman's day*



A questo punto penso sia chiaro perchè nacque naturalmente in me, in quel lontano 1976, il desiderio bruciante di far nascere un corso per bambini che desse loro la possibilità di crescere in modo armonico libero e liberante.

Fu così che cominciai la meravigliosa avventura dei corsi di Dinamiche della Mente e del Comportamento per Bambini.

Oggi, a distanza di 40 anni, sono felicemente consapevole di quanto ho ricevuto dai bambini e da tutte le persone che proprio loro mi hanno fatto incontrare.

Crescere al loro fianco ha permesso alla mia bambina interiore di rimanere viva e attiva, continuando a crescere imparando e scoprendo cose nuove, mantenendo viva la fiamma della meraviglia per tutto ciò che mi circonda.

La più grande ricchezza mi è stata donata dalla *gioia* e *spontaneità* di ogni singolo bambino e dalla fiducia e collaborazione dei genitori, degli educatori e dei miei collaboratori.

Questo viaggio continua e continuerà fino a quando ci saranno persone che oseranno, uscendo dallo scontato, ad accettare la sfida del cambiamento.

**Patrizia Serblin**



# La linea dinamica

## A1 – A2 – A3

*tre corsi di Dinamiche della Mente per comprendere e usare meglio un solo corso: Dinamica Mentale Base*



di **Aldo Frandi**

Responsabile dei Programmi di Dinamica Educativa Innovativa **A1-A2-A3**



Vorrei cogliere l'occasione di questo intervento per parlarvi soprattutto di Dinamica Mentale: non solo del corso Base, ma del METODO di Dinamica nella sua complessità, nella sua estensione, nei suoi contenuti, in modo da conoscerlo più a fondo e ricavarne il meglio che possiamo per il nostro sviluppo, personale e collettivo.

Sapete bene che Dinamica Mentale Base non è soltanto un insieme coerente di tecniche utili per rilassarsi, risolvere un mal di testa, superare la timidezza, vincere una paura, mantenersi in buona salute, programmare al meglio la propria giornata, ecc.

Considerato non solo per i risultati pratici che determina, ma confrontato con altri metodi mentali e analizzato anche dal punto di vista scientifico, umanistico, psicologico, – come abbiamo fatto in dieci anni di Istituto insieme a una novantina di allievi del master di Somatopsichica in collaborazione con la Jean Monnet, dando concretezza alla definizione CRS-IDEA: Centro Ricerche e Studi, cioè un centro dove si ricerca e si studia qualcosa: il metodo di Dinamica Mentale – ebbene: anche da questa "ricerca e studio" il metodo s'è rivelato molto più ricco e profondo di quanto non appaia in superficie a chi lo usa solo per rilassarsi o per svagarsi nella sua scena tranquilla di natura.

Questo studio decennale ha prodotto molto materiale di ricerca su diversi aspetti di Dinamica Mentale applicata in vari campi: materiale utile (anche se poco o niente utilizzato) per il continuo aggiornamento del metodo, visti i recenti riscontri scientifici che lo riguardano, a dimostrazione di quanto il metodo, dopo quasi mezzo secolo di vita (48 a.), sia ancora attuale, estensibile, adattabile, e di notevole rilevanza sociale.

Tocca a noi lavorare all'allettante progetto di come far fruttare bene il metodo anche oggi, nel nostro tempo, poiché al Base si apprendono le tecniche, ma non sempre le persone sanno poi COME usarle efficacemente, con costanza e precisione, e PERCHÉ: per quali progetti impostare, per quali risultati ottenere, e con quali vere motivazioni.

Succede così che strada facendo qualcuno si fermi per incostanza, pigrizia, svogliatezza, motivazione insufficiente; oppure che proceda a singhiozzo: rallentamenti, fermate (anche lunghe) e riprese faticose; oppure che stenti a trovare, fra i tanti possibili, il suo personale percorso di sviluppo per mancanza di mete precise, o di fiducia in se stesso, o di occasioni di crescita; oppure che trovi Dinamica troppo impegnativa e faticosa, perché deve lavorare sul mentale, fare quel rilassamento quotidiano, programmarsì per un mese in una esperienza sintetica, ecc.

Tutto questo ci riporta all'eterna domanda che ci facciamo da quando s'è cominciato a distribuire Dinamica Mentale e che ci facciamo anche oggi: come seguire gli allievi nuovi dopo il Base nel modo più efficace, perdendone per strada il meno possibile?

## A1

La mia personale risposta, 33 anni fa come adesso, è stata ed è l'A1: presentato per la prima volta come tesi per il mio esame di istruttore di DM, e distribuito come corso dal 1983 in poi. È l'unico



corso, fra i tanti passati in Accademia, che ha accompagnato senza interruzioni fino ad ora il corso di Dinamica Base.

L'A1 è un'esperienza di orientamento e motivazione allo sviluppo personale e collettivo, partendo proprio dalla considerazione che, se al Base si costruisce quella famosa bicicletta, in A1 si impara ad usarla.

Vale a dire:

1) CAPIRE MEGLIO e avere una maggiore consapevolezza (tecnica e umanistica) dell'esperienza fatta al Base;

2) SUPERARE LE DIFFICOLTÀ che s'incontrano dopo il Base nell'uso delle tecniche applicate al proprio sviluppo: incostanza 41,8%, pigrizia 30,7%, mancanza di mete precise 28,4%, mancanza di fiducia in me stesso 25,6%, mi lascio andare nella routine quotidiana 23,5%, motivazione insufficiente 9,2%, mi accontento di poco 6,3%, vivo alla giornata 3,5%, ecc.

3) FAVORIRE ORIENTAMENTO E MOTIVAZIONE allo sviluppo personale, in modo che le tecniche del metodo siano ben finalizzate alle proprie, reali necessità di sviluppo.

Concretamente, questo significa:

a) capire cosa è più importante, o più utile, o più bello fare per me qui ed ora: risolvere un problema, cambiare una abitudine nociva, migliorare lo stato di salute, realizzare un obiettivo, ecc.;

b) insegnare a me stesso come fare: qual'è la strategia migliore, "personalizzata", da usare;

c) - impostare chiaramente il progetto e darmi un tempo adeguato per realizzarlo, aiutato dalle verifiche e dagli ulteriori incentivi nelle tre riunioni e nella giornata conclusiva del PROGRAMMA A1.

d) - Su questo progetto verificare:

- un uso più efficace e creativo della mente;
- la capacità di costanza nel lavoro e di determinazione a raggiungere l'obiettivo;
- dare a me stesso la prova che, se voglio, posso farcela: è la più autentica motivazione anche per i progetti futuri;
- imparare non solo a risolvere un problema, ma come si affrontano e si risolvono i problemi;
- segnare un punto di non-ritorno sul percorso di sviluppo personale: ora so "come si fa" e non posso fingere che non sia successo niente.

Questa impostazione, dopo lunga esperienza, successivi adattamenti e mille questionari di verifica sui risultati ottenuti – l'A1 è l'unico corso che si è sottoposto a tale verifica oggettiva – mi sembra



ancora valida e utile sia alle persone che fanno l'A1, sia alla crescita e alla vitalità dei Centri dove c'è qualcuno che si occupa di A1.

Credo pertanto che il PROGRAMMA A1 (corso residenziale, tre riunioni nei Centri e giornata conclusiva) possa continuare ad essere un passaggio successivo al base per quanti, capita l'efficacia e l'utilità del metodo, intendono mantenere fondamentale nel proprio percorso di crescita non solo l'uso delle tecniche mentali, ma anche la consapevolezza di quei valori che il Base indica alla ricerca individuale e collettiva, secondo l'ispirazione del Progetto Permanente.

Sono infatti convinto che il metodo di Dinamica Mentale, se ben capito e ben praticato, sia più che sufficiente a garantire a chiunque quell'efficace supporto autoeducativo capace di sostenere adeguatamente ogni percorso di sviluppo.

Dinamica Mentale è stata pensata e distribuita per formare persone autonome, adulte, responsabili, capaci di autogestione e autorealizzazione. Vale a dire: persone capaci di usare la propria mente in modo più consapevole, tecnico ed efficace.

Capiamoci bene: se uno ha l'appendicite, o si rompe una gamba, è bene che ricorra al medico, cioè all'esperto; se uno viene citato in tribunale, è bene che anche in questo caso ricorra all'avvocato, all'esperto.

Ma per i "normali" problemi che ognuno di noi incontra nella vita (qualche disturbo psicosomatico, difficoltà nei rapporti di coppia, nel lavoro, nell'educare i figli, nell'accettare se stesso, nel riprendersi da una sconfitta, nel trovare reali motivazioni a vivere, ecc.) c'è una sola persona in grado di risolvere davvero questi problemi: è la persona stessa, e nessuno può farlo meglio di lei, o al posto suo. E per farlo bene, questa persona deve avere le necessarie consapevolezze, la fiducia in sé, la vera motivazione e strumenti adatti per affrontare efficacemente il problema e risolverlo in modo definitivo.

Il metodo di DMB vuole essere proprio questo: uno strumento efficace, un'esperienza diretta e positiva in cui ciascuno, con quella canna da pesca del classico esempio, può imparare a "pescare" da solo tutto il pesce che gli serve per vivere bene.

Poiché non si tratta di fede, o di utopia, ma di ben collaudata e statisticamente verificata convinzione, ho sempre insistito su un punto che ritengo indispensabile e qualificante dell'intero Progetto Permanente: la PRIORITÀ E LA CENTRALITÀ DI DINAMICA MENTALE BASE, cioè l'ingresso più diretto, efficace, produttivo e pagante, nel terreno dello sviluppo personale.

Ho detto "pagante" perché 37 anni di esperienza in Accademia mi consentono di affermare che lo sviluppo personale di un individuo e collettivo di un Centro sono direttamente proporzionali alla qualità, alla quantità e alla profondità della Dinamica Mentale che, individualmente e collettivamente, in quel Centro si fa.



Questo ha sempre costituito il mio impegno sulla necessità che DMB sia ben spiegata (dagli istruttori), ben compresa (dagli allievi), ben "ripassata" (dai coordinatori) e ben approfondita da quanti (istruttori, coordinatori e allievi) intendono farla diventare non solo parte integrante della loro vita (l'uso abituale delle tecniche), ma anche molla propulsiva del proprio sviluppo personale e del Progetto Permanente dell'Accademia.

Tornando all'esempio della bicicletta, dicevamo che al Base si costruisce la bicicletta e in A1 s'impara ad usarla, innanzitutto per scopi pratici: andare nei negozi a fare la spesa, in posta a ritirare una raccomandata, in Municipio a fare un certificato, restando però a pedalare nell'ambito del paese.

Impariamo cioè a risolvere innanzitutto problemi pratici, come rilassarsi, occuparsi della propria autoimmagine, smettere di fumare, superare la timidezza, diventare una persona di pronta azione, ecc.,

Ma così abbiamo utilizzato solo metà del corso Base: fino a tutto il sabato mattina.

E DA SABATO POMERIGGIO IN POI?

Vi sarete certamente chiesti come mai, per "ottenere successo", anziché proporre il solito armamentario della motivazione (fiducia in sé, costanza, entusiasmo, ecc.), il metodo di DMB ci suggerisce di imparare a sviluppare i nostri sensi, la consapevolezza, e a proiettare la mente in qualsiasi posto o livello su questa terra, nei vari regni della Natura, nella galassia, nell'universo, nel corpo e nella mente dell'uomo.

Perché le *Fraasi che proiettano verso il successo* ci stimolano anche a "*cogliere le imperfezioni, individuare ogni anomalia, e portare queste imperfezioni a uno stato di perfezione, equilibrio e interezza*"?

Perché, dopo esserci dotati degli "strumenti" necessari (Laboratorio e Assistenti), il sabato pomeriggio del Base inizia quel particolare addestramento che consiste nel proiettare la mente dapprima in un metallo, in una pietra, e poi nella natura, nel corpo e nella mente umana, per finire nell'Universo col *Ciclo Luce* in una crescente espansione di consapevolezza?

In altre parole: possiamo utilizzare meglio quella bicicletta, uscire dal paese e avventurarci nella esplorazione di altri, più ampi e gratificanti paesaggi?

Quali paesaggi soggettivi "vedere" (ad occhi chiusi, in stato di rilassamento) per trovare risposta ai nostri bisogni più profondi di umanità, spiritualità, realizzazione? Quali consapevolezze raggiungere per dare alla nostra vita il suo più autentico significato?

## A2

Per sviluppare questa seconda parte del metodo di DM è utile un ulteriore addestramento, che facciamo in A2: imparare a capire e ad usare i LINGUAGGI DELL'IMMAGINE, DEL COLORE, DEL SIM-



BOLO per conoscerci meglio anche a livello soggettivo, in modo da comprendere bene

- qual è la nostra attuale situazione,
- quali sono gli scopi principali della nostra vita,
- e realizzarli con un uso più preciso ed efficace di tutto il nostro potenziale mentale, non solo di una parte.

Portando a consapevolezza alcuni fra i più significativi "simboli della Vita", impariamo a capire vedendo (non solo pensando e ragionando) quelle realtà psichiche del nostro mondo soggettivo che non sono accessibili alla mente razionale (per via logica, deduttiva, raziocinante) e si esprimono prevalentemente in immagini.

Ne consegue una maggiore consapevolezza anche delle immagini simboliche che affiorano praticando il metodo di DMB, a cominciare dalla Scena tranquilla di Natura, gli assistenti, il legno, il frutto, ecc... fino alle bellissime immagini simboliche contenute nel *Ciclo Luce*.

È questo particolare addestramento che ci consente di avere capacità, forza mentale ed esperienza sufficienti per uscire dal paese con quella bicicletta e avventurarci nel viaggio più affascinante che esista: quello che consente a ciascuno di noi di esplorare i suoi paesaggi interiori alla ricerca di se stesso: del proprio vero Sé personale.

## A3

È perciò possibile in A3 usare la proiezione mentale come energia psichica finalizzata alla esplorazione e alla conoscenza di noi stessi e del mondo attorno a noi: la nostra IMMAGINE DEL MONDO.

Quando il corpo è rilassato e la mente tranquilla e libera di "vagare a suo agio", l'energia psichica è come liberata. In questa condizione (di per sé rigenerante) è possibile "far viaggiare" la mente in ogni direzione: nel tempo e nello spazio (dall'infinitamente grande all'infinitamente piccolo), nella materia, nei vari regni della natura, nel mondo fisico e psichico dell'uomo.

E dato che la mente si trova così nella condizione più adatta per utilizzare una quota maggiore del suo potenziale, ogni immagine di questa esplorazione sintetizza conoscenze profonde, individuali e collettive. Questo, per noi "dinamici mentali di oggi", è ciò che l'uomo fa, in diversi modi, da almeno 2500 anni: MEDITARE.

Chi esercita la mente in questa attività apparentemente senza finalità pratiche, si trova poi facilitato ad esplorare nello stesso modo anche qualunque aspetto (persone, situazioni, ambienti) della vita quotidiana, e risolvere così per il meglio qualunque problema, affrontare qualunque progetto, e soprattutto essere già presente nel proprio futuro evolutivo.



Dalla piena utilizzazione del metodo (non solo della sua metà) ricaviamo una MENTE PIÙ APERTA, LUCIDA, FORTE che è il risultato più prezioso della nostra avventura in DM, poiché da questa mente così ben addestrata discendono a cascata gli altri risultati.

È la qualità della mente a determinare la qualità del pensiero, dell'azione e della vita.

Una mente debole, confusa, ristretta, spaventata, produrrà azioni confuse e limitate: una vita insoddisfacente. Una mente forte, aperta, lucida, consapevole e creativa produrrà azioni tali a portarci a realizzare i nostri progetti proprio come noi vogliamo: una vita piena e gratificante.

Può darsi che intelligenti si nasca, per una buona eredità genetica o per una fortunata combinazione di cromosomi, ma intelligenti SI PUÒ ANCHE DIVENTARE imparando ad usare la mente al meglio delle sue possibilità.

E anche a questo servono il metodo di DMB e la linea dinamica A1-A2-A3.

Questa linea dinamica comporta un approfondimento (tecnico, scientifico, umanistico e spirituale) del metodo, in modo che chi vuole essere davvero *dinamico* possa trovare nei due corsi successivi all'A1, l'A2 e l'A3, ciò che eventualmente ancora gli manca per una COMPRESIONE E STABILIZZAZIONE DEL METODO tali da farlo diventare veramente proprio, cioè ben radicato e connaturato alla propria vita: una persona abitualmente, consapevolmente e felicemente *dinamica*.

Nella società di oggi, così difficile da capire e da affrontare, ritengo davvero necessaria la presenza di simili persone: cioè la piena attuazione del nostro Progetto Permanente.

È appena uscito da Boringhieri, col titolo *Psiche*, l'ultimo libro dell'analista junghiano Luigi Zoja che, proprio a causa delle condizioni difficili in cui viviamo, lamenta una insufficienza della "agibilità delle immagini interiori", e quindi povertà di simbolismi e della capacità di immaginazione.

Quello che sta succedendo, in questa epoca di appiattimento e omologazione, è un "generalizzato disinvestimento psichico" sia dalla dimensione affettiva che da quella sociale.

Anche per contrastare questo "disinvestimento" l'A2 e l'A3 sono occasioni utili ad aprire alcuni SENTIERI DI CONOSCENZA che il Base induce a percorrere, lasciandoli intravedere alla consapevolezza individuale che, però, non sempre s'inoltra fino ad avere di questi sentieri visioni avanzate e impressioni gratificanti.

Credo che tutti noi, anche dopo anni di Dinamica, restiamo ancora stupefatti da una sorprendente risposta a una domanda impostata con la tecnica del "bicchiere d'acqua", da un cambiamento inaspettato nella Scena Tranquilla, da una gratificante conversazione con gli Assistenti, da una consapevolezza (per altra strada non raggiungibile) che affiora nel contenuto simbolico di un'immagine, o nel vissuto di un ciclo proiettivo



Carl Simonton, padre della psico-oncologia, diceva che è necessario portare gioia ed esperienze di bellezza nella nostra vita: migliorano la qualità della vita e contribuiscono a rendere più forte il sistema immunitario nella sua lotta contro le malattie, compreso il cancro.

Ma come è possibile portare gioia ed esperienze di bellezza nella nostra vita di oggi, dove quasi tutto attorno a noi sembra complicarsi fino a renderci la vita davvero difficile, incerta, preoccupante, e spesso angosciata per le tragedie a cui assistiamo impotenti giorno dopo giorno?

Come è possibile – anche dentro il Progetto Permanente – occuparci in modo efficace della Psicologia del Benessere in una società del malessere com'è questa del nostro tempo?

Giustamente il corso Base si chiama anche "Dinamica del Benessere", e in questa Dinamica è diventato ancor più necessario, oggi, saper usare bene quel LIVELLO INTUITIVO, IMMAGINATIVO, CREATIVO, ISPIRATO DI LABORATORIO dal quale ricaviamo le nostre impressioni soggettive così come i mistici orientali ricavavano dallo stato meditativo elementi di protoconoscenza che poi sono stati verificati scientificamente come attendibili.

Capita talvolta di sentire qualcuno che parla della "magia" del Base. È un termine forte, compromettente, e bisogna intendersi: se non lo intendiamo secondo la definizione propria di magia, cioè come *"quell'insieme di dottrine e di precetti aventi per fine di provocare degli eventi contrari al corso regolare della natura, facendo intervenire forze soprannaturali"*, ma intendiamo per magia la capacità di usare bene quel livello ispirato di Laboratorio che ci consente di fare il Caso, per esempio, o il Ciclo Psicologico, allora sì, parlo anch'io di magia, fra noi che abbiamo questo comune linguaggio, come risposta all'esigenza di approfondimento di quegli aspetti di DMB che toccano il quarto livello, lo SPIRITUALE, e come ricerca di quelle RADICI "MAGICHE" da cui scaturisce non solo il nostro potenziale umano, ma anche il nostro immaginario, i nostri paesaggi interiori.

Questa richiesta di magia va presa in seria considerazione, poiché possiamo interpretarla come una esigenza di uscire dalle secche di una routine quotidiana appiattita sul consueto, sul risaputo, sul ripetitivo, sul "normale" – e a volte sul drammatico, o addirittura sul tragico – per avere, almeno ogni tanto e ad occhi chiusi (cioè in stato meditativo), uno sprazzo di luce che ravvivi il grigiore e l'ombra di ciò che abitualmente vediamo ad occhi aperti.

Certo, per qualcuno è già più che sufficiente imparare a rilassarsi, domare un mal di testa o smettere di fumare, e "va bene così". Ma per chi prende sul serio l'addestramento che inizia col *Ciclo di Proiezione nella Materia* e, attraverso una progressiva consapevolizzazione delle *Fraasi che proiettano verso il successo*, porta al *Ciclo Luce*, si apre l'ambito senza confini della proiezione mentale, della MEDITAZIONE: l'accesso all'immaginario personale e collettivo, al futuro evolutivo, alla dimensione transpersonale del Sé, e a tutte le consapevolezze, i vantaggi e i doni che la meditazione ci porta e che ognuno, ovviamente, deve scoprire da solo, a modo suo.

In comune abbiamo però il dato di fatto che, più conosci Dinamica Mentale, più Dinamica Mentale ti attrae nel "magico" gioco della mente e negli sconfinati territori dello spirito che si rinnovano, si auto-alimentano e non finiscono mai. Basta solo cercarli, saperli guardare, considerarli e rica-



varne *impressioni soggettive da cui trarre* veramente *profitto* perché solo queste, ottenute in questo modo, possono darci informazioni su di noi e consapevolezza che per altra strada, cioè per quella via logico-deduttiva della ragione che già dicevamo, non sono raggiungibili.

Può essere un'occasione mancata (o una risorsa sprecata) non saper cogliere anche questo aspetto di Dinamica Mentale e non praticarlo, facendo diventare anche la meditazione, non solo il rilassamento o l'esperienza sintetica, un supporto autoeducativo importante per la qualità del proprio pensiero e della propria vita. Da questa "pratica" il corso Base viene ancor più valorizzato perché pieno di possibilità che vanno sperimentate, pieno di "segreti" che vanno trovati, pieno di immagini potenti che, descrivendo i nostri paesaggi interiori, descrivono noi stessi.

Se è vero che personalità e comportamento dipendono dalla propria IMMAGINE DI SÉ (auto-immagine), è altrettanto vero che sviluppo personale e modo di concepire e vivere la vita dipendono, in larga parte, dalla propria IMMAGINE DEL MONDO.

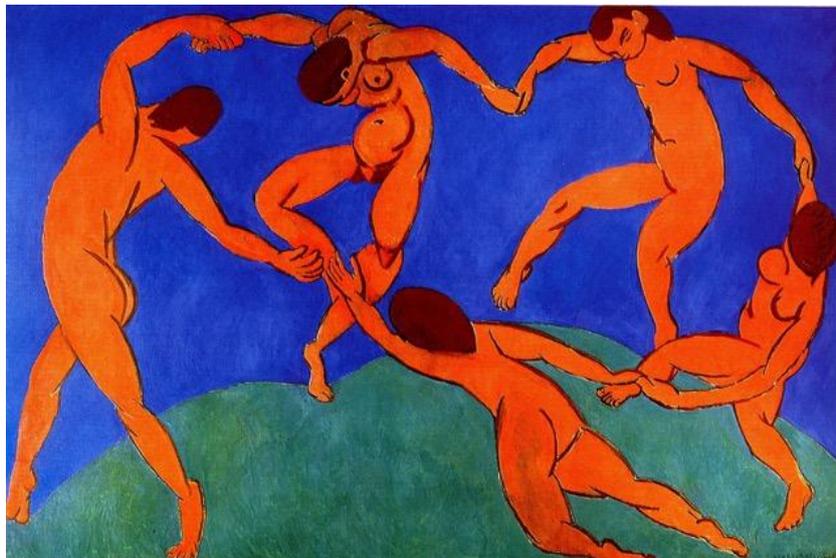
In questa preziosissima immagine si raccolgono le impressioni soggettive più ricche e gratificanti d'un percorso di sviluppo personale che ha come punto di forza e come pratica costante un uso più sapiente, efficace e creativo della più grande risorsa che abbiamo: quella parte immateriale del nostro essere che chiamiamo mente.

**Aldo Frandi**



# Tana libera tutti

da “l’emozione nel comunicare”  
a “l’emozione di comunicare”



di **Gloria Cocchi e Alessandro Urasini**

Responsabili del Programma di Dinamica Educativa Innovativa **C1**



Le emozioni sono il sale della vita e la comunicazione è una straordinaria fonte di emozioni. È bene imparare a dosarle, se no poi si induriscono le arterie.

Durante il processo di comunicazione entrano in gioco così tante parti di noi che è impossibile non emozionarsi. L'emozione però è qualcosa che molte persone conoscono poco. La maggior parte di noi è cresciuta a suon di “non urlare”, “non correre”, “non piangere”, indicazioni differenti che ne sottendono una comune: “non esprimere le tue emozioni”. Ma le emozioni sono state create proprio per essere espresse, è la loro funzione. Provo rabbia perché devo attaccare, paura perché devo scappare, tristezza perché devo consapevolizzare che qualcosa (o qualcuno) non c'è e non ci sarà più. Le emozioni sono state create (da “cosa” o “chi” fate voi) perché c'è qualcosa da fare e loro ci preparano a farlo. Per non esprimere le emozioni, abbiamo una sola possibilità: smettere di contattarle. Così succede che sentiamo qualcosa muoversi nel nostro corpo, ma non lo riconosciamo e ci spaventiamo. Ci allontaniamo dalle nostre emozioni nell'inconsapevole speranza che così facendo spariscano, con il solo risultato di aggiungere un forte senso di smarrimento ogni volta che si presentano.

Questo processo ha iniziato ad esserci molto chiaro già dai primi C1 che abbiamo fatto in giro per l'Italia.

Ad inizio corso chiediamo agli allievi di presentarsi dicendo il proprio nome e l'emozione che li abita in quel momento. Di solito accade questo:

*allievo: “mi chiamo Gloria e sono emozionata*

*istruttore: “ok, Gloria, puoi dirmi il nome dell'emozione che stai provando”*

*allievo: “... non so... è un'emozione... sento il cuore che batte forte”.*

Sono rarissime le persone che sanno dare un nome alle loro emozioni. So di non esagerare quando affermo che in 5 anni di corsi ne avremo incontrate meno delle dita di una mano.

Le emozioni però esistono e si manifestano aldilà del fatto che io sia in grado di riconoscerle. E il canale che scelgono per manifestarsi è quello della comunicazione non verbale, ossia quello che definisce la qualità della relazione in atto. Lo sappiamo tutti che il “come lo dico” può esaltare o invalidare il “cosa dico”, così quando durante una comunicazione nasce un'emozione, si attiva anche una certa dose d'ansia (spesso da performance) che ci spinge in qualche modo a tentare di occultarle.

Non è un caso se l'esercizio proposto al gruppo durante l'intervento tenuto il 30 gennaio era un esercizio di relazione con il sé e con l'altro, con e senza maschera. Iniziare a sperimentare il confine fra potenzialità e limite della maschera è un po' come iniziare a sperimentare il confine fra potenzialità e limite del mascherare le nostre emozioni.

Esattamente come con la maschera, possiamo usare le nostre emozioni per potenziare la nostra comunicazione, ma solo quando abbiamo imparato a riconoscerle e dominarle.

Che emozione sto provando? Da dove viene? Cosa mi sta raccontando del mio “qui ed ora”?



Imparando a contattare, riconoscere ed accettare le emozioni che nascono in noi quando ci relazioniamo con l'altro, entriamo sempre più in contatto con il nostro vero io. Come sto? Cosa voglio? Chi sono?

Così facendo potremmo azzardare l'ipotesi che un giorno smetteremo di giocare a nascondino con le parti di noi ancora in conflitto per affermare un glorioso "Tana libera tutti!".

E nel frattempo? Ci godiamo il viaggio.

**Gloria Cocchi e Alessandro Urasini**



# Le basi per parlare in pubblico



**BEFORE**



**AFTER**

di **Leonardo Maran**



L'intervento del sottoscritto ha avuto lo scopo di illustrare i principi di base della comunicazione in pubblico, con particolare riguardo alle tecniche dell'oratore.

Quanto è stato evidenziato costituisce una delle parti teoriche sviluppate al corso di public speaking distribuito da I.D.E.A. srl; corso che si completa con l'analisi della strutturazione del discorso e della gestione dell'uditorio (ma, soprattutto, con esercitazioni pratiche essenziali ai fini dell'apprendimento).

Il corso è stato progettato con il desiderio di fornire ai partecipanti strumenti di lavoro concreti, ricavati sia dai modelli teorici elaborati in tema di comunicazione che, in particolare, dall'esperienza (reale) di chi scrive.

Troppi seminar presenti sul mercato, infatti, hanno contenuti tanto affascinanti quanto inapplicabili; dunque, per ovviare a questo inconveniente mica da poco, si è cercato di raggiungere un buon compromesso tra basi teoriche imprescindibili e suggerimenti pratici altrettanto irrinunciabili.

Vi aspettiamo al corso!

Leonardo

## **PREFAZIONE: BASI DELLA COMUNICAZIONE**

Senza affrontare il tema della comunicazione così come magistralmente proposto da Paul Watzlawick nella "Pragmatica della comunicazione umana", seguiranno dei cenni utili ad inquadrare il public speaking in un contesto più ampio.

### **COMUNICAZIONE=OBIETTIVO**

**Parlare** (o esprimersi) nella nostra accezione significa semplicemente **trasmettere** singole, e magari disorganiche, **informazioni**.

**Comunicare**, invece, significa **ottenere un risultato attraverso la trasmissione di una o più informazioni**

**Comunicare**, quindi, implica il raggiungimento di un **obiettivo**:

far prendere **coscienza**/far compiere una **azione** a chi riceve il messaggio; naturalmente il nostro **focus dovrà essere sul destinatario del messaggio** e sulla comprensione dello stesso (così da favorire un cambio di prospettiva, quindi un cambio di percezione e, infine, un cambiamento di comportamento!).

A ben vedere anche parlare è comunicare, poiché "non si può non comunicare" (secondo Watzlawick, infatti, comunicazione=comportamento); diciamo, allora, che in questa sede intenderemo comunicazione quella in cui noi abbiamo la consapevolezza del processo in corso e lo influenziamo volontariamente per il raggiungimento del nostro obiettivo.



## FASI DELLA COMUNICAZIONE

Obiettivo – Strategia – Messaggio – Verifica

Posto l'obiettivo della nostra comunicazione (far prendere coscienza/far intraprendere un'azione), dovremo studiare un'adeguata strategia per raggiungerlo (questa fase coincide con quella della preparazione del **discorso**); quindi si passerà all'azione lanciando il nostro messaggio (fase che attiene alla sfera dell'**oratore** e delle sue abilità comunicative), interagendo con l'**uditorio** allo scopo di verificare la comprensione del messaggio, prestando quindi attenzione ai feed-back che si ricevono (=retroazione) e, di conseguenza, aggiustando il tiro (elaborando una nuova strategia).

## ELEMENTI DELLA COMUNICAZIONE: DAL COSA DICO AL COME LO DICO

Nella comunicazione non conta soltanto ciò che si dice, ma anche come lo si dice: ad es., con che tono di voce o espressioni del volto.

La nostra cultura, a tal proposito, è orientata prevalentemente al contenuto, lasciando il resto al caso.

Distinguiamo a questo punto i seguenti livelli della comunicazione:

- **verbale** (detto livello di contenuto o “digitale”, che si esprime attraverso un codice - cioè il linguaggio - composto a sua volta da semantica e sintassi).
- **paraverbale** (e cioè l'uso della voce, con riferimento soprattutto a volume, tono, tempo e ritmo).
- **non verbale** (e cioè il linguaggio del corpo, in particolare la mimica facciale).

Paraverbale e non verbale sono altresì definiti livelli di relazione o “analogici”.

Attenzione, però, alla famosa statistica di Albert Mehrabian (conta solo al 7% cosa dico, mentre al 93% come lo dico), la quale va ridimensionata rispetto all'uso e consumo che ne è stato fatto: il livello di relazione, infatti, conta molto nei contesti ad alta emotività o nel caso di incongruenza tra il contenuto e le modalità comunicative; negli altri casi, sostiene semplicemente il messaggio.

Altri elementi della comunicazione sono le **immagini** (supporti visivi della comunicazione medesima) e le **interazioni**.



## COMUNICAZIONE E RICORDO

Lettura 10%.

Racconto 20%.

Immagini 50%.

Discussione 80%.

Pratica 90%.

### 1) SKILL DEL COMUNICATORE

#### CONTATTO VISIVO

Serve a:

- **controllare** l'aula (prestare attenzione ai *feed-back*);
- trasmettere **interesse** (apertura) e **sicurezza**;
- mantenere l'attenzione/coinvolgere;
- rallentamento motorio.

Errori:

- sguardo nel vuoto: trasmette insicurezza e disinteresse;
- sventagliata: ci distrae e trasmette nervosismo;
- interlocutore preferenziale: capo, amico, compiacente;
- spalle al pubblico.

Un contatto visivo efficace dura 3/5 sec. per ogni persona (nel caso di gruppi numerosi, si guardano dei singoli settori per volta, oppure, più semplicemente, un punto localizzato a centro-fondo platea).

#### Esempio della clessidra.

Il contatto visivo nel colloquio a due, invece, va equilibratamente distribuito tra occhi (ai quali va data prevalenza), volto e corpo dell'interlocutore.



## VOCE

Elementi di base su cui lavorare:

- **volume**, o intensità sonora con cui si parla (scarica tensione);
- **tono**, o altezza timbrica con cui si parla (conferisce colore al discorso);
- **tempo** tra una sillaba e l'altra (= velocità);
- **ritmo**, o uso delle pause tra una parola e l'altra.

Ricordiamo che la voce (ma non solo) viene condizionata dal nostro stato d'animo.

Errori:

- le non parole (ehm... mmh...): sostituire con le pause;
- lo schiarirsi la gola: bere dell'acqua prima.

**Approfondire con vocal coaching** (respirazione, dizione ed espressione vocale).

## MIMICA

Costituisce una parte molto importante della **comunicazione non verbale**.

Prestare attenzione alla **congruenza** tra ciò che si dice e come lo si dice (la mimica, la quale risulta difficilmente controllabile, “tradisce” infatti le nostre intenzioni).

A volte, peraltro, l'incongruenza è ricercata per ottenere determinati effetti.

Nella congruenza e incongruenza, naturalmente, rilevano anche il linguaggio del corpo e il livello paraverbale.

**Approfondire con gli studi di Paul Ekman.**

## POSTURA

Viene condizionata evidentemente dal contesto (seduti o in piedi, con “barriera” o senza); se possibile, **alzarsi in piedi e superare le barriere fisiche tra noi e l'uditorio.**

Tenere i piedi alla larghezza delle spalle con il peso bilanciato tra le due gambe (stabilità, niente oscillazioni); le **braccia vanno lungo i fianchi o nella “posizione della buona disponibilità”**.



## GESTI

Possiamo dividerli in tre grosse categorie:

illustratori (pittogrammi, bacchette, indicatori e ideogrammi), manipolatori e simbolici.

I gesti illustratori sono, assieme alla mimica, un **supporto visivo** della comunicazione verbale.

Servono, peraltro, a **scaricare tensione**.

Dalla posizione di partenza (di “buona disponibilità” o con le braccia lungo i fianchi) i gesti vanno e vengono **spontaneamente**.

Va comunque tenuto conto del contesto ambientale, al quale la gestualità potrebbe essere “rapportata” opportunamente (ad es. limitandola).

Va considerato, inoltre, che a volte potrebbe essere utile “controllare” la gestualità per non far passare messaggi inadeguati all’uditorio (gesti manipolatori, ad es., o gesti illustratori non sincronizzati col parlato).

In questa sede ci si limita a segnalare di evitare:

- mani in tasca
- braccia incrociate
- mani intrecciate davanti o dietro
- pollici nella cintura
- oggetti in mano
- grattamenti vari (gesti manipolatori)

Categorie (stili comunicativi) di Virginia Satir:

- il compiacente
- l’accusatore
- il razionale
- il confusionario
- l’appianatore (categoria postuma)

**Approfondire con lo studio del linguaggio del corpo.**



## SPOSTAMENTI

Servono a **creare attenzione**/dinamismo.

Servono a **scaricare tensione**.

Dalla posizione di centro sala ci si sposta in avanti (se l'ambiente lo consente) o lateralmente, stando nella posizione raggiunta e mantenendo - possibilmente - il contatto visivo con le persone più distanti, per poi tornare alla posizione di partenza.

Se si lancia un messaggio importante, sarebbe opportuno essere fermi e a centro sala.

PS: risulta evidente che, se l'ambiente o il contesto non ce lo consentono, non potremo spostarci.

## LINGUAGGIO (SEMANTICA + SINTASSI)

In sintonia con l'uditorio.

Positivo.

**Semplice.**

**Sintetico** (analogia dell'iceberg) = **solo informazioni essenziali**.

**Stile interrogativo** = fare domande.

**Stile esemplificativo** = esempi, analogie, metafore, allegorie, storie, aforismi, statistiche, esperienze personali ed universali.

Sensoriale = coinvolgere tutti i sensi dell'ascoltatore.

Strategico = ad es., operando soltanto un cambiamento di sintassi si può ottenere un effetto completamente diverso in chi ci ascolta: da "Posso fumare mentre prego?" a "Posso pregare mentre fumo?". Ancora, strategico può essere l'uso di un linguaggio mutuato dai modelli della tecnica ipnotica di Milton Erickson.

Infine, non sottovalutare la "regola del tre".

**Approfondire con lo studio dei modelli linguistici sviluppati dal MRI di Palo Alto e con lo studio della persuasione retorica (chiamata *elocutio*, e che si occupa di dare forma linguistica ai concetti).**



## STRESS

**La sua percezione è soprattutto soggettiva.**

**Si arriva preparati per ridurlo.**

**Si scarica con volume di voce, gesti e spostamenti.**

Usare una respirazione corretta.

Dichiararlo per neutralizzarlo.

**Approfondire con tecniche di rilassamento, oltre che con l'approccio strategico di Watzlawick-Nardone.**

## PERSONALITA'

Trovare il proprio stile.

Usare humor se ci appartiene, **entusiasmo e sorriso** sempre.

Abbigliamento adeguato all'ambiente.

**Leonardo Maran**



# Strategie Emozionali



di **Claudio Biondi**

Responsabile del Programma di Dinamica Educativa Innovativa **Spazio Libero**

**Materiale didattico e di formazione**



Le nostre emozioni riempiono di significato gli eventi della nostra vita. Sono il motivo per cui facciamo le cose, per cui ci muoviamo nella vita.

Un recente film di animazione (*Inside Out*) ci ha mostrato come ci sia una sala di controllo nel nostro cervello, e gli operatori di questa sala sono proprio le nostre emozioni: quando una di queste emozioni decide di prendere il sopravvento sulle altre, scatena delle reazioni comportamentali nell'individuo, reazioni che sono al di là del controllo dell'individuo stesso.

Sembra proprio che noi siamo in balia delle nostre reazioni emozionali, delle nostre abitudini emotive.

Per fortuna non è sempre così: siamo persone consapevoli e quando usiamo la consapevolezza che ci contraddistingue siamo in grado di scegliere per noi, valutare le situazioni e decidere come affrontarle, reagire e comportarci.

Ciò nonostante resta pur vero che l'evoluzione ha selezionato per noi in maniera estremamente efficace una serie di emozioni e una serie di comportamenti primari ad esse associati.

Ad esempio tipica è la reazione di *attacco e fuga* legata alle emozioni di rabbia e paura.

Altre emozioni primarie, oltre alla Rabbia e alla Paura, sono la Tristezza, il Dolore, il Senso di Colpa. E la Gioia.

Ciascuna di queste emozioni ci porta un preciso messaggio dal nostro mondo interiore: imparare ad ascoltare le nostre emozioni ci permette di diventare consapevoli del momento che stiamo vivendo.

La stazione di controllo è realmente nel nostro cervello, dal quale parte l'elaborazione delle informazioni che ci giungono dall'ambiente attraverso i cinque sensi.

Nel nostro cervello sono immagazzinate tutte le strategie di sopravvivenza (fisica un tempo lontano ma ora anche emozionale, mentale, spirituale) che noi in questa vita o i nostri antenati nel corso dell'evoluzione, abbiamo selezionato come strategie vincenti di fronte a certi tipi di eventi.

*E ognuna di queste strategie è attivata da un'emozione ad essa direttamente collegata.*

Anche il nostro cervello è il risultato dell'evoluzione.

Secondo il ben noto schema del *Cervello Tripartito di Mac Lean*, possiamo riconoscere tre sezioni ben distinte:

- *Il cervello antico, rettiliano*: sviluppatosi nei primi esseri viventi, circa 300-400 milioni di anni fa. Esso è fondamentale per le forme di comportamento stabilite geneticamente, quali scegliere il luogo dove abitare, prendere possesso del territorio, cacciare, ritornare alla propria dimora, riprodursi, subire l'imprinting, formare gerarchie sociali e scegliere i capi



- *Il cervello Limbico*: sviluppatosi circa 250 milioni di anni fa.

E' collegato ad attività primarie come il nutrimento ed il sesso. Costituisce la nostra memoria emozionale, soprattutto delle strategie collegate a Rabbia e Paura.

Si occupa del passato: conserva esperienza e memoria per non dover imparare nuovamente e di continuo, esso è il cervello delle credenze e dei condizionamenti.

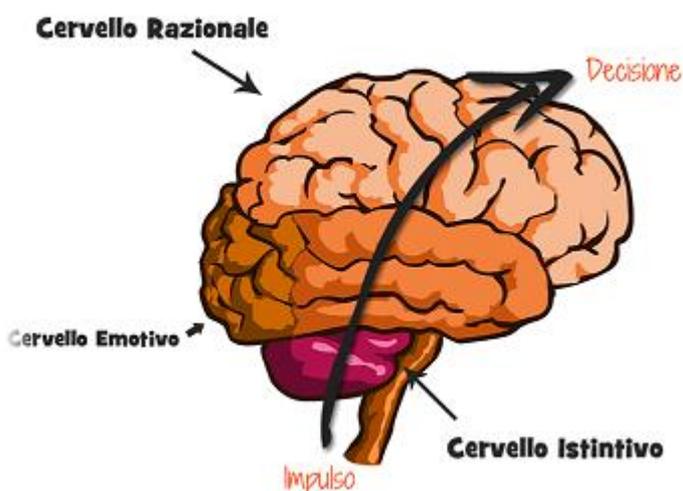
- *La neocorteccia*: è l'ultima formata nel corso dell'evoluzione, circa 5 milioni di anni fa. E' la sede del linguaggio ed, in generale, è la sede di quei comportamenti che permettono ad una persona di affrontare situazioni nuove ed inaspettate.

E' anche la sede dell'abilità di prevedere il futuro, dell'autocoscienza, delle concezioni dello spazio e del tempo, delle connessioni di causalità e di costanza.

Le strategie più antiche sono quelle che riguardano il nostro istinto di sopravvivenza e di conservazione della specie, ereditate direttamente dall'uomo primitivo, che hanno sede a livello molto profondo dentro di noi, nel cervello rettiliano e limbico.

Via via arrivano tutte le altre strategie emozionali imparate in modo più o meno consapevole nel corso della nostra storia, come risultato del condizionamento offerto dal nostro lato ereditario e dall'ambiente nel quale viviamo.

Ad esempio, una strategia vincente che potremmo aver imparato è che la malattia psicosomatica è uno strumento eccezionale per crearsi alibi, attirare l'attenzione ecc.



Nell'affrontare una situazione esterna, noi mettiamo in gioco tutte le strategie emozionali che conosciamo.

Se si tratta della nostra sopravvivenza, vinceranno quelle istintive del cervello limbico, che si attivano istantaneamente di fronte alla percezione di un pericolo.

Se si tratta di situazioni dove possiamo invece permetterci di elaborare con calma i dati ricevuti dall'ambiente, allora entra in gioco la neocorteccia e la nostra consapevolezza... **condizionata dal nostro percorso di vita!**

Per essere davvero in grado di agire liberi dai condizionamenti acquisiti, occorre fare un lavoro profondo di ripulitura del nostro passato e di ciò che ancora oggi ci muove emozionalmente, con molto amore nei nostri confronti e nei confronti della nostra Storia Personale.



Nel nostro passato ci sono tanti eventi portatori di consapevolezza, ma spesso tali eventi oltre a portarci le lezioni che per noi sono utili da imparare, ci portano ancora il loro carico emozionale. Ed oggi magari ci arrabbiamo facilmente per ogni cosa, oppure viviamo costantemente spaventati, oppure ancora ci sentiamo in colpa in ogni situazione.

Questi sono sintomi del fatto che dentro di noi abbiamo accumulato quantità inutili di emozioni come rabbia, paura, senso di colpa, e le nostre reazioni di oggi sono influenzate da tutto questo carico emozionale antico e non elaborato.

Sarebbe molto più utile per noi e per il nostro percorso lasciare andare le emozioni e trattenere solo le lezioni!

In questo processo di liberazione e di crescita è determinante il lavoro soggettivo interiore che ciascuno di noi può fare utilizzando i giusti strumenti simbolici.

Come ben sappiamo dal corso di Dinamica Mentale Base, noi abbiamo una cognizione soggettiva del tempo, ed in relazione a questa cognizione, è utile aggiungere il fatto che la nostra Mente dà del fluire del tempo della nostra vita una rappresentazione soggettiva interiore molto particolare e unica per ciascuno di noi.

Conoscere questa rappresentazione simbolica interiore ci fornisce la mappa della nostra *Storia Personale*.

Tante volte abbiamo sentito dire che la mappa non è il territorio. E anche in questo caso vale questa distinzione.

Ma è anche vero che se io vado a New York con la mappa di Milano, sarà ben difficile che io riesca ad orientarmi anche solo minimamente. Migliore è il dettaglio della mia mappa, e migliore sarà la mia possibilità di comprendere dove mi trovo e verso dove devo andare per raggiungere una qualunque destinazione.



Una mappa dettagliata della nostra Storia Personale può quindi permetterci di orientarci in maniera estremamente efficace tra gli eventi della nostra vita, raggiungere quelli significativi e determinanti per il nostro Sviluppo Personale, liberarli dal contenuto emotivo ancora presente, rivalutarli alla luce delle nuove consapevolezze acquisite ed imparare finalmente le lezioni che erano lì per noi da imparare.

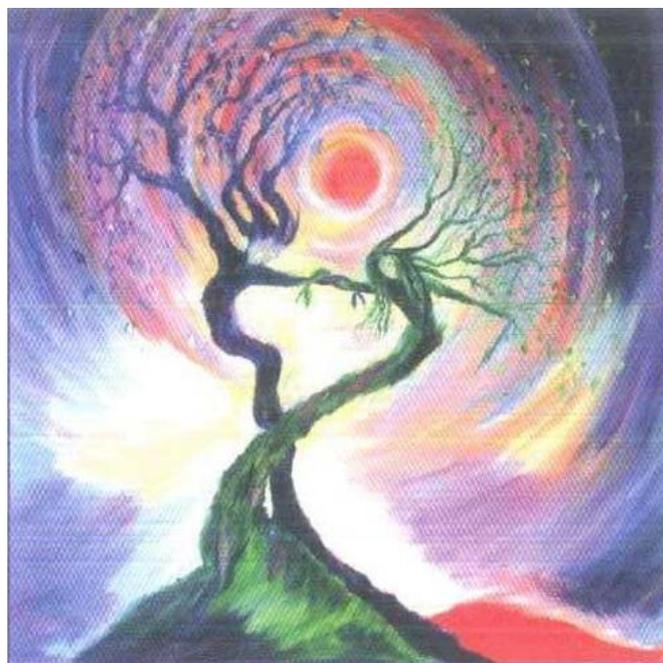
E' un lavoro delicato e amorevolmente attento quello che possiamo fare per noi stessi in questo modo: così facendo però il passato torna ad essere un luogo gratificante e ricco di esperienza, il presente un momento unico di consapevolezza, il futuro un luogo desiderabile dove i miracoli possono davvero accadere!

**Claudio Biondi**



# *Il Corpo Din-Amico*

## *Una via del cuore*



di **Irene Pulzoni**

Responsabile del Programma di Dinamica Educativa Innovativa **Corpo Din-amico**



## ***L'INCONTRO CON IL PROPRIO CORPO***

### **Il corpo abita il mondo e gli da il senso della sua PRESENZA**

Il corpo ha un ruolo fondamentale negli aspetti istintuali- sociali- intellettuali.

**Il corpo crea conoscenza di Se e degli altri**, è riserva infinita di sapere che passa dall'esperienza

**Incontrare se stessi**: limiti, bisogni e potenzialità inesprese

Lasciar affiorare la parte bambina, giocosa, ma anche quella artistica e creativa

Il corpo è la coscienza vegetativa che rende vivo e funzionante l'Uomo (come l'albero e le sue radici)

## ***PRESUPPOSTI PER L'INCONTRO CON IL CORPO***

1. Atteggiamento dell'Uomo Ricercatore/Artista
2. Ipotesi dell'Uomo comunicativo
3. Divenire l'Uomo Ascoltatore

1. RICERCATORE - Colui che ricerca perché lo ha scelto.
  - Non può mentire a se stesso o imbrogliare.
  - Si dispone ad uscire da schemi tradizionali e si pone dinanzi a ciò che ricerca scevro da tabù e preconcetti.
- ARTISTA
  - Colui che è disponibile a pescare dentro di se e si fida del suo sentire.
  - Valuta sentendo le sue creazioni.
  - Procedo fidandosi delle sue sensazioni ed è disposto ad esplorare sia le vette che gli abissi dell'anima e del corpo.
  - Legittima il collegamento corpo- emozioni- mente per comunicare e creare il Nuovo.

### **2. IPOTESI DELL'UOMO COMUNICATIVO**

- Uomo come Unità, Intero di corpo/ mente, istinti/ragione sensazione/desiderio, intuizione/ immaginazione.
- Uomo che desidera scardinare le concezioni dell'uomo frammentato, e sceglie di cambiare gli schemi cristallizzati nella personalità
- Uomo che tiene conto di diverse azioni in se stesso:
  - *Uomo s/r* (stimolo risposta)
  - *Uomo psicanalitico* (pulsioni di vita e morte)
  - *Uomo junghiano* (influenze dell'inconscio collettivo, degli archetipi e del potenziale di consapevolezza dell'io)
  - *Uomo sociale* (bisogno di appartenenza al gruppo),
  - *Uomo artista* (bisogno di ricreare il mondo),
  - *Uomo dinamico* (immagina e crea a partire dalla mente e manifesta con il corpo e nel corpo).



### 3. L'UOMO ASCOLTATORE DINAMICO

- Considera l'ascolto di Se e dell'altro come via al benessere e allo sviluppo.
- Utilizza la percezione, il sentire e la mente creativa per dare vita al Nuovo
- Utilizza l'azione consapevolmente scelta e l'Etica per essere portatore di Dinamismo in Sè e nel mondo
- Diviene portatore di tras-form-azione

#### *Una Via del Cuore*

L'esistenza dell'uomo e il suo rapporto con il corpo sono correlate a due importanti forze presenti nella Vita: l'Energia e la Gravità

#### **ENERGIA E DINAMISMO**

Il nostro organismo interagisce con l'energia del sole, l'energia del cibo che mangiamo, le correnti elettromagnetiche attorno alla terra e ai poli, l'attrazione della gravità verso il centro, la rotazione del pianeta nella sua orbita attorno al sole, l'attrazione della luna così come quella dei pianeti.

Queste forze influenzano la nostra vita ad ogni istante. Con esse interagiamo attraverso la nostra pelle che è sensibile al tatto, alla densità, alla vibrazione, al caldo e al freddo. Interagiamo con gli occhi che vedono la luce e il buio, le nostre orecchie che odono il suono, il naso che odora e la lingua che assapora.

Un meccanismo delicatissimo all'interno del nostro orecchio percepisce costantemente il nostro rapporto con la gravità. Il nostro sistema dei sensi è in stretto rapporto con l'energia; ci sono anche altre energie sottili nominate in vari modi( prana, energia cosmica, ecc...)che fanno sì che l'uomo si apra e ricerchi in direzioni sconosciute sviluppando un proprio cambio di coscienza, di stato, e una certa dose di fluidità.

*Il flusso di energia* attraverso il corpo è la capacità di espandersi, contrarsi e pulsare caratteristica di tutte le forme di vita.

Il movimento consapevole armonizza le nostre energie interne con quelle del nostro ambiente, ci permette una piena vitalità ed espressione di questo flusso energetico primario. Il corpo fluisce attraverso il respiro proprio e del pianeta, creando sensazioni di espansione e maggiore consapevolezza( il rilassamento base di dinamica ne è un esempio). Questa energia che potremmo definire come un 'flusso caldo' porta libertà emozionale e fisica ma spesso viene contrastato dalle rigidità, resistenze, blocchi del nostro corpo fisico.

Quando questa energia che da vitalità e vita alla persona non fluisce, ne conseguono disturbi e stasi (perdita di dinamismo) nel corpo e si crea una superattività nel sistema nervoso centrale.

Nasce così il Brusio della Mente: più brusio interno abbiamo, meno energia esterna il nostro sistema nervoso riesce a ricevere ed adoperare.

Il Brusio è nei termini del sistema nervoso centrale:

*"Ogni processo in corso che impone l'attenzione su se stesso, limita le immissioni rigeneranti e consuma energie, riducendo la capacità dell'uomo di rispondere al suo ambiente".*



## ***GRAVITA' E COMPORTAMENTO***

Possiamo simbolicamente rapportare l'immagine di un Uovo alla figura generale del corpo dell'uomo. Se la base è appiattita, l'equilibrio dell'uovo è più stabile. Se l'allineamento devia in alcune zone dell'uovo, la gravità agisce in modo da farlo cadere. Così se una parte del nostro corpo è per tensione compensativa o forma o peso non allineata cioè fuori centro, siamo costretti a spendere un'energia notevole per tenerci sulla nostra verticale.

Il corpo si allinea continuamente per mantenere un equilibrio di compensazione e nel fare ciò crea esso stesso i blocchi fisici muscolari o le tensioni interarticolari che creano disarmonia stasi o dolore alla persona.

Per cambiare postura e atteggiamento in rapporto alla forza di gravità è necessario prendere consapevolezza di questa disarmonia: questo processo corporeo viene così portato da 'fuori a dentro' il corpo, l'energia comincia ad alimentare il nucleo più profondo, e quel nucleo vitalizzato fa sì che l'individuo cominci a muovere dal suo Centro.

Il corpo così sentito si apre abbandonandosi al senso dell'io- sono (crea cioè maggiore identità corporea) aprendosi a se stesso in modo autentico e allo scambio con gli altri.

La Presenza del corpo consapevole in uno spazio, crea interrelazioni etiche che oltrepassano i confini del mondo verbale e favoriscono l'incontro autentico nel qui ed ora.

**Irene Pulzoni**



# *Viaggio nel tempo della nostra vita*

*Conoscere per riconciliarsi;  
Riconciliarsi per vivere*



di **Vanna Dalan**

Responsabile del Programma di Dinamica Educativa Innovativa **T.E. (Time Experience)**



Il **T.E.** è una sessione di studio che permette, a chi si è avvicinato al mondo dell'Immaginazione Creativa e alla Dinamica del Benessere, di cogliere più profondamente la conoscenza interiore, il mondo soggettivo.

**Non approfondire questa conoscenza e i suoi contenuti non equivale a sopprimere la soggettività o a eluderla:** come ben sappiamo essa agisce al di fuori del nostro controllo, è la sede del pilota automatico di ogni nostra azione.

Spesso pur con un uso costante e corretto delle tecniche, non percepiamo quel senso di liberazione, di sgravio delle tensioni, in definitiva di pace interiore che **a volte abbiamo sperimentato per esempio durante le Peak Experiences, esperienze** della vetta, in cui il nostro panorama soggettivo si schiude in maniera chiara, appagante, di ampio respiro e il percorso ci appare preciso. Raramente riusciamo a mantenere questo stato di alta consapevolezza.

Ecco quindi la proposta di questo corso il T.E., Time Experience, **un viaggio nel tempo della nostra vita.** Un percorso iniziato con il nostro primo corso base, che, se anche non espressamente manifesto, ha in comune con questo, un filo ben preciso:

### **Conoscere per riconciliarsi Riconciliarsi per vivere**

Si propone una **rivisitazione personale e approfondita della vita** per puntare, tramite questa conoscenza, ad una effettiva **riconciliazione con il se stessi, gli altri, gli accadimenti.**

E' in questa rivisitazione che il tempo e il suo scorrere, in una intima riflessione e consapevolizzazione, permettono di maturare per ciò che accade o è accaduto, predispongono a non temere i cambiamenti, ad elaborare le esperienze vissute anche se non propriamente positive e a trarre da esse il giusto insegnamento, a liberarci da quelle zavorre che ancora ancorano e condizionano.

Parlo di quei ricordi, situazioni, forse rimossi, ma pronti ad attivarsi e a gestirci all'improvviso per uno stimolo qualunque, fuorvianti pur in un buon progetto di SP.

**Un pacchetto di tecniche nuove nel TE** anche se, un buon osservatore e un consapevole viaggiatore, saprà riconoscere in esse un ampliamento e un approfondimento di quelle vissute al base.

### **Tecniche volte a scandagliare le zone-aree che non sono raggiungibili a livello razionale.**

La modalità applicata sarà l'immaginazione guidata che - come già sperimentato al base per assistenti e proiezioni - produce immagini spontanee ed estremamente personali: immagini simboliche, comuni all'umanità, cariche di energia psichica che permettono di ripulire rapidamente fatti e situazioni non ancora risolti e fino ad ora non emersi con tutto ciò che ad essi è correlato.

**In sintesi T.E. come mezzo per accelerare, stimolare e avviare un più profondo processo di autoconoscenza, essenziale per una programmazione migliore al cambiamento e alla conseguente riconciliazione, necessari passaggi per accedere ad un più alto livello spirituale.**



**Crediamo e cerchiamo di usare bene la mente, la nostra prodigiosa mente, ma essa può diventare un labirinto in cui perderci, oppure, se giustamente guidata, un trampolino da cui lanciarsi a scoprire l'infinito in noi.**

**Vanna Dalan**



# ***IL RAGAZZO DAI CAPELLI VERDI e L'ISOLA CHE NON C'E'***



**di Carlo Spillare**

Responsabile del Programma di Dinamica Educativa Innovativa di **Assertività Laterale**



Quando frequentai il mio primo corso di **Dinamica Mentale Base**, nel maggio 1976, prima di salutarci, l'istruttore, **Marcello Bonazzola**, ci disse: *“Il corso è terminato, domani comincia il corso”*.

Lì per lì, pensai che si trattasse dell'ennesima provocazione di un personaggio discretamente strano, per niente anonimo e senza peli sulla lingua, nel bene e nel meno bene.

Comunque, il post-Corso di **D.M.B.** per me iniziò immediatamente il giorno dopo, quando mi trovai ad applicare la tecnica dell'**Esperienza Sintetica** prima di una partita di pallacanestro, con risultati, subito dopo, in partita, a dir poco, sbalorditivi.

Fu però solo qualche tempo dopo che capii il senso di quel: *“Il corso è terminato, domani comincia il corso”* con il quale MaBo. ci aveva lasciati.

Infatti, per un discreto periodo, dopo la frequenza del corso di D.M.B., vissi di “rendita”, grazie alla **scia emotiva** che il corso mi aveva dato e all'**applicazione delle tecniche** che avevo appreso.

Ad un certo punto, la “luna di miele” finì e con essa finì la “magia” che la aveva accompagnato. Lì, **iniziò il mio vero corso di Dinamica Mentale Base**.

Aveva ragione MaBo, quando diceva che le tecniche apprese altro non erano che una “bicicletta” e che **niente poteva sostituire la persona che stava sulla bicicletta** e che ne era la sua padrona. In più, a pedalare ad un certo punto si fa fatica e **“qualche” volta manca pure la voglia di pedalare**; o perché ci si sente soddisfatti dei risultati raggiunti o perché si vede il prossimo “sogno” troppo lontano e faticoso.

Dopo aver frequentato un mese dopo il corso base, un corso di **comunicazione** (T.G.) proprio nel periodo in cui era finita la “luna di miele”, ne frequentai un altro sulla **motivazione** (B.T.1) e mi resi ben conto che il **successo, inteso come la progressiva realizzazione di un valido ideale** (secondo quanto MaBo. aveva spiegato al corso di D.M.B. a proposito delle frasi positive per progredire), non è mai un caso e che la fortuna e la sfortuna non esistono, se non come una possibile conseguenza dell'atteggiamento mentale di chi aspira ad ottenere successo.

Il B.T.1 era anche un corso di **leadership**, intesa nella predisposizione a **prendere la vita nelle proprie mani** e portarla dove il cuore e la mente (oltre che il buon senso) suggerivano all'aspirante leader.

Grazie all'esperienza del B.T.1 e alla “rinfrescata” che ricevetti, sui **principi fondamentali che erano alla base di una personale realizzazione** nell'ambito dell'allora Società (che poi tanto diversa da quella di oggi, non era) compresi che il “**parcela**” dipendeva sì dalla “bicicletta”, ma anche soprattutto dallo “**spirito**” che animava chi pedalava sulla bicicletta e lo “spirito” era indirizzato da una serie di **indicatori tecnici** quali i **13** principi del successo, per come proposti da uno dei fondatori storici della Formazione, Napoleon Hill.

In sostanza, lo “spirito” altro non era che l'**integrità, o pulizia d'animo**, del ciclista ed ogni volta che l'azione (fosse anche la sola applicazione delle tecniche di D.M.B.) era sostenuta da tale integrità, il successo era assicurato o quanto meno qualcosa di positivo usciva sempre.

Un giorno, parlando con MaBo., gli dissi che a mio parere gli spunti di motivazione appresi al BT1 erano senz'altro validi, ma c'era comunque la possibilità, in chi li applicava, di “scappare”



dall'intento di essere integro e che volevo organizzare un corso dove accanto agli **spunti motivazionali** appresi al BT1 ci fosse la possibilità di **vivere in maniera autentica lo "spirito"**, senza puntelli, stampelle e appoggi di alcun genere.

Marcello mi invitò a mandargli il programma del corso che volevo organizzare e qualche tempo dopo averlo visto, mi disse che, a suo parere, il nome più corretto per quella nuova esperienza era quello **di Assertività Laterale**.

Organizzammo il primo corso di **Assertività Laterale** nel 2004 e i risultati e riscontri ottenuti nel tempo mi hanno fatto pensare che sarebbe stato ben azzeccato anche l'altro titolo che Marcello mi aveva proposto, S.T. - **Serendipity Training**).

In ogni caso, non necessariamente ci deve essere dicotomia tra **assertività** e **lateralità**.

Se l'**assertività** è la capacità di farsi valere con la **persuasione**, orientando le scelte e ottenendo il consenso altrui, completarla con **autentici contenuti della coscienza** elaborati sul piano affettivo, dalla autenticità personale fatta fluire dalla parte destra del cervello, fa sì che il "**leader**" si proponga **come è veramente** e non come potrebbe "tecnicamente" fare finta di essere. Così per lo meno non corre il rischio di essere smascherato e considerato uno che predica bene e razzola male.

Questo permette altresì all'**aspirante "leader"** di **verificare il proprio carisma e di correggere i propri comportamenti, ove serve**, e a seconda che coltivi la scelta del pensiero debole (conscio dei propri limiti e avendo accantonato le certezze metafisiche e avendo concluso che la verità non esiste) o del pensiero forte (fondato su certezze metafisiche e sulla convinzione che la verità esiste e che la si può conquistare) adeguerà il proprio modo di porsi al proprio modo di cogliere le realtà che lo circondano. **I risultati saranno il giudizio sulla "probabilità" del suo comportamento.**

Non si tratta di diventare preda della paura della critica (il "**leader**" lavora per superarla) ma di accettare che per **realizzare** un qualsiasi operativo (lavorativo, familiare, interpersonale) **occorre che gli altri ti riconoscano "affidabile"**.

L'ipotesi di lavoro di base del "**leader**" è infatti quella che **il vero segreto del successo sta nel mettersi a disposizione totale delle altre persone**, perché il suo successo dipende dalla disponibilità che, con il suo Atteggiamento, saprà creare negli altri verso di lui. Tanto più lui sarà di aiuto al successo degli altri, tanto più le persone di successo attorno a lui lo spingeranno verso una sua sempre maggiore realizzazione.

Su questo presupposto **ragazzo dai capelli verdi** può essere proposto come riferimento ideale, in quanto è in grado di vivere sia la parte assertiva che quella laterale, fino ad integrarle in una sorta di "serendipità" costituita dall' **isola che non c'è**.

L'**Assertività Laterale non è niente di trascendentale**, naturalmente, come la **D.M.B.**, ma un progetto studiato senza adeguarsi alle varie mode e fatto di buon senso, creatività ed emozioni artigianali, proposta professionalmente e con **un pizzico di umanità**, così da essere fruibile da tutti o quasi e, come piaceva dire a Ma.Bo, **senza eccessivo rumore**.

Qui di seguito, alcuni passaggi prevalentemente **assertivi** e prevalentemente **laterali** del **ragazzo dai capelli verdi**.



## In termini prevalentemente assertivi

- 1- Il *ragazzo dai capelli verdi*, **rispetta** sempre le idee degli altri, anche quelle decisamente all'opposto delle sue e le scelte degli altri, anche quelle che contrastano con i suoi interessi.
- 2- Il *ragazzo dai capelli verdi* **ascolta** chiunque ritenga di avere qualcosa da insegnargli e poi decide secondo coscienza.
- 3- Il *ragazzo dai capelli verdi* **non incolpa** mai nessuno delle proprie azioni, né dei propri pensieri e tanto meno delle proprie omissioni.
- 4- Il *ragazzo dai capelli verdi* non è mai tanto presuntuoso da pensare di poter **convincere** alcuno, di poter **giudicare** l'operato di un altro o di poter **consigliare** chicchessia "per il meglio". Al massimo può dirgli "come farebbe lui", ma la scelta del modo e del tempo, sa che deve sempre essere degli altri.
- 5- Il *ragazzo dai capelli verdi*, non aiuta, non consola, non compiange, non sostiene mai alcuno, se, a farlo, lo spinge solo la **ragione**. Così come, non contrasta, non combatte, non aggredisce mai alcuno se, a farlo, lo spinge solo il **cuore**.
- 6- Dalla vita di tutti i giorni il *ragazzo dai capelli verdi* impara a cogliere in ogni avventura il seme di una **nuova opportunità**, ma non si butta ogni volta e non "sconfigge" mai se stesso, **abbandonandolo**.
- 7- Il *ragazzo dai capelli verdi* **ama** il suo sangue, il suo cuore e il suo pensiero e non permette mai agli schemi e alla ritualità di prendere il posto dei propri sentimenti; sa che è l'unica cosa che merita di vivere.
- 8- Il *ragazzo dai capelli verdi* rispetta quello che **fa** senza farne motivo di amore; lo **usa** senza farne motivo di vita o di morte.
- 9- Il *ragazzo dai capelli verdi* apprezza il suo **limite** e sorride alle proprie **paure** e anche per questo è **unico, insostituibile e meraviglioso**.
- 10- Il *ragazzo dai capelli verdi* **si vive** per come è, **si sogna** per come vorrebbe essere e non rinuncia mai all'**impegno** di rendere il proprio sogno, realtà.
- 11- Il *ragazzo dai capelli verdi* ricorda come era, esclusivamente per poterne sorridere, il mondo che ha **costruito** con l'aiuto della **ragione** e il conforto della **fiducia**.
- 12- Il *ragazzo dai capelli verdi* tiene sempre presente che tutto è **possibile** ma non tutto è **probabile**.
- 13- Il *ragazzo dai capelli verdi* sa già che la vita è un **dono**, la **qualità** della vita una scelta. Quello che, forse, ancora non sa o non considera a sufficienza, è che **se è solo, i doni** non hanno ragione di esistere e le **qualità** non hanno senso alcuno.
- 14- Il *ragazzo dai capelli verdi* vive umilmente l'ipotesi che un "effetto diventi causa", e non accetta "la schiavitù" del fato.

Fonte: **Marcello Bonazzola**



## In termini prevalentemente laterali

Arrabbiarsi con gli altri significa dare importanza alle loro azioni ed è imperativo porre fine a questo modo di sentire. Le azioni degli uomini non possono essere così importanti da mettere in secondo piano la sola scelta possibile: il nostro inevitabile incontro con l'*Infinito*.

\* \* \*

Il *ragazzo dai capelli verdi* si assume la responsabilità delle proprie azioni, anche delle più banali. Un uomo comune mette in pratica i propri pensieri e non si assume mai la responsabilità di ciò che fa.

\* \* \*

La cosa più difficile al mondo è assumere lo stato d'animo del *ragazzo dai capelli verdi*.

Non serve a nulla provare tristezza, lamentarsi e sentirsi giustificati nel farlo, credendo che gli altri ci stiano sempre facendo qualcosa. Nessuno fa niente a nessuno, tanto meno a un *ragazzo dai capelli verdi*.

\* \* \*

Lo Spirito ascolta solo quando gli si parla con i gesti. E per gesti non si intendono cenni o movimenti del corpo, ma atti di assoluto abbandono, libertà e disinteresse. Come gesto per lo Spirito, il *ragazzo dai capelli verdi* porta alla luce il meglio di sé e in silenzio lo offre al suo Sogno.

\* \* \*

Le azioni del *ragazzo dai capelli verdi* hanno uno scopo recondito che nulla ha a che fare con il suo guadagno personale. L'uomo comune agisce solo nella speranza di un ritorno; il *ragazzo dai capelli verdi* agisce nel nome dello Spirito.

\* \* \*

Ci sono due forme di realizzazione.

La prima è fatta solo di chiacchiere, di grandi esplosioni emotive e null'altro.

L'altra è il prodotto dell'impegno totale, della dedizione totale e della conoscenza specifica; non va di pari passo con un'esplosione emotiva, ma con l'azione.

Le realizzazioni emotive subentrano anni dopo che il *ragazzo dai capelli verdi* ha coltivato con costanza l'impegno totale, la dedizione totale e la conoscenza specifica.

\* \* \*

Nulla temprava lo spirito di un *ragazzo dai capelli verdi* più del dover trattare con persone impossibili che occupano posizioni di potere. Solo dopo esserci riuscito, il *ragazzo dai capelli verdi* acquista la sobrietà e la serenità necessarie per reggere la pressione dell'autosufficienza.

\* \* \*

Il *ragazzo dai capelli verdi* sa che quando spiega per quale motivo può o non può fare una determinata cosa, in realtà si sta scusando per le sue mancanze, nella speranza che chiunque lo stia ascoltando abbia la gentilezza di comprenderle.

\* \* \*

Il *ragazzo dai capelli verdi* non dà retta alla voce superficiale che lo fa irritare o deprimere, ma presta ascolto a quella voce più profonda, la voce che ride. La ascolta e ride con lei. Ride! Ride!

\* \* \*

Il *ragazzo dai capelli verdi* non può nascondersi dietro i suoi amici o i suoi studi, dietro l'amore, l'odio, la felicità o la sofferenza. Non può nascondersi dietro a nulla.

\* \* \*

Il *ragazzo dai capelli verdi* sa che il *silenzio interiore* è il punto da cui nasce ogni cosa.

Fonte: **Carlos Castaneda**



## IL SORRISO DELL'ANIMA

Se lavori, lavori e lavori per diventare chi sei, un bel giorno, *vedi*.

*Vedi* che non hai bisogno di aggrapparti a niente e a nessuno, per stare in piedi e stare bene.

*Vedi* che è la paura, figlia dell'ignoranza, a farti prendere troppo sul serio.

*Vedi* che in te c'è qualcosa di identico, per quanto minimale, alla Causa da cui provieni.

*Vedi* che l'immaginazione è più reale della realtà nella quale vivi.

*Vedi* che c'è qualcosa di più importante del vincere e del perdere, dell'aver ragione e dell'aver torto, del dominare e dell'essere dominati.

*Vedi* che il tempo è un modo di sentirsi e che nessun luogo è lontano.

*Vedi* che la montagna che ti sta davanti non è così "impossibile" se decidi di salirla assieme al tuo cuore.

*Vedi* che nessuno può farti del male, se tu non glielo permetti.

*Vedi* che non puoi aiutare nessuno, se non hai imparato ad aiutare te stesso.

*Vedi* che non ci sono genitori che non amano i loro figli e figli che non amano i loro genitori.

*Vedi* che non sei obbligato a fare alcunché, nemmeno ad essere te stesso.

*Vedi* che è un tuo dovere opportuno vivere i tuoi sogni, non quelli degli altri.

*Vedi* che l'invidia e la gelosia sono una fondamentale mancanza di fiducia in se stessi.

*Vedi* che se fai del bene, prima o poi ti tornerà indietro del bene.

*Vedi* che non sei obbligato a credere alle bugie che ti vengono raccontate, dagli altri ed anche da te stesso.

*Vedi* che anche quando sei solo, non sei mai solo, se non vuoi esserlo.

*Vedi* che è normale e naturale che arrivi il momento in cui i "papà" e le "mamme" non ci sono più e che ad un certo punto della vita è opportuno diventare adulti e ... volare.

*Vedi* che sei perfettamente in grado di farcela da solo, se decidi di smettere di fare la vittima.

*Vedi* che il "positivo scontento" è un modo adeguato per restare umile e non cadere preda dell'esaltazione e della depressione.

*Vedi* che l'unica realtà è il Mistero, che non va vissuto con paura, ma con curiosità, integrità e coraggio.

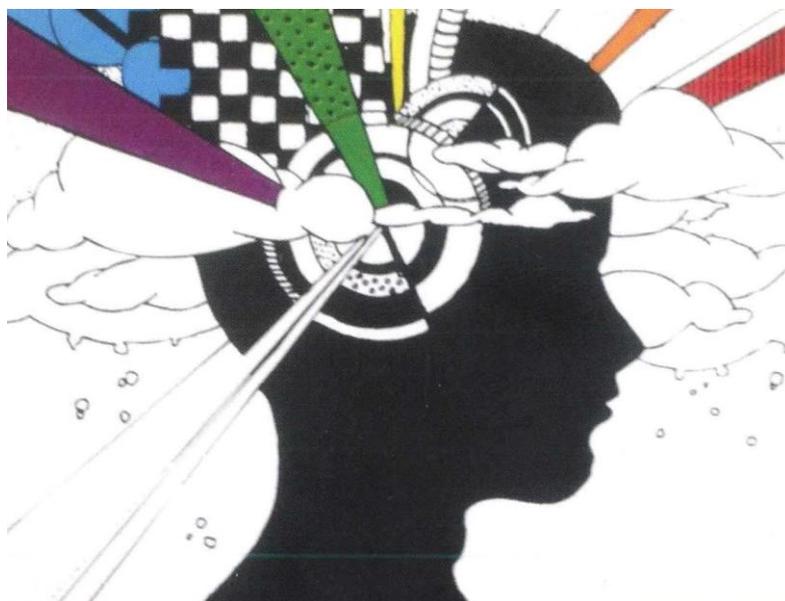
*Vedi* che il Creatore Increato ama le cose semplici e chi le fa testimoniandole con il cuore allegro.

Quando finalmente *vedi*, il mondo non è più come prima, anche se rimane lo stesso e ti senti grato e riconoscente di essere arrivato nell'*isola che non c'è*.

*Carlo Spillare*



# L'EMOZIONE DI SCEGLIERE



di **Susanna Abatangelo**

Responsabile del Programma di Dinamica Educativa Innovativa per **Adolescenti**



Il mio intervento, attraverso la presentazione delle attività che proponiamo ai ragazzi, aveva l'obiettivo di condividere la mia/nostra passione di ARTIGIANI con un pizzico di cuore che con l'umiltà, la costanza e la determinazione di una goccia d'acqua portano avanti il progetto passando il favore ricevuto.

Lavorando con i ragazzi ho imparato a vivere il mio viaggio come goccia d'acqua con entusiasmo, leggerezza, curiosità e stupore avendo fiducia nella saggezza della vita.

Credo fermamente che la libera scelta, se vissuta pienamente possa portare ad una vita ricca, consapevole ed entusiasmante, ricca di esperienze che rendono il viaggio pieno di sapore perché quando smetto di colpevolizzare gli altri ma mi prendo la responsabilità della mia vita, allora sì che posso dire di essere cresciuto!!

Amo lavorare con i ragazzi, amo stare con loro ed essere per loro quel faro che con discrezione e delicatezza, segnala nella nebbia della loro età la direzione del cuore.

Sono grata alla vita e a me stessa per il mio viaggio, ricco della velocità del torrente ma anche della calma e costanza del lento scorrere del fiume.

La vita è ciclica, viva, pulsante, imprevedibile, varia, in ogni fase c'è tanto da scoprire, da vivere, da sperimentare perché tutto serve e tutto vale.

*... e poi c'è il sole... qualunque esso sia non innamorartene mai troppo perché è nella sua natura farti evaporare...*

I programmi che proponiamo per ragazzi hanno l'obiettivo di renderli consapevoli della loro unicità e quindi della loro "preziosità", del fatto che attraverso la loro Reazione Personale posso sempre essere grati alla vita, che hanno sempre la loro libera scelta di "giocare" ai giochi a cui vogliono veramente giocare.

**Susanna Abatangelo**



## L'UMANITA' HA BISOGNO DI TE

Se la nota dicesse : non è la nota che fa la musica...

Non ci sarebbero le sinfonie.

Se la parola dicesse: non è la parola che può fare la pagina...

Non ci sarebbero i libri.

Se la pietra dicesse: non è la pietra che può alzare un muro...

Non ci sarebbero più case.

Se la goccia d'acqua dicesse: non è la goccia d'acqua che può fare il fiume.

Non ci sarebbe l'oceano.

Se il chicco di grano dicesse: non è il chicco di grano che può seminare il campo...

Non ci sarebbero le messe.

Se l'uomo dicesse: non è un gesto d'amore che può salvare l'umanità...

Non ci sarebbe mai ne giustizia, ne pace, ne dignità, ne felicità nella terra degli uomini.

Come la sinfonia ha bisogno di una nota,

come il libro ha bisogno di una parola,

come le case hanno bisogno della pietra,

come l'oceano ha bisogno di ogni goccia d'acqua,

come le messi hanno bisogno di ogni chicco di grano,

l'umanità intera ha bisogno di te, là dove sei, unico e dunque insostituibile.

*Michel Quoist*



## *La ballata dell'uomo goccia*

Se tu stai bene, io sto bene, quindi cerca di darti da fare

Se perdi di vista il tuo limite, la presunzione seppellirà te con tutti i tuoi propositi di adeguatezza.

Mantieniti umile di fronte alle vicende della vita; subirai molti affronti ma spezzerai anche molti fili di lana, di importanti traguardi.

E più “*conoscerai*” l'incongruenza di ogni possesso e la precarietà di ogni scontato, tanto più rafforzerai la tua consapevolezza di goccia d'acqua nel mare della vita.

Una goccia unica e meravigliosa che non sempre può decidere se correre in superficie o nelle profondità.

Forti sono le correnti; prevedibili e misurabili nel tempo, ma capricciose; dopo aver percorso i mari e gli oceani per millenni possono “*d'un tratto*” cessare o deviare e essere sostituite da altre che ci vorrà un mucchio di tempo per capire perché si sono formate e da dove sono venute.

Certo, potresti anche tentare di evitarle, sulla coda di un delfino, sulla pinna di una balena o appena sotto le branchie di un salmone, ma, e poi?

Lo spirito di avventura è di certo una delle fiamme più potenti che danno luce e calore alla vita.

Ma lo spirito di avventura non basta a salvare l'identità a una goccia di mare che risalga un torrente d'acqua dolce “*appena sotto le branchie di un salmone*”, così come non preserva quella di una goccia di fiume quando “*naturalmente*”, in compagnia di miliardi di compagne di viaggio, confluisce nel mare. E poi c'è il Sole.

Non innamorartene mai troppo: qualunque sia il tuo, tieni presente che è nella sua natura l'incarico di farti evaporare.

La filosofia della goccia d'acqua non dovrebbe mai sconfinare nella matematica dell'invenzione metafisica ma restare semplice capacità, di leggere e capire, il fiume, il mare, le correnti e, soprattutto, la propria effimera scelta.

E quando il tuo cuore di goccia, avrà capito che, alla fin fine, forse anche questo “*accidente*”, cui ogni goccia sta aggrappata per immaginare di potersi riconoscere, può anche non essere così meraviglioso, in quel momento la tua unicità potrà sorridere a qualsiasi Sole, senza paura.

E qui è finita questa breve ballata che, a voler essere pignoli forse, sta assieme solo perché ha un foglio di carta che la regge e una certa qual eco di forma che può dare l'illusione di un'ombra di contenuto.

Ma tu, uomo goccia, non essere certo nemmeno di questo; per te, potrebbe essere vero l'esatto contrario.

**Marcello Bonazzola**



# “LA MIA MENTE FUNZIONA!”



di **Elia Barbiero**

Responsabile del Programma di Dinamica Educativa Innovativa **La mia mente funziona**



## Origini del Progetto

Il Progetto nasce negli anni ottanta a Vicenza, presso l'**Istituto Serblin per l'Infanzia e l'Adolescenza (Ente Morale)**, quando la dottoressa **Patrizia Serblin** cominciò a diffondere tecniche di apprendimento e memorizzazione nelle scuole collaborando con i provveditorati allo studio. In seguito nel 2010 con l'aiuto del dott. **Elia Barbiero** venne creato il primo corso strutturato sul Metodo di Studio basato su tecniche di **Dinamiche della Mente e del Comportamento del dott. Marcello Bonazzola**.

Si distingue da altri corsi sul metodo di studio per questi motivi:

- È originale perché offre tecniche mentali per il benessere psicosomatico;
- È economicamente accessibile a tutti;
- È comodo perché si svolge nelle sedi scolastiche, comunali e associative richieste;
- È umano perché lavora sul miglioramento della relazione alunno - professore - genitore;
- È sicuro perché dà risultati certi e offre supporti extra corso;
- È unico perché aiuta i ragazzi a inventare e personalizzare il proprio metodo di studio.

## Presentazione del Progetto

Scoprire e/o Creare il proprio Metodo di Studio è un modo come un altro **per riconciliarsi con se stessi e le proprie abilità**. Vedere, attraverso sperimentazioni pratiche, di avere dentro se stessi tutte le strategie utili al conseguimento di un risultato fortifica lo spirito e la mente. La "Mia Mente Funziona!" è un **corso teorico-pratico** per tutti coloro che vogliono migliorare la qualità della propria attenzione, comprensione, memorizzazione e coinvolgimento.

Parte fondamentale del lavoro servirà per superare due grandi scogli dell'apprendimento: **lo stress e la demotivazione personale**. Sono questi, infatti, i principali ostacoli che ogni essere umano incontra nel perseguimento di un obiettivo.

## Il corso persegue i seguenti obiettivi:

- Migliorare la capacità di memorizzare;
- Imparare ad organizzare e gestire al meglio il tempo dedicato allo studio;
- Imparare a rilassarsi, recuperare energie e gestire le emozioni;
- Sapersi motivare allo studio, conoscere le distrazioni e attuare strategie per il loro superamento;
- Divenire consapevoli delle proprie emozioni per poter controllare l'ansia ai fini di un miglioramento della qualità dello studio e della vita in generale
- Applicare le 4 fasi dello studio: Attenzione, Organizzazione, Studio, Ripasso;
- Imparare a prendere appunti con efficacia e migliorare la capacità di ascoltare e ricordare;
- Migliorare la capacità di esporre gli argomenti studiati;
- Apprendere le tecniche delle associazioni mentali e allenare la memoria visiva
- Migliorare la fiducia in se stessi divenendo consapevoli delle proprie risorse personali
- Saper utilizzare ai fini di uno studio efficace le proprie capacità immaginative, intuitive e creative;



## DESTINATARI DEL PROGETTO

Il corso si rivolge a tutti gli studenti (primarie, secondarie di primo e secondo grado, universitari), in quanto propone delle tecniche che consentono ad ognuno di divenire consapevole delle proprie capacità, utilizzandole al meglio e imparando ad allenarsi per potenziare quelle abilità che possono aiutarlo a migliorare la qualità dello studio.

## METODOLOGIE DIDATTICHE

Le modalità di svolgimento degli incontri del corso “La Mia Mente Funziona!” si basano sui Programmi di **Dinamica Educativa Innovativa** attraverso i quali si vuole permettere ad ogni persona di “*crescere consapevole delle proprie capacità, fiduciosa nelle proprie possibilità e con un costante Atteggiamento Mentale Positivo*” in aderenza ai contenuti del Seminar di Dinamiche della Mente e del Comportamento, secondo il metodo del dott. Marcello Bonazzola.

Il percorso viene svolto coinvolgendo in prima persona i ragazzi, permettendo loro di fare esperienza sugli argomenti che vengono affrontati, in quanto, come afferma Einstein “*apprendimento significa esperienza, qualsiasi altra cosa è solo informazione*”

Proprio per questo molti argomenti verranno affrontati attraverso esperienza diretta attraverso simulazioni pratiche: la conduzione degli incontri predilige quindi una modalità maieutica, esperienziale e partecipativa.

Fin dall'inizio gli studenti saranno coinvolti in prima persona attraverso esempi pratici, esercitazioni, simulazioni di gruppo, momenti di *problem solving* e lezioni frontali.

Il percorso prevede inoltre regolari momenti di verifica e condivisione sulle tecniche sperimentate e una costante focalizzazione sugli obiettivi scolastici e personali.

## ISTRUTTORI

I corsi sono affidati unicamente a Specializzati in corsi di Formazione post Diploma per operatori di Supporto Psicopedagogico o Esperto in Dinamiche Educative Innovative riconosciuti dalla Regione Lombardia e dalla Regione Veneto o formati dall'Istituto Serblin per l'Infanzia e l'Adolescenza (*Ente Morale*) di Vicenza, Organismo di Formazione accreditato dalla Regione del Veneto con Decr. n. 57 del 6.2.2009].

## MATERIALE DIDATTICO

Ad ogni incontro viene consegnato il materiale didattico per ricordare e usare nel tempo le tecniche e gli argomenti appresi. All'inizio del Corso gli studenti sono invitati a procurarsi un **portalistini** nel quale saranno di volta in volta inseriti i fogli che verranno a comporre la dispensa finale.

Per le esercitazioni pratiche di studio i ragazzi sono invitati anche a portare un loro libro scolastico.

## LUOGO DI SVOLGIMENTO E DURATA

Il corso si svolge **presso la sede scolastica o qualsiasi altro luogo richiesto** e si articola in **6 incontri pomeridiani di 2 ore ciascuno per le scuole secondarie di secondo grado e in 7 incontri per le scuole primarie e secondarie di primo grado**. E' inoltre previsto un **incontro con i genitori** durante il periodo del corso.

**Elia Barbiero**



# Non è quello che fai che conta. Conta quello che sei.



di **Mauro Sarti e Greta Perobello**

Responsabili del Programma di Dinamica Educativa Innovativa **DIVENTA CHI SEI**

**Materiale didattico e di formazione**



Nella nostra vita è importante il fare, le azioni danno corpo al nostro presente e al nostro futuro. Il problema sorge quanto le azioni non sono in sintonia con la nostra vera natura, quando nascono da abitudini acquisite o da situazioni che non ci rappresentano veramente. In questi casi perdiamo energia, perdiamo motivazione e faticiamo a raggiungere mete e a concretizzare risultati. Prima di intraprendere questo tipo di percorso o perdurare per troppo tempo in esso, meglio fare una verifica con noi stessi andando a vedere chi siamo veramente.

Diventa chi sei opera in questa direzione, è un corso di motivazione personale che si prefigge di portare ai frequentanti maggiore consapevolezza e maggiore determinazione nel loro approccio alla vita chiarendo dubbi e situazioni personali non fluide. A volte situazioni e/o esperienze personali non risolte o non metabolizzate possono condizionarci nel nostro cammino di vita impedendoci di mettere in atto la nostra vera indole.

Una importante risorsa personale che possiamo mettere in atto è la resilienza.

La resilienza è un termine derivato dalla scienza dei materiali e identifica la capacità delle persone di reagire agli eventi stressanti o impegnativi e di riorganizzare in maniera positiva la propria vita nonostante le difficoltà. Le persone con un alto livello di resilienza riescono a fronteggiare efficacemente le contrarietà, a dare nuovo slancio alla propria esistenza e perfino a raggiungere mete importanti. Esse tendenzialmente sono ottimiste, flessibili e creative; sanno lavorare in gruppo e fanno facilmente tesoro delle proprie e delle altrui esperienze. Questa risorsa non è prerogativa di poche persone elette ma può essere allenata e conseguita da tutti.

Questa capacità di raggiungere un buon livello di adattamento nonostante le avversità, i traumi, le difficoltà, lo stress, deriva da queste caratteristiche personali combinate:

- ⇒ Flessibilità
- ⇒ Creatività
- ⇒ Proattività
- ⇒ Espressione personale

Possiamo definirla anche come un “modo nuovo per guardare vecchi problemi”.

Ogni persona si spende nelle proprie esperienze di vita in base alla propria autostima ricavando i risultati conseguenti alla percezione del proprio sé che ha costruito nei vari anni della vita. Le esperienze vissute e i condizionamenti subiti dall’ambiente circostante, famiglia – amici – lavoro – società, portano a realizzare una precisa autovalutazione che regola il modo e le dinamiche con cui affrontiamo le situazioni che incontriamo, le persone che conosciamo e le aspirazioni che coltiviamo. La propria autostima non rappresenta necessariamente la verità su di noi in quanto contiene distorsioni che arrivano da un atteggiamento mentale autolimitato e inquinato da giudizi, esperienze e insegnamenti ricevuti, spesso non in linea con un percorso volto a valorizzare le potenzialità personali e l’espressione dei talenti.

Obiettivo del corso è quello di portare alla luce queste situazioni e questi atteggiamenti che possono rappresentare un ostacolo o un rallentamento nel proprio percorso di vita. Messe bene a fuoco queste autolimitazioni, si creano le condizioni per accettarle ed attivare un corretto percorso di trasformazione che tolga energia a queste zavorre e consenta alla persona, se lo desidera, di lasciarle andare.



Questo lavoro è propedeutico ad attivare e perseguire un atteggiamento mentale positivo ed un comportamento resiliente.

Il corso utilizza come riferimento costante la tecnica dell'autoimmagine abbinata ad esercitazioni e lavori personali e di gruppo che diano maggiore luce e maggiore coscienza ai vari elementi che la compongono e la caratterizzano. Con l'utilizzo di approcci e metodi diversi si mette la persona in grado di avere maggiori elementi a disposizione per capire, nella sostanza, quello che appartiene alla propria natura e quello che ha senso modificare o abbandonare per vivere una vita più appagante e costruttiva.

Durante l'esperienza verranno proposte agli allievi esercitazioni basate su:

- tecniche di dinamica mentale;
- disegno creativo;
- domande e spunti di riflessione ed autovalutazione;
- tecniche di autoascolto e percezione dell'altro;
- espressione personale delle situazioni emerse nelle esercitazioni;

L'esperienza è un preziosa occasione per chiarire aspetti personali non risolti o vissuti male che limitano un'espressione di sé armonica e naturale in modo da sintonizzarsi sulla propria frequenza di espressione.

Da queste basi si può iniziare a costruire un percorso che segua questa indicazione:  
"Ciò che diventi è più importante di quello che fai!"

**Mauro Sarti**

## ***Contatto con-tatto***

Qualche anno fa ho conosciuto una persona che è diventata poi una degli *incontri importanti* della mia vita, con la quale ci siamo scambiate alcune profonde ed allargate considerazioni sul discorso della 'cura' e del 'contatto'.

Mi ha meravigliato vedere come i suoi occhi brillavano semplicemente al suono di queste due parole così semplici, ma allo stesso tempo 'lontane' dalla realtà quotidiana.

Credo che a volte con i corsi di Dinamica mentale e con gli altri percorsi del Progetto, questi due concetti vengano dati un po' per scontati...

Il rendermi conto di quanto il *contatto*, in tutte le sue forme: visivo, verbale, sonoro, olfattivo, di vicinanza corporea, fino a quello intimo, pelle-a-pelle, siano tutti livelli progressivi che ci permettono di arrivare ad una relazione profonda, che può mettere in contatto la parte più vera di noi stessi con l'altro, è stata una vera rivelazione.

Sentire, percepire e vivere quella parte vitale di noi, che si manifesta e che emerge dal corpo, quando entriamo in contatto con il cuore, e con il fisico, attraverso la pelle, un abbraccio, una carezza nell'anima, ci aiuta ad essere sempre più vicini a quel 'perno' che tanto sentiamo nominare.

Credo che, come per il cervello siano importati la quantità e la qualità degli stimoli, così accade anche per il nostro corpo, stimoli quasi fondamentali per un sano e gioioso sviluppo fisico e psichi-



co. Essere 'toccati' è una parte importante per tutti, in ogni fase della vita, ma sembra che oggi non sia quasi un tabù... Ci si sorprende a volte del 'tocco' di una persona (a parte che per i gesti convenzionali) quasi come se fosse un gesto alieno, senza renderci conto quanto invece, questo contatto possa nutrire quella parte profonda di noi e quanto possiamo metterci in comunicazione autentica con le altre persone.

Portando l'attenzione a quella che viene chiamata (da Franco Cambi) la Scienza dei gesti, ci rendiamo conto del tipo di relazione che abbiamo o che possiamo avere, con il mondo esterno-sociale; quel mondo che vogliamo abitare con naturalezza, essendo sempre più aderenti all'Immagine che abbiamo di noi e che ci realizza come persona, quella che sviluppa il nostro seme.

E più viviamo consapevolmente i nostri gesti, più sviluppiamo, nei nostri confronti prima, e all'esterno in seconda battuta, quello che considero il concetto di '*cura*'.

La cura diventa strumento di autoanalisi e di riflessione.

Aver cura (cuore) verso noi stessi, aver cura di... (avere a cuore...), stare vicino, in modo intimo, silenzioso, a volte con un tocco (non più indispensabile); è essere presenti, dare sostegno, come se fossimo una presenza-stimolo, reciproca... è un andare verso... E' sostegno, e dono, e dialogo...

E' un atto del donare e del ricevere, gratuito ed impagabile, è un movimento dell'anima simmetrico ed armonioso, che porta alla ricerca costante dell'identità del proprio sé.

Solitamente si pensa alla *cura* come a qualcosa di esterno che 'guarisce', relativo alla mente e al cuore. Se invece la consideriamo come una *pratica*, ecco che coltivare in modo intenzionale la 'cura', diventa un processo che ci avvicina sempre più alla nostra umanità, e forse, perchè no, a quello che siamo realmente.



**Greta Perobello**



# LA CULTURA DELL'AMORE COME CULTURA DELL'ESSERE?

*Dinamica Mentale Base &  
Progetto Permanente di Dinamica Educativa Alternativa*



di **Carlo Spillare**



## DINAMICA MENTALE BASE

Attualmente, **Dinamica Mentale Base** viene distribuita dall' **Accademia Europea C.R.S.-I.D.E.A.** (tramite I.P.E. srl) anche con il nome di **Dinamica del Benessere** e dall' **Istituto Serblin per l'Infanzia e l'Adolescenza** (tramite I.D.E.A. srl) con il nome di **Dinamiche della Mente e del Comportamento**.

Tra apparire ed essere c'è una sostanziale differenza; tra **Dinamica Mentale** e **Dinamica Mentale Base** c'è la stessa differenza.

Spesso, sono i **piccoli particolari** a fare la differenza ed i “piccoli” particolari che fanno la differenza tra **Dinamica Mentale** e la **Dinamica Mentale Base** secondo il metodo di **Marcello Bonazzola**, **rendono la D.M.B. unica e diversa**, non solo dalla **Dinamica Mentale**, ma anche da qualsiasi altra iniziativa in qualche modo “similare”.

Non sto affermando che la **Dinamica Mentale Base** è “meglio” di altre iniziative che si interessano di rilassamento, di immaginazione creativa, di focalizzazione del pensiero e di sviluppo personale in genere. Dico solo che proprio perché la **Dinamica Mentale Base di Marcello Bonazzola ha una sua unicità, ogni paragone è sterile**.

Così come sterile e imprudente è la velleità di chi, nel tempo, ha ritenuto di strutturare una propria disciplina per conto suo, proponendola come uno sviluppo della **Dinamica Mentale Base**.

Andiamo però con ordine.

La **Dinamica Mentale** e la **Dinamica Mentale Base** di **Marcello Bonazzola** hanno in comune le tecniche del corso, tranne l'ultima proposta, il ciclo luce. Punto.

La **Dinamica Mentale** è stata proposta da **H. Godefroy** nel 1976 come ipotesi di sviluppo delle facoltà paranormali e da **Anthony & Mary Zaffuto** nel 1976 come applicazione tecnica delle onde alfa; è stata poi ripresa nel tempo da altri (pochi) autori e sempre in chiave di applicazione tecnica.

**Marcello Bonazzola** non solo aggiunse un ciclo finale (e che ciclo!) al corso canonico, ma adattò le varie spiegazioni dei cicli con degli elementi motivazionali indirizzati verso la **promozione della Persona**, considerata non solo nella dimensione “tecnica” ordinaria, ma anche, e soprattutto, nella sua **Dimensione Umana** complessiva.

Lo sviluppo di tale idea di base ha portato nel tempo all'ipotesi dell' **Abitante Adeguato**, consapevole di chi è e della “radice” dalla quale proviene, dove la prima manifestazione di tale “radice” è il **Pensiero**, vero e autentico proprio in quanto naturale emanazione della “radice”, libero da qualsiasi didattica, metodo e scuola in quanto totalmente appartenente all'Individuo nel quale il **Pensiero** nasce e si sviluppa.

Ecco perché considero imprudente (e non veritiero, perché non corrispondente all'intenzione di chi la **Dinamica Mentale Base** la ideò) chi afferma che la sua disciplina è lo sviluppo della **Dinamica Mentale Base**; lo sviluppo della **D.M.B.** non potrà mai essere una disciplina o scienza canonica.

La **Dinamica Mentale Base** (al pari di altre discipline) è **un mezzo** (una “bicicletta”), **non è un modo di vita** e permette a chi la pratica di conoscere realmente sé stesso e di fare di conseguenza le proprie libere scelte su come vivere la propria vita e verso quali risultati pratici aspirare, fino a realizzarli; è evidente che, a quel punto, il merito della realizzazione o della non realizzazione è dell'Individuo, non del metodo.

*- E allora, perché ami la Dinamica Mentale Base di Bonazzola?*



Perché lì, mi sono sentito, e mi sento, totalmente libero e, guarda caso, **la libera scelta è il sigillo di ogni Essere Umano** e l'ho trovata anche nella Dinamica Mentale Base di MaBo.

Non sono un "esaltato" di D.M.B. visto che nei 36 anni di frequentazioni con MaBo. ho imparato, pagandone tutti i vari prezzi, che il Pensiero autentico che D.M.B. può aiutare a sviluppare, fino ad un certo punto sganciandosi dalla tecnica, si evolve piano piano, alla stessa stregua di come si sviluppa il corpo fisico.

Senza calcolare che **se non si riconosce, lealmente e onestamente, la "radice" da cui si proviene**, non è possibile realizzare nulla di realmente significativo.

Per essere più chiaro, so bene che i risultati dipendono da me, così come dipende da me la qualità della mia vita e stare in piedi sulle mie gambe, senza puntelli e protesi varie, ma so altrettanto bene che la mia radice è nata frequentando Marcello Bonazzola e le sue proposte alternative e, per quanto lui mi abbia provocato, stimolato e "bastonato", riconosco che non se lo avessi frequentato, oggi non sarei qui a scrivere e interessarmi di promozione umana.

Per di più, ho imparato proprio da MaBo, che **un vero rapporto umano va al di là dell'essere d'accordo o dell'aver ragione**, nel momento in cui tale rapporto è vissuto in totale e reciproca libertà; e mi sento fedele alla sua radice proprio perché lui mi ha sempre lasciato libero di andarmene. Se non riconoscessi questa "radice" non potrei più essere libero.

## LE REGOLE DEL GIOCO

A ben guardare, la libertà non è fare ciò che si vuole (quella è anarchia); è decidere liberamente cosa si vuole ottenere e una volta deciso, seguire le indicazioni necessarie per arrivare dove si è deciso.

Un po', come seguire le istruzioni che si trovano stampate su un pacchetto di semi o sulla scatola della pizza fatta in casa: se segui le istruzioni, avrai dei fiori corrispondenti ai semi piantato o alla pizza in questione. La stessa cosa è per le regole del gioco.

**Senza regole, è almeno imprudente giocare qualsiasi gioco.**

**Anche il "gioco" della Dinamica Mentale Base ha le sue regole**; liberi, naturalmente di non accettarle e seguirle, e fermo restando che se non si seguono le regole di questo gioco, non si potrà dire che si gioca a Dinamica Mentale Base (ma ad un altro gioco, che magari gli assomigli, ma non è lo stesso gioco).

*- E quali sono le regole del "gioco" di Dinamica Mentale Base?*

Sono tutte regole di buon senso, messe per fare in modo che la "baracca" stia in piedi e non venga fatta saltare da comportamenti inadeguati, per quanto in buona fede.

Una prima regola è la **responsabilità**, di ricordarsi, per chi opera per Accademia Europea C.R.S.-I.D.E.A. e I.S.I., che si è lì a rappresentare l'associazione, non sé stessi e che chi ci ascolta, in noi vede prima di tutto l'associazione che rappresentiamo. Per chi opera, il "*se tu stai bene, io sto bene*" di MaBo., si traduce in "*se l'associazione sta bene, io sto bene*" e in un fare, di volta in volta, finalizzato a costruire qualcosa di positivo e mai a distruggere.

Scontata la regola di **non fare politica né religione**, è bene che gli operatori non diano consigli di alcun tipo, al di fuori di quelli relativi al modo di svolgere gli esercizi tecnici; inoltre, i **coordinatori non dovrebbero mai inserire dei cicli diversi da quelli canonici**, né tanto meno brani e musiche non concordati con il responsabile del Gruppo di Studio Volontario nel quale sono inseriti.



Del resto, anche agli **istruttori** viene detto **di non apportare alcuna modifica nel testo delle tecniche o nelle spiegazioni o nelle interpretazioni**; qualora lo dovesse fare, avrà la massima cura di inserire il distinguo preciso: **“secondo il titolare del metodo .... mentre a mio parere ...”** assumendosene, naturalmente, ogni responsabilità.

A suo tempo, era stato detto che però tale indicazione minava l'autenticità dell'istruttore (e del coordinatore) che non era più libero di essere se stesso, in quanto doveva seguire delle indicazioni, e che questo era in contrasto con la libera scelta.

### **Niente di più infondato.**

Visto con le qualità della ragione, magari l'obiezione può avere qualche fondamento; visto invece con le ragioni del cuore (vedi sotto, in maniera più specifica) si potrebbe scoprire che è sintomo di adeguatezza fare la stessa cosa per mille volte come se fosse la prima volta ed è sintomo di inadeguatezza fare per mille volte una cosa nuova.

E magari scoprire pure che è proprio nel momento in cui segui le indicazioni che ti senti libero di essere chi sei; sempre che, naturalmente, ci si approcci anche con la parte destra del cervello.

In più, le tecniche e le spiegazioni canoniche sono state più e più volte studiate e sperimentate e si è arrivati a proporle per come vengono proposte perché sono quelle che non danno controindicazioni e che comportano il minor “prezzo” da pagare.

Ci sono poi altre regole “tecniche”, come quella di **non farne mai una questione personale** sulle varie modalità operative e di **non fare entrare nei gruppi la critica** “da bar” o “da condominio”, che sono poi le modalità operative “grazie” alla quale i gruppi si riducono fino a sciogliersi.

Nel 1990 andai da Marcello e gli dissi che mi veniva naturale proporre Dinamica Mentale Base in un certo modo, più artigianale e semplice. Marcello mi ascoltò, ci pensò un attimo e mi disse: “Va bene, chiamala Dinamiche della Mente e del Comportamento e non andare a toccare chi opera già, né il lavoro che stanno facendo nei vari centri di Accademia”.

Sapevo bene che la regola che c'era era che **le critiche negative non venivano minimamente ascoltate** e prese in considerazione e si ascoltavano solo le cosiddette **critiche costruttive**.

E così, iniziai in **I.S.I.** a proporre la **Dinamica Mentale Base** con il nome di **Dinamiche della Mente e del Comportamento** e mi resi anche conto di quanto fatica fece Marcello, all'epoca, a tenere in piedi una struttura che alle sue spalle non aveva niente e nessuno a proteggerla o a mantenerla.

Non fu però una guerra; all'epoca, Dinamica Mentale Base veniva distribuita sia in chiave istituzionale, che artigianale, che di supporto psico-fisico, che commerciale, tutti “vestiti” di una stessa idea di base: l'UOMO ed ancora oggi, mi viene da dire: “perché no?”.

Regole semplici, quindi, ma necessarie per il buon andamento, da rispettare con onestà e lealtà anche se non hai nessuno che ti “alita sul collo” per verificare cosa stai facendo e se stai seguendo le indicazioni ricevute. A mio parere, non ce n'è bisogno, visto che quello che fai, lo fai (o dovresti farlo) per te stesso, perché ti fa stare bene, così come ti fa stare bene fare qualcosa che possa essere di aiuto a qualcun altro; come può un altro controllare quello che tu fai per te stesso? Pensaci tu, che è più che sufficiente.



## IL PROGETTO PERMANENTE DI DINAMICA EDUCATIVA ALTERNATIVA

MaBo. si divertiva spesso a provocarmi dicendomi ridendo: “*però sei in gamba, nonostante te*”.

Oggi, abbiamo ricevuto in eredità da chi ci ha preceduto, una Ferrari ... nonostante noi: il **Progetto Permanente di Dinamica Educativa Alternativa**.

- *E perché nonostante noi?*

Perché il Progetto è ancora in vita, naturalmente; vuol dire, che non lo abbiamo affossato. Adesso dobbiamo imparare non tanto a limitarci a meravigliarci della Ferrari che abbiamo ricevuto in eredità, ma a guidarla.

So che per gli utenti della Dinamica Mentale Base gli aspetti organizzativi e amministrativi vengono vissuti come pesanti e poco comprensibili, ma se con un piccolo sforzo riusciamo a “sapere per capire” cos’è questo strano Progetto Permanente, potremmo trovare un valido motivo in più per apprezzare il privilegio di fare Dinamica Mentale Base.

Il “**Progetto**” sta a significare che non facciamo solo corsi e che l’Accademia Europea C.R.S.-I.D.E.A. sviluppa dei percorsi formativi a favore dei propri associati e dell’idea di promuovere l’UOMO in se e per sé considerato, al di là dei ruoli e della sovrastrutture ordinarie.

Nel Progetto sono inserite anche altre organizzazioni che aderiscono alle finalità di Promozione Umana dell’Accademia Europea C.R.S.-I.D.E.A. (oggi, l’**Istituto Professionale Europeo**, l’**Istituto Serblin per l’Infanzia e l’Adolescenza** (*Ente Morale*) e l’**Istituto di Dinamiche Educative Alternative**) e sono portatori di competenze sia amministrative che didattiche che permettono un continuo sviluppo dell’offerta formativa complessiva.

Il “**Permanente**” vuol dire che il Progetto è in continuo svolgimento, senza “ferie” spirituali (mentre invece le “ferie” ordinarie ... vanno mantenute ... almeno spero, per quanto mi riguarda).

La “**Dinamica Educativa**” è il “movimento” di pensiero e di formazione che fa sì che chi usufruisce delle varie iniziative formative possa educarsi (dal latino “educere”: tirare fuori) ad esprimere nella vita fisica esteriore “chi è” veramente, secondo un fine di sua libera scelta.

Il termine “**Alternativo**” indica una modalità di pratica attuazione delle proposte didattiche e formative come soluzione *alternativa* all’emarginazione, alla noia, alla solitudine, all’insoddisfazione, alla depressione, al fanatismo, all’egotismo.

La modalità pratica di attuazione è quella di **tentare di aiutare chi accetti di essere aiutato e, senza pretendere nulla in cambio, percorrere con lui un pezzetto di strada, di comune arricchimento**.

Niente quindi missioni o missionari, più o meno illuminati o guru o scienziati o tuttologi improvvisati, ma solo proposte a misura d’Uomo sviluppate professionalmente attraverso **spazi complementari di Immaginazione Creativa, Sensibilizzazione e Azione Pacifica**.

Senza dimenticare che il Progetto Permanente viene sviluppato da un Ente riconosciuto a livello nazionale (l’**Accademia Europea C.R.S.-I.D.E.A.**) che ha come socio istituzionale un altro ente riconosciuto a livello regionale (l’**Istituto Serblin per l’Infanzia e l’Adolescenza**).

- *E questo cosa vuol dire?*

Che le istituzioni ci hanno analizzato e hanno deciso che andiamo bene. Ti pare poco, in un mondo dove, a proposito di discipline alternative, c’è di tutto e di più?



## DALLE QUALITÀ DELLA RAGIONE ALLE RAGIONI DEL CUORE

Ci sono due aspetti sui quali è il caso di soffermarsi un attimo, anche perché sono il “sigillo” della **Dinamica Mentale Base di MaBo**.

Uno lo abbiamo intravisto prima, a proposito dell’aspetto *alternativo* del Progetto Permanente.

Mi riferisco all’**amore**, nella proposizione ricevuta da Marcello Bonazzola; prima **per se stessi**, poi **per gli altri** e sorretti costantemente da **atteggiamento mentale positivo**.

Tra le poche parole che l’istruttore dice spiegando il ciclo luce, ci sono quelle che si tratta di una proposta, della prima proposta che viene fatta, dopo che per tre giorni si è parlato solo di fatti e che ognuno è libero di accettare o meno, tale proposta; e comunque che nelle attività didattiche che verranno sviluppate in associazione, ci si vuole riferire alla proposta contenuta nel Ciclo Luce, al di là delle qualità e dei limiti di chi partecipa alle varie attività.

Quel ciclo, e quella proposta, è l’inizio del vero e proprio post-corso di Dinamica Mentale Base; da quella prospettiva, le cose si vedono in modi diversi rispetto a come le si vedono di solito, con un altro “suono” e consapevolezza: è l’inizio del passaggio **dalle qualità della ragione alle ragioni del cuore**.

Che poi non sia una “passeggiata”, passare dalle qualità della ragione alle ragioni del cuore, è una conferma che nella vita nulla viene regalato e **tutto ciò che si impara, va imparato con fatica**; ed ancor di più, quando si tratta di modificare un’abitudine acquisita (usare le qualità della ragione) con un’altra poco familiare (riferirsi alle ragioni del cuore).

A ben guardare, l’acceptare che si debba fare fatica anche per imparare ad usare le ragioni del cuore serve per tenere tranquilla la ragione; **dal punto di vista del cuore, c’è solo da rallegrarsi di avere trovato un’occasione per vivere pienamente, senza finzioni, con autenticità** e poco importa che ciò costi fatica. E’ un po’ come imparare a camminare; stavolta, si impara a camminare in un altro modo, tutto qua. Un giorno, arriverò a correre, con le mie ragioni del cuore e intanto sono contento di fare i primi passi con questa nuova possibilità di pensare e di comportarmi.

Andando sul pratico, e ricordando che si tratta sempre di una libera scelta, ecco alcune ipotesi di diversa applicazione delle qualità della ragione e delle ragioni del cuore.

### Di fronte ad una cosa fatta non perfettamente da uno che fa e si espone

#### Qualità della ragione

Criticare gli errori e le imperfezioni, con giudizi su cosa è giusto e cosa è sbagliato.

#### Ragione del cuore

- 1- Non si mette mai in discussione chi fa.  
Al massimo si osservano solo i comportamenti.
- 2- Io sarei in grado di fare meglio? Se sì, lo faccio.  
Se no, apprezzo le cose positive che vedo.

### Di fronte ad un buon risultato ottenuto

#### Qualità della ragione

“È merito mio”

#### Ragione del cuore

- 1- Lasciare parlare i fatti e che il merito lo riconoscano gli altri.
- 2- “Questo l’ho fatto io”.



### **Di fronte ad un non buon risultato ottenuto**

#### **Qualità della ragione**

- 1- “E’ colpa sua”
- 2- “Sono un fallimento”

#### **Ragione del cuore**

- 1- E’ un progetto non riuscito bene. Riproverò.
- 2- “Ho fallito”. Riproverò imparando dagli errori che ho commesso.

### **Di fronte ad un buon risultato ottenuto da un altro**

#### **Qualità della ragione**

Ha avuto fortuna, quella che a me non capita mai.

#### **Ragione del cuore**

Complimenti. Farcela, non è mai facile. E se c’la fatta lui, posso farcela anch’io. Se invece io ce l’ho già fatta, è un motivo in più per apprezzare il risultato ottenuto dall’altro.

### **Di fronte ad un impegno non riconosciuto**

#### **Qualità della ragione**

Sono un incompreso, nessuno si accorge di quanto bene faccio e di quanto mi do da fare.

#### **Ragione del cuore**

Se faccio del bene, prima o poi mi tornerà indietro del bene e troverò chi apprezza il mio lavoro. E continuo a fare un po’ di più di quanto mi è richiesto.

### **Di fronte a qualcuno o qualcosa che ci “irrita”**

#### **Qualità della ragione**

Duellare per avere ragione e sentirsi “giustamente” infastiditi.

#### **Ragione del cuore**

Non farne una questione personale, sapendo che la mia libertà sta nella considerazione che ho per la libertà dell’altro.  
Se la cosa mi infastidisce così tanto, forse è il caso di verificare se nella “cosa” vedo qualcosa che non accetto in me.

### **Di fronte ad un socio che decide di andare in un’altra squadra**

#### **Qualità della ragione**

Lo perdo, devo fare di tutto per tenerlo nella mia squadra.

#### **Ragione del cuore**

Vada pure. Importante è che si trovi bene e che rimanga a fare Dinamica.

### **Di fronte ad una paura**

#### **Qualità della ragione**

Scappa prima possibile

#### **Ragione del cuore**

Guardala, accettala e affrontala con coraggio.  
“La paura bussò, il coraggio andrò ad aprire e non trovò nessuno”



### **Di fronte alla responsabilità**

#### **Qualità della ragione**

E' un peso insopportabile

#### **Ragione del cuore**

Prenditi la tua parte e vivila al meglio, anche se è duro e nessuno se ne accorge. Ciò che conta è essere impeccabili, nel pensiero e nelle azioni.

### **Di fronte ad una cosa “importante”**

#### **Qualità della ragione**

Seriosità. Sforzarsi di più.

#### **Ragione del cuore**

Non prenderti troppo sul serio e mantieni la tua naturalezza. Non c'è bisogno di stupire nessuno. La vera eccellenza è dare il 99% di se stessi e lasciare che per l'1% decida l'imponderabile.

### **Di fronte alla richiesta di essere aiutati**

#### **Qualità della ragione**

E' già tanto se mi sono deciso a chiedere un aiuto; ora mi aspetto che l'altro mi aiuti per come dico io.

#### **Ragione del cuore**

Se chiedo aiuto ad un altro, non posso porre condizioni e se ritengo che l'altro mi possa aiutarmi, non posso pretendere che mi aiuti per come dico io; del resto, se ho dovuto chiedere aiuto è perché il mio modo di agire non si è rivelato vincente.

### **Di fronte alla possibilità di aiutare**

#### **Qualità della ragione**

Ti dò se mi dai qualcosa e se non mi costa troppo.

#### **Ragione del cuore**

Ti do se ce l'ho e non pretendo niente in cambio. Quando aiuto, lo faccio per me, per essere chi sono e in te vedo un pezzetto del mio vero io.

### **Quando si parla di sé e di un'altra persona**

#### **Qualità della ragione**

Io e “Giorgio”

#### **Ragione del cuore**

“Giorgio” e io

### **Di fronte all'ipotesi di presentare in associazione 2 soci all'anno**

#### **Qualità della ragione**

E' un discorso commerciale e direttivo, che va contro la libera scelta.

#### **Ragione del cuore**

E' un'occasione per partecipare al “sogno” collettivo in prima persona e non come spettatore o semplice usufruttore.



### Di fronte al rapporto con il proprio figlio (da una certa età in su)

#### Qualità della ragione

Non è in grado di farcela; è bene che faccia quello che gli dico di fare io.

oppure

Io mi sono arrangiato e ce l'ho fatta da solo; si arrangerà anche lui.

#### Ragione del cuore

Lo lascio libero di provare, di fare bene e di sbagliare; ce la può fare, così come ce l'ho fatta io; importante che si assuma la responsabilità di ciò che fa. Se poi mi chiederà qualcosa, gli dirò al massimo, come farei io.

### Di fronte al rapporto con il proprio genitore

#### Qualità della ragione

Non mi capisce ed è ormai superato.  
In più, fa un sacco di cose sbagliate: io saprei come si deve fare.

#### Ragione del cuore

Mi ha messo al mondo e io da solo non ce l'avrei mai fatta. Grazie.  
Adesso, vedrò di farcela a stare in piedi sulle mie gambe e a fare meglio di come ha fatto lui/lei. E se avrò bisogno di un aiuto, potrò chiederglielo.

### Di fronte al rapporto con il proprio partner

#### Qualità della ragione

Se ci siamo messi assieme, adesso è scontato che staremo assieme.

#### Ragione del cuore

Lui/lei non è di mia proprietà.  
Importante è che lui/lei stia bene anche sa fa cose sulle quali non sono d'accordo; e non darlo/la mai per scontato/a.

Buon lavoro, sia nella verifica delle ipotesi appena viste, sia nelle altre varie applicazioni che viviamo nella vita di tutti i giorni.

Per quanto mi riguarda, ad un certo punto della vita mi sono accorto che **ero diventato chi non ero** e da allora decisi che **sarei diventato chi sono veramente: un abitante adeguato**. I lavori sono in corso e confido di potercela fare ogni giorno un po' di più, senza curarmi di quanto tempo mi ci voglia, anche perché, per farcela, non ho nemmeno il tempo di pensare a quanto tempo mi ci vorrà. Ma forse è vero, che il tempo non esiste, in origine.

## L'AUTOSOSTITUZIONE

Immaginiamo di avere **un bel prato**, che abbiamo reso fertile grazie ad un lavoro continuo di aratura, semina, controllo del terreno, fertilizzazione, cura.

Sappiamo bene che sul terreno, fertile, possono nascere alberi che daranno frutti nutrienti.

**Se qualcuno dovesse passare di lì** e rimanere incuriosito da quel bel prato fertile, potremmo ospitarlo da noi e condividere con lui i frutti degli alberi cresciuti nel prato; oppure, meglio, potremmo dargli qualche nostro frutto e soprattutto **una zolla verde del nostro prato** che, se l'altro deciderà di piantare nel suo prato, aiuterà a diventare fertile tutto il prato, sul quale nasceranno alberi che daranno frutti buoni ecc. ecc.



All'epoca, **ricevetti una zolla verde dalle mie sorelle**, la piantai nel mio prato, che curai e resi fertile e a mia volta, in questi anni, ho avuto il privilegio di dare una zolla del mio prato a molti altri. Alcuni l'hanno poi utilizzata, altri l'hanno buttata via, altri ancora l'hanno rifiutata; **non importa**. Il mio compito era solo quello di dare a chi fosse interessato una zolla del mio prato e l'ho sempre fatto perché sentivo che per me era importante farlo, senza ritenermi un eletto o con una missione da compire; l'ho fatto per "*sano egoismo*", convinto che più persone attorno a me fossero state bene, avrei potuto stare bene anch'io. Punto.

Il principio dell'**autosostituzione** è sempre stato la "chiave" della **Dinamica Mentale Base** di **Marcello Bonazzola**, sin da subito dopo il corso base, sia poi nello sviluppo delle attività organizzative: capogruppo, coordinatore, referente, assistente istruttore, istruttore e così via.

*- Ma dove vado a cercare i sostituti?*

Non li devi cercare; arrivano da soli e **tanto più arriveranno quanto più lavorerai sinceramente al tuo sviluppo personale**. Dai nuovi soci ai coordinatori agli istruttori. L'eredità spirituale della vita impersonale non ha degli eredi prestabiliti, come invece succede nella vita personale; a me, è capitato di essere un erede "spirituale" di Marcello Bonazzola e ne sono fiero. Non l'ho mai chiesto, non l'ho mai preteso e **chiunque può essere un erede spirituale di Ma.Bo**, purchè lo voglia, lo riconosca e sia coerente nei comportamenti con il suo pensiero libero. Oggi dentro di me c'è ancora la **zolla verde** che ricevetti da lui; la stessa **zolla verde** che è dentro a tanti che sono stati con lui; un po' come dire che MaBo. vive ancora oggi, anche se lui non c'è più. Ed è un po' la stessa cosa che potrebbe capitare ad ognuno di noi, quando noi non ci saremo più, se faremo altrettanto con altri.

Marcello in una riunione se ne uscì così: "*non voglio che si dica in giro che gli allievi di Bonazzola sono degli stronzi*". Se vuoi essere anche tu un erede spirituale della Dinamica Mentale Base di Marcello Bonazzola, sai cosa fare. Lui ne sarà felice; e sarò felice anch'io.

*Carlo Spillare*