

MI NUTRO DI ME

ViceVersa

TESTI DI

Claudio Cattani
Daniele Lunghini
Barbara Fontanesi
Alina Maselli
Anna Perna
Federica Iotti
Francesca Corrado
Enrico Armando di Loreto
Diego Fontana
Graziella Bertani
Francesco Bianchini
Giovanna Rosciglione
Stefania Padoa
Manuela Fiorini
Monica Fava
Annalisa Vandelli
Sergio Romagnoli



MI NUTRO DI ME

Immagine di copertina: Pixabart

Testi: autori vari

PUOI SEGUIRCI SUI SOCIAL NETWORK



Associazione Viceversa
www.viceversa-go.it
viceversa.mo@libero.it

Indice

Ringraziamenti

La gratitudine per cambiare *di Claudio Cattani ... 7*

La cartolina di mia figlia *di Daniele Lunghini ... 19*

Nutrire corpo, mente e spirito *di Barbara Fontanesi ... 21*

Cambiare se stessi in un mondo che cambia *di Alina Maselli ... 26*

A scuola di sogni *di Anna Perna ... 28*

Naturali pensieri in libertà *di Federica Iotti ... 33*

Nutrimiento come capacità di prendersi cura *di Francesca Corrado ... 36*

Nutrimiento *di Enrico Armando di Loreto ... 41*

Nutrire il food *di Diego Fontana ... 43*

La cultura come dovere di nutrimento *di Graziella Bertani ... 48*

Nutrire il cambiamento *di Francesco Bianchini ... 52*

Originalità dove sei? La riscoperta di noi stessi attraverso il processo creativo

di Giovanna Rosciglione ... 57

Nutritevi prima voi! *di Stefania Padoa ... 60*

La divoratrice di libri. Nutrire la fantasia *di Manuela Fiorini ... 63*

Ritornare alla terra, per ritrovare la strada *di Monica Fava ... 66*

Storie di cooperazione *di Annalisa Vandelli ... 70*

Pensieri sulla nutrizione del Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov ... 81

Ringraziamenti

Questo e-book è il primo di una collana che **ViceVersa** intende realizzare nei prossimi mesi. Il testo è frutto di un lavoro collettivo che ha coinvolto un network di coach, formatori e professionisti che hanno collaborato alla manifestazione “Ricomincio da Me, Fiera delle opportunità e del lavoro” che si svolge a Modena.

Una serie di volumi a cui inviteremo a partecipare, in funzione dei diversi argomenti, anche altri esperti capaci di portare punti di vista diversi.

Questo primo ebook gratuito è dedicato al tema del “Nutrimento” nella sua dimensione concreta ma anche metaforica.

Gli autori dell'opera sono, in ordine alfabetico: Graziella Bertani, Francesco Bianchini, Claudio Cattani, Francesca Corrado, Enrico Armando di Loreto, Monica Fava, Manuela Fiorini, Diego Fontana, Barbara Fontanesi, Federica Iotti, Daniele Lunghini, Alina Maselli, Stefania Padoa, Anna Perna, Sergio Romagnoli e Annalisa Vandelli.

A tutti loro vanno i nostri ringraziamenti più sentiti per la professionalità, competenza e passione dimostrati e che ci fanno apprezzare sia come professionisti che come persone.

A tutti gli autori GRAZIE

Gabriella Baroni, Laura Corallo, Giovanna Pitarra

E' consentito copiare, distribuire, mostrare e modificare l'opera purché sia sempre indicato l'autore e l'opera e unicamente per scopi non commerciali.

LA GRATITUDINE PER CAMBIARE

(prima parte)

di Claudio Cattani, formatore e coach

Le righe che leggerai di seguito riportano la mia esperienza della gratitudine. La scelta di condividere un episodio di vita reale credo provenga dal periodo in cui l'ho vissuto. Un periodo cosparso di emozioni, di decisioni prese e di cambiamento, non mi riferisco solamente ad alcuni comportamenti, ma anche ad un cambiamento di direzione della mia vita. Provenivo da una attività professionale durata 15 anni che mi aveva dato molte soddisfazioni tra cui la stima dei colleghi, ma soprattutto aveva formato una certa fiducia nelle mie capacità. Insomma, professionista stimato, autorevole, ricco, ma non ero felice! Sì, certo bravo in studio tra pratiche e dichiarazioni a districare imposte, tasse e contributi, ma fuori dallo studio? Mi portavo appresso solo la mia sensazione di solitudine! Avevo lavorato tanto per ottenere un posto nella società, ma avevo dimenticato l'uomo che c'è in me e di nutrire la sua anima!

Scopo di questo testo è nutrire la tua.

Prima parte

L'indirizzo fornito da Ivana mi era sconosciuto e mentre scendevo le scale per uscire mi chiedevo quale fosse stato il motivo che mi portava fuori casa quella sera mentre per tutta la settimana avevo desiderato rivedere il sesto episodio di *"Guerre Stellari – Il ritorno dello Jedi"* in tv, non certo l'incertezza del finale dal momento che quella sarebbe stata per me l'ennesima visione. Ricordo di averlo promesso a Ivana soprattutto perché, parlandomi di quell'incontro, aveva mosso in me il desiderio di conoscere le meravigliose persone con le quali aveva formato questo gruppo che organizzava incontri ed eventi, insomma serate al femminile, non ne sapevo altro! Arrivai a destinazione, pochi attimi e osservando la sala notai la mano femminile, le luci, i faretto e il leggio sapientemente illuminato, l'atmosfera gentile. Salutai la mia ospite alla quale porsi il mio stupore sottovoce affascinato da ogni cosa che stava risvegliando i miei sensi compreso i profumi delicati cosparsi nell'ambiente.

Mi sedetti nella penombra della sala affollata di gente dove ancora prima che Paola diede inizio alle letture scelte a tema *"Amicizia e solidarietà al femminile"* mi sorpresi già ad aprire l'agenda dove trovai carta e penna. Il desiderio di esprimere ciò che provavo e la mano riuscirono ad anticipare l'inizio della prima lettura tanto era intensa l'emozione che coglievo, creata dall'atmosfera di quel luogo. Quell'istante fu magico, il mio sguardo fissava il faretto sopra il leggio mentre una delle ragazze ci lasciava in una atmosfera ideale di luce soffusa. Il silenzio interrompeva anche i pensieri per timore che qualcuno potesse sentirli, anche i respiri tacevano e in quella frazione di tempo qualcosa toccò profondamente la mia anima. Solo allora in un secondo vidi tutto ciò che era stata la mia vita fino a quel momento orientata solo alla carriera, scorsi la mia ambizione professionale e vidi la mia solitudine interiore.

La guardai a lungo e presi coscienza del mio desiderio di condividere e capii che solo in quel modo avrei potuto sperimentare una vita più ricca e piena. Ero affascinato, stordito da quel sentimento che aveva risvegliato in me una sensazione profonda di gratitudine. Quell'ambiente discreto fatto di bellezza discreta, di gioia di esistere e di femminilità si espandeva nell'aria, raggiungeva ogni angolo e ogni persona presente seminando intimità in ogni cuore. In quel momento provai un sentimento antico da tempo assente in me, la *"gratitudine"*. Una parola vuota che ora aveva trovato il suo significato profondo. Theodor Adorno ha scritto: *"La felicità è come la verità: non la si ha, ci si è. Per questo nessuno che sia felice può sapere di esserlo. Per vedere la felicità, ne dovrebbe uscire. L'unico rapporto fra coscienza e felicità è la gratitudine"*

Solo ora capisco che la felicità è uno stato dell'anima che se riconosciuto non è dell'anima, diventa uno stato cosciente. Come ha scritto Theodor Adorno *"... nessuno che sia felice può sapere di esserlo."* Non si può possedere la felicità, per giungere ad essa l'unico ponte è la gratitudine!

Dovremo imparare a sviluppare questo sentimento e, ancora prima, dovremo imparare ad accettare la gratitudine come sentimento. Non basta dire "grazie" per essere grati come non basta dire "ti amo" per amare, queste parole assumono il loro significato vero solo con il giusto atteggiamento, *il desiderio e l'intenzione* di essere grati e di amare. Per me che avevo vissuto per tanti anni cibandomi di cose possedute tra Porsche e barche a vela il lungo ponte che stavo attraversando era visibile, lo vedevo e lo sentivo. Pensare che la felicità si potesse acquistare con il denaro in quel momento mi pareva a dir poco un eufemismo! Il sentimento che stavo vivendo era ciò che avevo da sempre inseguito e mai posseduto, in quel momento mi sentivo grato di ogni cosa, mi sentivo felice! Il sentimento di gratitudine mi mostrava come tutte le cose fossero già in armonia tra loro e perfette così come stavano senza ambire a nulla di diverso, in armonia e perfette come lo è sempre il presente!

Quella luce invadeva il mio cuore e lo colorava di vita come colorava l'emozione che univa le persone a quella serata di letture. Riconosco ora che insieme si possono condividere passione, felicità, insieme si gioca, si vive, si ama, insieme si litiga. La solitudine è un'altra cosa, da soli non si sogna e nemmeno si discute! Mi resi conto che cercavo la gioia e la felicità negli occhi di ognuno dei presenti. Osservavo cercando di giustificare quel sentimento di gratitudine senza trovare un motivo razionale del perché era giunto e cosa lo avesse generato. In realtà solo ora mi accorgo che in un contesto e in uno stato diverso, non avrei cercato alcunché negli occhi delle persone e forse non avrei nemmeno osservato i loro volti.

Avevo sperimentato la strada della felicità e come giungere ad essa anche se ancora non mi era chiaro fino in fondo la bellezza che avevo vissuto! Per le ragazze di quel gruppo e per tutte coloro che avevano organizzato l'incontro di letture al femminile nutro tutt'ora un profondo senso di gratitudine. Loro mi hanno dato la possibilità di vivere la comprensione profonda della felicità e ad ognuna di loro ho consegnato una lettera personale alla quale ho aggiunto un semplice grazie! Non vi era nulla di banale in quel grazie soffocato dal mio sorriso timido, spiegai in qualche modo a loro che esso veniva dal pube dove sorriso e parola si fondono, fucina delle emozioni più vere. Le invitai a non resistere a quel grazie ed alle emozioni che lo accompagnavano perché avrebbe accarezzato loro l'anima unendosi ad essa concedendo di vivere il sentimento che portava, il solo modo di conoscere la gratitudine. A te che leggi queste righe ho da dirti alcune cose riguardo alla gratitudine e come fare a giungervi, sei pronto? Tranquillo, non ho intenzione di scrivere un trattato teorico da cui estrapolare un messaggio nebuloso, quel messaggio te lo darò in modo esplicito e ne potrai fare ciò che vorrai, ma ti garantisco che il sentimento di gratitudine non si sviluppa autonomamente a meno che tu non sia amico di Harry Potter e in qualche modo sia entrato in possesso illecitamente di una scheggia della pietra filosofale, in

caso contrario ti suggerisco di leggere e di mettere in pratica quanto sto per dirti.

La gratitudine è un atteggiamento verso la vita e sarebbe molto bello iniziare la nostra giornata con questo sentimento nel cuore e nell'anima, non credi? Sentirsi grati per il letto nel quale abbiamo appena dormito, per il tetto che abbiamo sopra la testa, il pavimento sotto i piedi, l'acqua corrente, la doccia, i vestiti ... la macchina che si guida, il cibo, gli amici.

Immagina come potrebbe essere la tua giornata se veramente ti svegliassi con questo atteggiamento di gratitudine verso la vita e verso te stesso, anziché inveire e lamentarti ad ogni occasione del lavoro, i colleghi, i politici, il governo, etc!

Per un lungo periodo della nostra vita non facciamo nient'altro che lamentarci di questo e di quell'altro senza accorgerci che siamo focalizzati sulla sfera del dolore ingigantendola a dismisura! Di contro il nostro comportamento ha provocato una conseguenza negativa, non ci siamo accorti che osservando esclusivamente il dolore abbiamo perso di vista la sfera del piacere, la felicità, la gratitudine ed il loro significato!

Sappiamo tutto o quasi tutto del dolore e quasi nulla del piacere, cioè sappiamo tutto o quasi tutto di ciò che ci può danneggiare o fare male, provocare dolore e sofferenza mentre conosciamo poco o nulla di ciò che ci dona benessere, serenità, gioia e felicità, non è forse vero questo? Non so se tu sei d'accordo o meno, ma se non lo sei credo che ti stai dimenticando un piccolo particolare. . .la felicità, la gratitudine, quella vera intendo, non è legata a particolari risultati, è uno stato dell'anima ed è incondizionata. Il significato della felicità che abbiamo forgiato ci porta ad una nuova sfera emozionale: il "piacere" è trasformato in "minor dolore"!

Voglio dire che il nostro obiettivo è diventato quello di evitare il dolore o limitarlo!

Invero, sappiamo esattamente cosa *non* vogliamo ottenere (il dolore), crediamo di conoscere i nostri obiettivi, ma in realtà i nostri obiettivi sono focalizzati spesso sull'evitare il dolore, appunto su ciò che *non* vogliamo! Abbiamo programmato tutte le nostre attenzioni verso la sfera del dolore ed è ciò che il più delle volte otteniamo. Oramai è risaputo, più ti concentri su qualcosa di negativo e più questa cresce e diventa una profezia che si avvera. La nostra realtà è il nostro pensiero ed è orientato quasi esclusivamente verso il "dolore", i nostri pensieri sono potenti e possono renderci la vita un paradiso oppure un inferno.

Michael Jordan cita: "Non ho mai badato alle conseguenze dello sbagliare un tiro importante. Quando pensi alle conseguenze pensi sempre ad un risultato negativo".

Se Michael avesse rivolto il suo pensiero verso le conseguenze avrebbe badato soprattutto alle sue paure e non sarebbe diventato il mito che è ora, non credi?

Cito una seconda frase dello stesso Michael Jordan: *"Posso accettare di fallire, chiunque fallisce in qualcosa. Ma io non posso accettare di non tentare"* E tu cosa fai? Vai avanti nonostante le tue paure o ti fermi e rinunci?

Il pensiero che abbiamo della nostra realtà può essere modificata. Non pensare di cambiare il mondo intero, non hai questo potere. Puoi cambiare il tuo pensiero, il tuo modo di sentire di vedere e di cambiare la tua realtà non quella di tutti. Se saprai coltivare un sentimento di gratitudine vedrai cose che fino ad ora hai dato per scontato.

Sviluppare il sentimento di gratitudine significa meravigliarsi della propria esistenza e del miracolo della vita ogni giorno, significa apprezzare i nostri sensi ed essere grato alla vista per osservare la bellezza, all'udito per ascoltare la magia di una melodia musicale, all'olfatto per odorare il profumo del pane appena sfornato, al gusto per assaporare una pietanza prelibata, al tatto per sentire il tocco piacevole delle lenzuola appena stirate sulla tua pelle.

Penso sia giunto il momento di apprendere alcune abitudini che ti permetteranno con semplicità e un po' di impegno di esercitare successivamente il sentimento della gratitudine.

Per ottenere un qualsiasi minimo risultato per esempio di carattere sportivo è necessario l'allenamento, ti sei mai chiesto perché? Forse la risposta è banale, ma non credo che sia quella che ti aspetti: è l'allenamento che ci permette, per esempio dopo diversi mesi dalla nostra nascita, di camminare in modo "automatico" – Se vogliamo creare un nuovo comportamento è necessario creare nuove abitudini, nuove "sinapsi"! Le sinapsi sono connessioni tra cellule del tessuto nervoso e altre cellule tra cui quelle muscolari.

Noi camminiamo quando abbiamo acquisito sufficienti "sinapsi" che ce lo permettono. Per fare questo è indispensabile l'allenamento, cioè allenandoci creiamo nuove connessioni che ci permetteranno di acquisire nuove abitudini ovvero di acquisire i comportamenti di cui abbiamo bisogno.

Nella seconda parte di questo testo e durante il workshop potremo dialogare e comprendere in modo pratico "come" la gratitudine influenza e favorisce il cambiamento. Per ora posso dirti che le emozioni non favoriscono il cambiamento direttamente, ma esse sono indispensabili per creare nuove connessioni "sinapsi".

Ti faccio una domanda: "Quando hai imparato ad andare in bicicletta, a sciare oppure a guidare l'auto, eri motivato a farlo, oppure qualcuno ti aveva costretto?" Hai trovato la risposta, vero? Il più delle volte la motivazione è costituita da emozioni positive (piacere) come il più delle volte quella negativa è costituita dalla paura (dolore) e tende a farci scappare. Anche questi ultimi favoriscono nuovi comportamenti, ma di certo comportamenti non sempre voluti e non sempre positivi.

Come avrai notato ho evidenziato le parole "piacere" e "dolore" più sopra, queste

rappresentano le due sfere motivazionali che generano e determinano ogni nostro comportamento. Naturalmente sia comportamenti positivi che negativi, la scelta di adottare questo o quest'altro spetta al nostro grado di consapevolezza ed alle nostre abitudini. Tornando al "come" la gratitudine influenzi, credo sia evidente che le emozioni positive favoriscono nuove connessioni e, di conseguenza, il cambiamento e l'apprendimento di un qualsiasi comportamento dell'uomo sia consapevole che inconsapevole.

Bene, abbiamo capito che ogni nuovo comportamento è generato da abitudine e le sinapsi sono abitudine!

Manca ancora una informazione, sai respirare?

Voglio dire che tra poco ti dirò come entrare in contatto con il tuo inconscio, come dialogare con lui e per questo ti chiedo, sai respirare? La respirazione è uno dei diversi modi che ti permettono di entrare in uno stato "alpha". Lo stato "Alpha" è il ponte tra l'inconscio e la mente conscia, è uno stato meditativo di profondo relax che permette questo dialogo. Quando invece sei sveglio e cosciente sei in uno stato "beta". Ogni cosa che fai o che dici è regolata dalla frequenza delle onde cerebrali "beta". La frequenza "beta" è lo stato in cui la tua mente critica è attiva e all'erta. Che sia chiaro, la nostra mente critica è quella che ci protegge, è la nostra razionalità, è quella che ragiona, pianifica e ci accompagna verso i nostri obiettivi, ma non ci serve per dialogare con il nostro inconscio! Serve una frequenza diversa, serve un bypass, serve uno stato meditativo "alpha". Quindi dicevamo che per dialogare con il nostro inconscio è necessario entrare in questo stato meditativo "alpha" e, uno dei modi per ottenerlo, è la respirazione.

Tranquillo, non sai come fare? Va bene, impareremo la respirazione durante il workshop.

Nel frattempo potresti fare un po' di pratica scegliendo accuratamente i due momenti della giornata dove ti sarà più semplice trovare lo stato di "dialogo".

Prima di addormentarti la sera e nel primo stato cosciente del mattino prima di aprire gli occhi. Probabilmente in questi momenti ti troverai già in uno stato "alpha", dovrai solamente sviluppare quanto ti dirò:

La sera: quando è il momento ritirati nella tua camera e distenditi sul letto. Focalizza l'attenzione sul tuo respiro e ascoltalò per qualche minuto ad occhi chiusi, poi. . .

1) Prima di addormentarti (un istante prima):

Ogni sera rivedi la tua giornata e le persone che hai incontrato con le quali hai conversato. Visualizza i tuoi gesti, i comportamenti che hai adottato durante la giornata appena trascorsa. Guardati intorno e rivolgì un "grazie" a coloro che sono stati con te durante questa giornata. Dona un sorriso ai tuoi collaboratori, ai tuoi superiori, ai tuoi amici alla tua famiglia, a tuo padre, ai tuoi figli, a tua madre.

Sii grato al cielo per averti dato la forza di vivere la giornata terminata nel migliore dei modi.

Vivere con un atteggiamento di gratitudine è il miglior modo per ottenere tutto il meglio dalla vita. Essere riconoscenti nei confronti della vita non vuol dire essere buonisti o sereni a tutti i costi, piuttosto significa spostare la tua attenzione su ciò che già ne fa parte. *Già conosci serenità, gioia e felicità! Se ancora non le hai notate o provate è solo perché hai guardato in un'altra direzione e il vecchio atteggiamento non ti ha permesso di fermarti ad osservarle. C'è qualcosa che hai dato per scontato a cui non hai dato il giusto valore?*

La gratitudine per cambiare

Inizia con dare il giusto valore a ciò che avevi sottovalutato! Dare il giusto valore ti spinge a prendere consapevolezza dei risultati che hai prodotto, aumenta la tua autostima e ti rende più sicuro delle tue potenzialità. Sii grato al cielo per averti dato la comprensione delle cose che avevi dato per scontato.

Sii consapevole di quello che hai vissuto finora anche nelle situazioni negative.

Trova cosa c'è stato di buono in quello che hai vissuto!

Trovare cosa c'è stato di buono può essere difficoltoso a volte, ma permette di vedere qual è la lezione che si nasconde dietro ai tuoi errori e di imparare da questi per fare meglio in futuro. Sii grato al cielo che ti ha dato la possibilità di trovare ciò che di buono hai vissuto. Il riconoscimento di quello che sei oggi, di quello che ti fa star bene, dell'affetto e della stima delle persone a te vicine, della comprensione delle cose che avevi dato per scontato, della comprensione di ciò che di buono hai vissuto, ti permette di avere un atteggiamento di gratitudine nei confronti della vita e di addormentarti fiducioso.

Il mattino: prima di alzarti dal letto e prima di aprire gli occhi focalizza l'attenzione sul tuo respiro e ascolta per qualche minuto, poi. . .

2) Mattino (prima di aprire gli occhi):

Ogni mattino, prima di iniziare la giornata sii grato al cielo per darti la forza di vivere la giornata appena iniziata. Metti a fuoco una cosa che ti renderebbe grato se tu la facessi, per esempio, esprimere la gratitudine a tua moglie per una riflessione che non avresti fatto da solo, ad un tuo collaboratore o ad un amico che ti ha mostrato un errore che non avevi riconosciuto. Insomma trova un motivo per cui la sera potrai essere grato a te stesso e sentirti fiero.

Potresti fare per esempio un breve elenco di persone che hanno fatto piccole cose, ma che hai sempre dato per scontato, poi metterle in pratica nel corso della giornata. Questo giusto per sviluppare il sentimento della gratitudine, puoi fare queste azioni incontrando la persona che avevi in mente oppure telefonargli, decidi tu, non fa alcuna differenza. Sono certo che attraverso queste piccole azioni e in poche settimane potrai davvero sviluppare il sentimento di gratitudine. Ricordi? Essere grati significa meravigliarsi della propria esistenza e del miracolo *che la vita ci dona ogni giorno!*

Conclusione prima parte

Ti ricordo che le azioni che ho descritto sono appena l'inizio, la prima parte se così posso dire di un percorso importante di crescita personale e professionale. Dal mio punto di vista non credo ci siano differenze tra queste due aree, d'altronde anche il manager deve avere capacità relazionali e capacità interpersonali dell'uomo.

Con rammarico ho terminato le battute che avevo a disposizione ed è giunto il momento di dirti arrivederci e chiudere la prima parte di questo testo dal titolo *"La gratitudine per cambiare"*. Ti invito a partecipare al mio workshop il 14 e 15 febbraio 2015 a Modena presso il Foro Boario in occasione della *"Fiera delle opportunità e del lavoro"* dove potrai portare a termine il breve percorso iniziato con questa lettura, apprendere e sperimentare semplici strategie che ti permetteranno di sviluppare il sentimento della gratitudine.

Partecipando allo workshop potrai ritirare gratuitamente la seconda parte di questo testo o scaricarlo anche successivamente dalle pagine web di *"Ricomincio da me"*, *"Caro coach"* e *"Claudio Cattani"*.

Anteprima e contenuti del workshop e seconda parte del testo:

Contenuti

La gratitudine per cambiare

La mente critica

L'inconscio

Perché cambiare l'immagine di sé?

I conflitti

Lo stato "alpha"

La respirazione

Chi voglio essere?

Che qualità mi servono?

Che sistemi di credenze mi servono?

La nuova immagine di sé

Claudio Cattani, nota biografica

Formatore e coach che, da oltre 15 anni svolge l'attività di trainer e performance coach, realizzando percorsi formativi e seminari a tema. Ha appreso le tecniche della "PNL" (programmazione neuro linguistica) e del "NAC" (condizionamento neuro associativo) da Antony Robbins e dai Trainer del suo staff. La sua preparazione è stata curata nel corso degli anni da differenti leader della formazione tra cui, Deepak Chopra, Franz J. Ollmann, Don Sergio Messina.

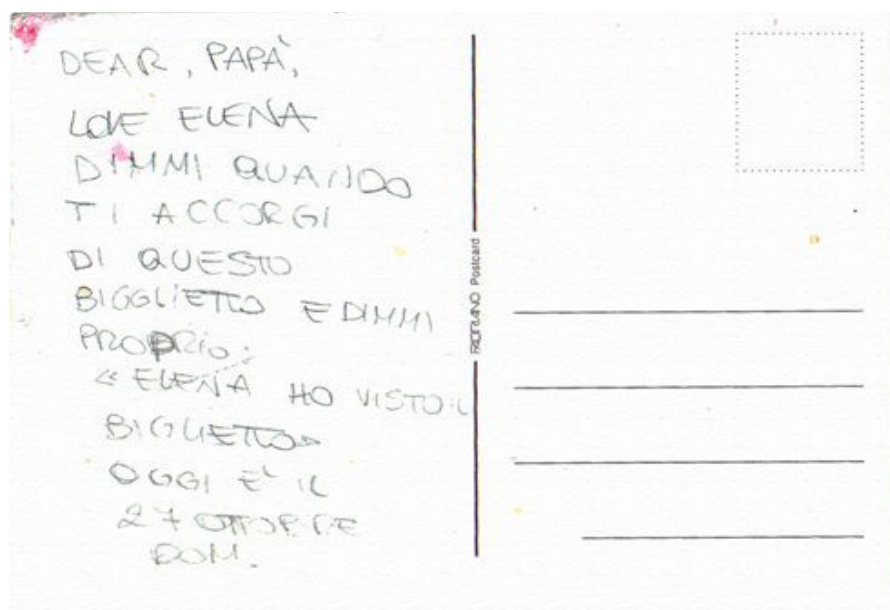
Tuttora collabora con importanti società private e pubbliche dove realizza, tiene seminari e corsi di formazione in "Area business", "Area management" e "Area personale". Il pensiero rivolto a se stesso è: (Se vuoi capire, solo se vuoi capire veramente, fallo. Mentre fai capisci)

www.claudiocattani.it

LA CARTOLINA DI MIA FIGLIA

di Daniele Lunghini, artista multimediale e regista di animazione

Mia figlia di 10 anni ha lasciato in giro per casa questa cartolina con su scritto: "Dear papà dimmi quando ti accorgi di questo biglietto e dimmi proprio <Elena, ho visto il biglietto. Oggi è il 27 ottobre dom>."



Questo piccolo gioco è architettato in modo direi scientifico: le due coordinate fondamentali, tempo e spazio, utilizzate per una sfida e una ricerca: quanto tempo impiegherà mio padre per trovarlo? Passerà proprio lì e non lo leggerà? E se invece lo

leggerà, a che distanza temporale avverrà rispetto a quando l'ho scritta? Al di là della grandissima soddisfazione come persona, prima ancora che come padre, nel vedere la volontà di rielaborare i tanti giochi, test e trappole semantiche con le quali spesso la mia famiglia, c'è una cosa che mi ha colpito. Il fatto che abbia compreso come qualsiasi gioco non può e non deve esistere senza messaggio o utilità.

E qui io ci leggo chiaramente quanto segue:

“Caro papà, anche se sei grande grosso e giuggiolone, non perdere mai di vista i particolari, non perdere l'attenzione verso quello che ti sta intorno. Non pensare che la ripetizione di un evento (trovarsi davanti una cartolina con del testo lasciata in giro) sia di conseguenza mera ripetitività.”

Smack!

Daniele Lunghini, nota biografica

Daniele Lunghini è illustratore, regista di animazione, video maker (per il portale ottooperott.org). E' creatore/organizzatore di eventi artistici. Nel 2013 ha superato una selezione internazionale ottenendo un'esposizione a Shanghai. Ha ideato "I Steampunk You", flashmob e mostra che si è tenuta a Reggio Emilia. Ha realizzato corsi di "Regia e cortometraggi di animazione" presso l'Università Cà Foscari di Venezia e vari istituti. Con "Le foto dello scandalo", proiettato presso la Cal Arts (Università Disney) Pixar, Dreamworks, etc, vince numerosi premi internazionali. Come regista di animazione, viene coinvolto nel progetto internazionale "The Danger Warming Global".

www.lunghini.it

NUTRIRE CORPO, MENTE E SPIRITO

I fondamentali del gioco e della vita

di Barbara Fontanesi allenatrice e ideatrice del progetto Fuori Campo

Vivere in armonia con il proprio corpo, consapevoli che tutto è collegato, ogni pianta, animale, sasso o persona, dovrebbe essere la priorità che ci guida in tutti i comportamenti. Parlare di visione olistica della vita e di alimentazione consapevole può sembrare anacronistico in una società dove ormai l'unica vera dimensione sembra relegata al concetto di fast. La velocità a cui siamo sottoposti da anni, frutto anche di un'economia industriale che ci ha lentamente ed inesorabilmente messo in concorrenza con macchine sempre più sofisticate, ha soffocato quell'istinto primario di sopravvivenza che il buon senso, più che i libri di medicina, ci orientavano nella scelta del nostro stile di vita. Così è sempre stato almeno fino all'avvento dell'era industriale alimentare e conserviera, della ristorazione collettiva e della pubblicità grazie alle quali si è passati dai cibi genuini e tradizionali ad un sistema di cibo "confezionato" massificato e di scarso valore nutritivo. Parlare di alimentazione ci fa pensare a significati legati alla nutrizione e al cibo e varia a seconda delle classificazioni scientifiche, sia che si parli dell'organismo umano, dei bruchi, delle piante. E se questa attribuzione è senza dubbio corretta è pur vero che non è esaustiva del termine. La nutrizione che è energia, forza, sostentamento, mantenimento, crescita che riceviamo e che diamo, è una parola che ha vastissime implicazioni, ma siamo così dipendenti dal ragionare secondo principi schematici che l'idea di benessere, di salutismo, di automazione della macchina, imperversa su

ogni altra riflessione di carattere più ampio dividendo il tema in frammenti di sapere che oscillano tra materia e spirito. Sarebbe come considerare la crescita di un'atleta solo da un punto di vista muscolare da un lato, mentale e spirituale da un altro. Niente di più sbagliato e superato!

Alimentazione sana ed esercizio fisico sono i due più potenti mezzi naturali, e sottolineo naturali, per mantenere il corpo e la mente in salute ed in piena efficienza e poiché la questione è strettamente culturale, famiglia (un tempo depositaria dei principi base dell'alimentazione), scuola e sport devono tornare ad essere luoghi dove allenare consapevolezza, buon senso, responsabilità e sani comportamenti anche alimentari. Se il nostro corpo è una macchina perfetta, che senso ha allenare in maniera quasi maniacale particolari di un gesto atletico se poi la "benzina" introdotta nel nostro organismo non è quella adatta al gesto che sto allenando? Mangiare male non è di per sé un dettaglio trascurabile compensabile con una corsetta domenicale, una malattia da curare ed il nutrirsi non costituisce un atto medico (anche se il non nutrirsi comporta una serie di complicazioni mediche non indifferenti), ma è a tutti gli effetti un atto educativo. Dal digiuno ascetico e purificante, alla scorpacciata da Re Sole, dalla santificazione alla mortificazione della carne, l'alimentazione è un ambito nel quale il cibo gioca un ruolo cruciale intorno alla qualità del nutrimento, e dunque della qualità del vivere nella sua globalità. E di volta in volta, a seconda delle credenze, si avvicendano il dominio della materia sullo spirito, dello spirito sulla materia nel tentativo sempre fallimentare di ridurre il tutto ad un principio standard universalmente condiviso. Lo sport non è esente da mode alimentari e diete squilibrate che promuovono muscoli gonfi e tronfi come i medici che le firmano come abiti esclusivi, illudendo gli addetti ai lavori che basta un alimento ad un determinato orario per vincere una gara. Il corpo materia e il corpo spirito invece

sono indivisibili nella parola. Siamo sicuri di parlare come mangiamo o piuttosto non sarà che mangiamo come parliamo? Integrità e degradazione sono categorie culturali che divengono stili di vita, ma non obbediscono a nessun fatalismo a meno che il fatalismo stesso non sia il modo in cui si lascia perdere e si manda in malora la cultura medesima. Vivere in maniera sana è una scelta quotidiana, è un grande gesto d'amore verso se stessi e verso gli altri. Molte delle attuali malattie che ci affliggono sono imputabili al nostro stile di vita, e siccome la malattia non è solo un fatto personale visto che incide pesantemente sul bilancio economico della comunità, è evidente che un lavoro di promozione e di educazione sugli stili alimentari salutari, capaci di contrastare mode e tendenze diseducative, diventa oltremodo necessario. L'approccio medico, quando non è supportato da quello educativo, rischia di diventare fallimentare. Il fenomeno dell'alcool e della droga ne sono un esempio: nonostante la massiccia informazione, il fenomeno delle dipendenze è in forte incremento. Anche per questo è necessario trasmettere ai giovani il concetto di sacralità della vita in tutti i suoi aspetti, cibo incluso la cui disponibilità è dovuta alla generosità della natura unito al lavoro di trasformazione delle persone.

Siamo di fronte ad un cambiamento epocale ed è in virtù di questa eccezionale opportunità che occorre ripensare alla nostra alimentazione vista non solo come cibo per la sopravvivenza personale ma come nutrimento dell'ambiente, nel rispetto degli animali e verso coloro che ancora oggi non hanno un pasto giornaliero garantito. Senza imporre niente a nessuno e nel massimo della libertà, non mi posso esimere dal constatare che l'alimentazione del futuro sarà un'alimentazione prevalentemente vegetariana. I motivi sono diversi e trasversali: maggiore attenzione verso quei prodotti poco elaborati che proprio per questo conservano al massimo tutte le proprietà nutritive, conseguente risparmio sui costi di produzione, consumo

e metabolizzazione del cibo con forti implicazioni positive sul piano socio-sanitario, promozione di una nuova cultura ambientalista in cui si rispettino i diritti del pianeta e di tutte le forme di vita che la popolano. Stiamo andando verso un nuovo modello di etica individuale, collettiva e ambientalista che porta a considerare la vita non come sfruttamento delle risorse per soddisfare le proprie abitudini o per dar seguito ad alcune credenze culturali e vecchi paradigmi legati ad una romantica (non certo per gli animali e per l'ambiente) visione delle nostre tradizioni.

L'educazione alla pace ed alla non violenza passa anche attraverso la cultura del cibo. Al termine della mia carriera sportiva, dopo una necessaria pausa rigenerativa "richiesta a gran voce" da ogni centimetro del mio corpo e della mia mente, ho ripreso i contatti col mondo della pallavolo occupandomi di giovani atleti. Ho iniziato questa esperienza partendo ovviamente ed erroneamente da dove avevo finito, ma ben presto ho avuto chiara la necessità di modificare sostanzialmente la mia filosofia di coach consolidando l'idea che un educatore debba essere prima di tutto una figura capace di parlare a tutti i protagonisti che ruotano attorno al mondo dello sport, in particolare ai giovani, fornendo non solo nozioni tecniche necessarie al gioco, ma anche valori di riferimento, modelli edificanti, emozioni positive e risultati concreti che permettano anche agli atleti meno talentuosi, di vivere l'esperienza dello sport come opportunità di crescita prima di tutto personale e poi sportiva.

Fuori Campo (così si chiama il progetto) porta appunto gli atleti al di fuori del campo rendendoli protagonisti della loro crescita personale attraverso gite a tema, scuole di cucina, laboratori artistici e tanto altro. Nutrizione, ricchezza di materia e spirito, attenzione per se e per gli altri, qualità in ciascun aspetto della vita fin nell'infinitesimo dettaglio, da una tavola imbandita per un banchetto conviviale che emana amore per ciò che si fa', al palleggio di una palla che nell'aria vola ed inaspettata cambia traiettoria e direzione.

Ripartire dalla terra significa ripartire dal nostro campo da gioco. La terra, proprio come il campo, ci sostiene e ci permette di giocare. È ciò che modifica gli elementi della lotta assestando in sé gli altri elementi. La terra è la condizione perché vi sia una partita, è il luogo di ciascuna nascita, di ogni esistere. È il punto da cui si riparte, il rifugio di ogni inizio e di ogni riposo, delle ambizioni, della riuscita, della sconfitta, della consolazione.

La terra è materia del fare, pista dell'escursione di volo. Tutte le partite sono di terra e di cielo. Quando un atleta nella gioia della sua danza in campo produce un'opera, incarna spirito e materia diventando acqua, terra, fuoco ed aria. È dall'equilibrio di questi elementi che dipende la salute delle nostre esperienze dentro e fuori dal campo. Il gesto atletico, inteso come materia e spirito rappresenta la mia filosofia quotidiana. La mente che prepara la mano al gesto è colma dello spirito e della cura con cui si prepara una gara. Chi osserva il gesto da spettatore riceve nella qualità di quell'impresa un nutrimento che oltrepassa l'esigenza di saziare la propria fame di gloria. Così dovrebbe essere prima di tutto l'esperienza dello sport, così dovrebbe essere l'esperienza del vivere... tutto il resto è solo una conseguenza.

Barbara Fontanesi, nota biografica

Quando nel Marzo del 2009 ho pensato al progetto Fuori Campo, ho immaginato che potesse essere il giusto completamento di un percorso sportivo iniziato quando ero bambina all'età di 10 anni. Proprio come la prima volta quando mi recai in palestra seguendo le amiche di scuola, non avevo ben chiaro il motivo di questa "chiamata", sentivo semplicemente che era arrivato il momento di viverlo e di ripartire da quel fatidico 1999, anno in cui ho detto "Basta con la pallavolo!". Al termine della mia carriera ho così riletto in chiave intellettuale la mia esperienza al fine di trasformare il "Saper fare Sportivo" in "Sapere di Vita". www.fuoricampo.info

CAMBIARE STESSI IN UN MONDO CHE CAMBIA

Di Alina Maselli Formatore, Gestalt Counselor e Practitioner Coach

Siamo tutti d'accordo che il tempo è una risorsa, sempre più preziosa, talora persino un lusso da gestire al meglio. C'è un tempo dedicato alla semina, un tempo per il riposo e un tempo per la raccolta del frutto.

C'è un tempo per ogni cosa nella stagionalità della terra.

E noi.

Per la prossima edizione voglio proporre un workshop dal titolo "Il tempo Ritrovato".

Ripartiamo dalla terra. Pensate a un prodotto agricolo come nasce e cresce. La terra, il seme, l'acqua, la luce, e la cura dell'uomo con il lavoro, scanditi dalla stagionalità del tempo sono gli elementi necessari per la nascita di un prodotto. Pensate ora a un giardino lasciato incolto con tante erbacce che crescono soffocando qualche fiore cresciuto spontaneamente: un giardino di questo tipo non ha un suo giardiniere che si prende cura o lo fa, ma non nei tempi giusti.

Che rapporto abbiamo con il tempo e soprattutto come influisce nella nostra vita.

Ci sono persone che affermano di non avere mai tempo e altri che hanno sempre la sensazione di perderne il controllo, come se ti sfuggisse di mano.

Il contadino sa quante lune si sono levate e sono tramontate dal momento in cui egli ha visto la grande luce per la prima volta.

Non tutti abbiamo questa capacità di saperlo usare, dosare, pianificare e sfruttare, un'abilità individuale che si realizza in un sottile equilibrio ideale che non deve sconfinare né nella ossessione di chi pianifica all'eccesso, ma neanche nell'assenza

totale di organizzazione. Proprio questo aspetto crea parte delle differenze individuali, ed ha un peso nel raggiungimento di risultati e obiettivi. L'organizzazione può aiutare. Consiste in una pianificazione, una previsione, una strutturazione relativa allo svolgimento di diverse attività quotidiane in base alle priorità, ma la programmazione deve essere realistica prevedendo il giusto tempo per le cose importanti e tralasciando quelle minuzie che rallentano le nostre azioni e portano solo un senso di frustrazione causato da una inefficace gestione del tempo. E' importante avere chiaro cosa vogliamo, quali sono i nostri obiettivi per auto-regolarci e trovare ogni giorno sempre lo spazio per controllarli, curarli e nutrirci. Essere degli attenti osservatori è fondamentale per notare i piccoli cambiamenti e per prevederli, ma soprattutto occorre focalizzare l'attenzione e le energie verso le cose importanti per raggiungere i nostri risultati.

OBIETTIVO DEL WORKSHOP: sfruttare meglio il tempo, recuperare ore preziose per la definizione delle priorità e la pianificazione strategica degli obiettivi e creare dentro di noi la motivazione necessaria per perseguirli efficacemente.

Alina Maselli, nota biografica

Laurea in Economia Aziendale, Diploma di Master Gestalt Counseling e studente di Coaching presso ACSTH. Sono Coordinatore Didattico della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Modena e Reggio Emilia e mi occupo di progettazione e di organizzazione della didattica nell'area sanitaria. Già da qualche anno ho iniziato a occuparmi di formazione al cambiamento e alla crescita della persona: ascolto attivo, tecniche di comunicazione efficace, relazione medico-paziente, gestione del tempo e coaching per i risultati. alina.maselli@unimore.it

A SCUOLA DI SOGNI

di Anna Perna

Cosa ci rende *Personae* in una società che ci spinge a rendere concreta tutta la nostra esperienza? L'aspetto materiale della quotidianità, se pur necessario, a mio avviso non dovrebbe farci eludere un altro aspetto tanto importante come quello dello spirito. Il lavoro di consapevolezza che tanto viene spinto e sostenuto da diverse scuole di pensiero non è altro che un invito a riconsiderare la cura dell'anima.

E' mio parere che per darsi un'anima bisogna coltivare quel mondo interiore che non sempre è connesso con scopi reali.

La corsa al raggiungimento degli obiettivi è diventata una maratona estenuante. In effetti anche il signor Disney soleva sostenere che la differenza tra un sogno e un obiettivo è la data di scadenza! In effetti senza porsi delle mete non possiamo realizzare una vita soddisfacente, né tanto meno costruire qualcosa di motivante e duraturo. Ma il signor Disney sapeva sognare!

Io penso che l'ansia della prestazione e di metterci alla prova, stia inaridendo quel bacino fantastico al quale attingere per realizzare ciò che vogliamo.

Penso che non tutti i sogni debbano essere realizzati! Talvolta, un sogno serve solo ad essere sognato!

Lo studio dei sogni ha interessato generazioni di pensatori, da Platone a Freud, Jung, Perls e altri. La funzione psicologica è abbastanza chiara e a seconda dell'impostazione può portare a conoscere parti di sé nascoste.

Io sono, invece, interessata a coltivare quel tipo di sogno che influenza la fantasia, quello che consente ai bambini di giocare con una scopa pensando di essere a cavallo

di un' Harley Davidson, quella che permette ai pittori di andare oltre la tela e agli scrittori di vedere il mondo a testa in giù. Non a caso amo quel *cinema felliniano*, che capovolge le regole del reale per ipotizzare mondi diversi e situazioni improbabili.

Ma, prima di andare avanti cerchiamo di spiegare che differenza c'è tra sogno, fantasia e immaginazione. Sono termini spesso usati come sinonimi per incentivare la nostra parte creativa e far emergere quello che desideriamo; ma lo sono davvero?

Tutti e tre hanno sicuramente un punto in comune e cioè la *capacità di visualizzare*. La visualizzazione è quel processo nel quale "*vediamo*" nella nostra mente quanto vorremmo succedesse a noi o ad altre persone (a volte anche in negativo, e quindi li chiamiamo incubi o pensieri negativi).

In questo le tre parole hanno un punto di incontro. Infatti, sia nel sogno, nella fantasia e nell'immaginazione, abbiniamo una o più immagini nelle quali vediamo quanto desideriamo o quanto temiamo.

Il sogno e la fantasia sono molto utili in fase iniziale per aiutarci a "*vedere*" quello che desideriamo, ma senza il passaggio all'immaginazione rimangono sogni e fantasie che difficilmente si realizzeranno nella nostra vita.

L'oggetto dell'immaginare o del fantasticare è detto eidolon, idolo o phantasma. Il concetto di immaginazione e quello di fantasia rinviano entrambi alla capacità di conservare mentalmente il prodotto delle percezioni sensibili. Nel tempo, il significato dei due termini, coincidenti per molti versi, si è differenziato in quanto all'immaginazione si è assegnato il ruolo di generare, ubbidendo ad interessi pratici, riproduzioni mentali di oggetti della realtà, mentre alla fantasia quello dell'elaborazione estetica delle rappresentazioni mentali. Le immagini visive mentali possono essere "rei-interpretate". Esse ci soccorrono, ad esempio, quando, dovendo risolvere un problema, non abbiamo la parola pronta e quando non abbiamo l'oggetto reale sotto i nostri occhi. La reinterpretazione delle immagini visive mentali si utilizza

soprattutto nella creatività, nelle scoperte scientifiche ed in ogni altra forma di conoscenza. Il bambino è capace di immaginare e fantasticare già in tenera età e dell'immaginazione si avvale nei suoi giochi trasformando il mondo reale per ridurlo ai suoi bisogni. I miti, le leggende e le favole sono combinazioni di immagini deputate a trasmettere ed a conservare messaggi. L'individuo che sa immaginare è, in ogni caso, un individuo creativo.

Ma se l'immaginazione serve in qualche modo per realizzare i nostri obiettivi, allora a che serve fantasticare o sognare?

Il tipo di sogno di cui parlo io assomiglia più alla *visione poetica* della vita che alla capacità di astrarre un concetto e non ha uno scopo preciso, se non quello di sognare. E' la capacità di lasciare che la parte folle di noi entri in contatto con quella sana. Risvegliare il bambino, direbbe qualcuno! Io sogno, quando la sera parlo con il mio gatto e lui mi risponde raccontandomi cosa ha fatto durante la giornata. Sogno quando mi guardo allo specchio e vedo l'altra me rispondere a tono alle domande che le faccio. Sogno quando guardo le nuvole e, divertendomi, ne disegno la forma, o quando mi diletto a leggere i fondi del caffè. Questo tipo di sogno si avvicina molto alla fantasia.

Questa visione, diversamente dall'immaginazione, non mira infatti al particolare ma all'universale, al tutto e non alle singole parti. Vi è una connotazione ideale, che in qualche modo trascende il mondo che percepiamo attraverso i sensi e va oltre. Attraverso questo modo di sognare, noi non solo facciamo nostro il mondo ma lo ricreiamo in una dimensione altra.

Come lo può essere una preghiera. E come lo può essere qualsiasi forma che eleva lo spirito ponendolo in connessione con il Tutto. Il sogno, in quanto *visione poetica*, è ciò che eleva lo spirito dal quotidiano, addentrandosi nella sfera dello spirituale. E' un'arte meravigliosa che apre alla vita e ci allontana dalla noia e dal grigiore

quotidiano. E' un allenamento al fantastico e all'irrealizzabile, perché anche questo fa parte della vita. Ripeto, non tutti i sogni sono fatti per essere realizzati.

Alcuni sono solo linfa per continuare a sentirsi parte della razza umana!

Incontrando le persone raccolgo storie, esperienze e anche i loro sogni. Come gli artisti, abbiamo bisogno del sogno ad occhi aperti per non finire ingabbiati in stereotipi e pregiudizi personali, professionali, sociali ... La nostra natura è creare, lasciarci travolgere dalla passione e dalla "magia del fare", la magia suggerita dal tarocco numero 1, *il mago*.

Fantasticare significa far emergere la nostra personalissima arte. La ricerca della propria saggezza interiore serve proprio a questo. A contattare le parti più autentiche, alla scoperta di quel vero sé che ci fa essere unici e autentici, in continuo contatto con il flusso delle cose.

Lo scopo è diventare sempre più noi stessi, come un artista che si ritrae per cercarsi, sognarsi per re-inventarsi ogni giorno, poiché l'unico modo per imparare il gioco della vita è entrare nelle situazioni, guardandole in volto. Siamo vivi e fino a quando un soffio di questa vita sarà in noi, saremo un potenziale tutto da scoprire. E' solo lì che abbiamo l'opportunità di trasformare il dolore in un'opera d'arte. Allora avremo a disposizione una forza creatrice che è potentissima.

Dunque, *Persona* è colei che sognando acquisisce un timbro personale inconfondibile. E' colei che traccia sentieri esistenziali compiendo scelte. E' colei che cade per poi rialzarsi. E' colei che impara la via onorando il passato, disciplinandosi verso un sé estetico in armonia con le altre persone e l'ambiente. Persona è colei che conosce la fatica dell'artista che non si arrende alla semplificazione ma che, invece, ricerca la semplicità in quanto sintesi pulita ed essenziale.

E penso che questo tipo di sogno sia qualcosa che non vada esplorato e in solitudine. Abbiamo bisogno di momenti di introspezione che ci connettano alla nostra anima.

Ma la solitudine può essere pericolosa se vissuta come isolamento.

Penso, invece, alla relazione come un bene prezioso. Come succedeva nei piccoli nuclei abitati, nelle sere in cui c'era ancora posto per le favole.

Amo i racconti delle persone che incontro e che per lavoro cerco di ascoltare e comprendere. Sono per me un'infinita ricchezza! Ed è ascoltando questo immaginario che vorrei coglierne l'anima! Vedere come vede l'altro, sentire come sente l'altro, immedesimarsi "come se" fossi in quello stesso sogno. Una continua danza. Un sentire ricorsivo che non torna mai su se stesso perché, se ce ne diamo la possibilità, questo incontro non ci farà più essere come prima.

E' la varietà della vita, lo splendore e la meraviglia! Scoprire se stessi nella relazione con l'altro. E' il gioco degli specchi che si svelano e che mostrano l'essenza.

E' alchimia tra storie e percorsi, luoghi dell'anima, del cuore, della mente e dello spirito. Come certi profumi che rimangono impressi lasciandoci qualcosa di intimo. Aprirsi al sogno, come fiore di loto, fare l'amore con la vita, anche nell'errore, per aprirsi alla meraviglia!

Anna Perna, nota biografica

Anna Perna è formatrice e counselor per professione; scrittrice e artista per passione.

E' interessata alla fenomenologia dell'Essere. Conduce gruppi di crescita personale e professionale con approccio gestaltico, combinando le sue competenze artistiche all'apprendimento. Ama viaggiare come possibilità per conoscere altre vite.

Ha pubblicato Poeticherie del riso, ed. Incontri, Sassuolo, 2005; Attraverso la gentilezza, Zane Editrice, Lecce, 2010; Il teatro come autoformazione, ed. EAI, Saarbrücken, Germania, 2014.

Scrivo sul blog laviadels.blogspot.com

NATURALI PENSIERI IN LIBERTA'

di Federica Iotti

Dopo una “giornata bella piena”, quando senti che ciò che hai fatto ti ha prosciugato, sei soddisfatto, sono accadute anche cose belle e positive, non sei distante dalla tua strada, ma, le tue azioni e i tuoi pensieri si sono presi troppa della tua energia. Insomma hai bisogno di nutrimento, **una forma di nutrimento dell'animo** che può arrivare da diverse vie, che in verità non sono poi molte: passioni, emozioni, relazioni... Lasciando accuratamente da parte caratteristiche molto diffuse come egocentrismo, narcisismo, bipolarismo e... altre nocive forme di “ismo” che nel tempo danno dipendenza e non benessere. La ricerca prosegue verso una via nel rispetto del tuo modo di essere. Vivere in coerenza con te stesso e nell'espressione di questo è un lusso, un vero lusso peggio dei diamanti e dei broccati, perché ogni incontro, ogni relazione anche solo abbozzata è troppo complessa, sfaccettata, labirintica... quasi banale. È la società stessa in cui ogni giorno respiriamo che è ormai un habitat impossibile da comprendere con le sole forze della logica, della scienza e della conoscenza. Troppi ruoli, troppo diversi, attivati in contesti a volte anche in contraddizione tra loro rendono l'eccessiva coerenza con te stesso quasi dannosa. Spesso è proprio la tua stessa natura che “ti frega” all'improvviso, in sordina, senza che tu te ne accorga, se non molto tempo dopo. Mentre vivi tutto ti sembra normale e sotto controllo. Poi non è detto sia così naturale riuscire a vederti da fuori, dalla parte degli altri, da dentro lo specchio solo appoggiato nella stanza, quando tutto è fermo. Solo così però puoi provare a capire

quando la tua natura ti sta “fregando” con le tue stesse sembianze, con le tue stesse mani mentre cerchi, con impegno, di plasmare il tuo futuro.

È a questo punto che il cambiamento inizia, parte da dentro e si fa realtà. Non esiste più il peso di una scelta, di una logica o degli opportunismi. È a questo punto che inizia un viaggio, oltre la tua stessa natura, un viaggio nella direzione dell’adattamento all’habitat in cui vivi, in cui stai imparando a sopravvivere. Inizi a trovare un luogo che ti apre una diversa prospettiva di ciò che sei o potresti essere e una nuova foresta inizia a crescere da dentro di te.

Inizia un viaggio evolutivo, un viaggio darwiniano che parte da te e arriva a te. Un viaggio nutrito dalle tue inquietudini, alimentato dalle tue emozioni, fertilizzato da tutto ciò che ti fa sentire vivo, anche solo per un attimo e l’attimo dopo ti lascia per sempre diverso. È l’alba di un richiamo, dove rischi di non sentire ciò che ti circonda, perché non lo puoi scambiare con la voce del tuo cuore.

È il viaggio dell’apprendere, se senti che da questo ti arriva nutrimento, questa è la tua strada!

SUNDAY MONING – VELVET UNDERGRUOND

Domenica mattina
Fa entrare l’alba
È solo un inquietudine
Al mio fianco

Albeggia presto
Domenica mattina
Sono anni sprecati
Che incalzano
Attento, il mondo è alle tue spalle
Intorno ci sarà sempre qualcuno
Che ti chiama
Non è niente

Domenica mattina
E sto cadendo
Ho una sensazione
che non voglio sapere

Albeggia presto
Domenica mattina
Sono tutte quelle strade che hai attraversato
Non molto tempo fa

Attento, il mondo è alle tue spalle
Intorno ci sarà sempre qualcuno
Che ti chiama
Non è niente

Federica Iotti, nota biografica

Umanista per formazione e per esperienza, dopo una Laurea in Giurisprudenza (conseguita presso l'Università di Modena e Reggio Emilia) e quattro anni in azienda entra nel mondo della formazione e dello sviluppo professionale della persona. Seguono una Laurea in Scienze della Comunicazione (conseguita presso l'Università di Modena e Reggio Emilia); un Master di "Esperto in processi formativi" (conseguito presso l'Università degli studi Roma Tre) e diverse esperienze formative in tema di: management, gestione risorse umane, gestione dei processi di apprendimento e self empowerment. E' responsabile della Sede di Reggio Emilia della Fondazione ITSMAKER "Istituto Tecnico Superiore Meccanica, Meccatronica, Motoristica e Packaging" e si occupa in modo particolare della crescita e preparazione professionale di giovani tecnici in entrata nelle più importanti aziende manifatturiere di area meccanica e meccatronica del territorio. federica.anna.maria@gmail.com

NUTRIMENTO COME CAPACITA' DI PRENDERSI CURA

di Francesca Corrado

Vicepresidente Well_B_Lab* Soc.Coop.

In occasione dell'Expo 2015, all'interno dell' Expo in Città, il premio Nobel per l'Economia e professore di Economia e Filosofia ad Harvard Amartya Sen terrà il 9 maggio una lecture dal titolo "I rapporti tra alimentazione e popolazione nel mondo contemporaneo: una tesi ragionata". Ad introdurre l'incontro il filosofo Salvatore Veca, Enrica Chiappero dell'Università di Pavia avrà invece il ruolo di moderatrice. L'intervento di Sen si inserisce in un percorso più ampio di riflessione scientifica su temi strettamente connessi: il cibo, la cultura, la sostenibilità ambientale, l'etica, l'industria alimentare, il legame città – cittadini/e. Una delle domanda a cui si cercherà di dare risposta è "Lo sviluppo sostenibile è solo una questione economica e di risorse naturali oppure sviluppo sostenibile significa anche equità, partecipazione e integrazione sociale"?

Per quanti conoscono il pensiero di Sen la risposta è quasi scontata: l'equità, la partecipazione, l'integrazione sociale sono i principi guida su cui si fonda la prospettiva dello sviluppo umano e il suo approccio well being. Il ben-essere inteso come *well-being*, star bene, è diventato, negli ultimi decenni, un tema centrale nei dibattiti accademici e nella nostra società. Il concetto si ricollega al nome di Sen, ma l'approccio è stato successivamente perfezionato grazie al contributo di molti altri studiosi e approfondito sotto differenti prospettive disciplinari. Sen adotta il termine well-being per marcare la differenza concettuale rispetto al tradizionale e largamente diffuso termine di *welfare* inteso come benessere materiale.

Il ben-essere è un processo di raggiungimento di ciò che l'individuo ritiene più consono o degno per la sua vita sul piano fisico ed intellettuale, come quello della salute, della nutrizione, della longevità, dell'istruzione. Le risorse economiche e i beni sono solo uno strumento, un mezzo, e non il fine del ben-essere individuale.

La capacità, che è invece il fine, esprime una idoneità o abilità di carattere generale ma è da intendere anche come potenzialità e opportunità di fare e di essere.

Sullo sviluppo delle capacità incidono non solamente fattori individuali, personali e familiari, ma anche il contesto – sociale, ambientale, istituzionale, culturale – ha un ruolo determinante. Sen non prescrive una lista definita e pre-determinata di capacità. La selezione delle capacità dovrebbe essere l'obiettivo di un processo democratico, di una discussione pubblica e la scelta sarà diversa in base al contesto culturale e sociale di riferimento. A capacità primarie di fare e di essere, come **l'abilità di nutrirsi e di essere nutrito**, la capacità di evitare la morbidità e la morte prematura, Sen fa corrispondere capacità più complesse, come quella di mobilità, di essere felice, di avere il rispetto di sé, di prendere parte alla vita della comunità, di apparire in pubblico senza vergogna. Grande rilevanza viene attribuita alle *capacità primarie*. Queste si riferiscono all'abilità di soddisfare funzionamenti che consentono agli individui di condurre una vita minimamente accettabile; al di sotto di questo livello minimo le persone sono considerate «vergognosamente svantaggiate».

La capacità di nutrimento intesa come capacità di assumere alimenti, di buona qualità e in quantità sufficiente per il sostentamento fisico e mentale, è una capacità essenziale per la sussistenza. Tutti hanno diritto di accedere a cibo nutriente e sicuro per la propria salute e di disporre di acqua pulita a costi sostenibili.

Sen, nella sua critica alla relazione tra mezzi e fini, riconduce il senso dell'attività economica non alla produzione e al possesso di beni quanto all'effettivo esercizio di una molteplicità di capacità da parte di ciascun individuo - uomo e donna.

Il cibo si presta particolarmente alla comprensione di questo aspetto. Un esempio che usa Sen è quello del riso, un bene, la cui caratteristica principale è quella di fornire le calorie necessarie al sostentamento psico-fisico. Sapere però che un individuo possiede un certo quantitativo di riso non ci dice nulla sul benessere della persona che lo possiede nè tanto meno se il riso ha dato nutrimento o placato la fame. La quantità di nutrienti necessari a ciascun individuo varia in base al genere, all'età, alle condizioni psicofisiche, al contesto sociale. I bambini, ad esempio, sono i soggetti più vulnerabili alle malattie derivanti dalla malnutrizione; una nutrizione insufficiente crea danni spesso irreversibili. Le persone con problemi di salute, o le donne in gravidanza, avranno necessità di un quantitativo di cibo diverso rispetto ad una persona sana e il loro benessere dipenderà dalla capacità di accesso alla quantità e qualità di cibo necessaria per la loro salute.

Attraverso il cibo, si ha cura di sé ma anche degli altri (figli, genitori, amici) e della loro integrità fisica e psichica.

Il riso inoltre ha attinenza con le convenzioni sociali, è un valore segnaletico di gusti, inclinazioni, aspetti culturali, sintetizza relazioni, identità, differenze. Il cibo è un mezzo per creare relazioni sociali, offre l'opportunità di stare insieme, nutrendo i rapporti umani in un contesto amicale, culturale o familiare.

Se il riso è un cibo per il corpo, la cultura è il cibo per la mente. Franco Nucci, neurochirurgo, che studia da anni il cervello umano e la sua complessità, afferma che *il cervello ha una plasticità che ha bisogno di nutrirsi di continui stimoli, di continue decodificazioni e ricodificazioni neuronali per dare un senso a ciò che percepiamo dal mondo esterno*. E' la cultura che mantiene vitale il cervello, le abilità e i ricordi, ritardando il loro deterioramento nel tempo. Senza cultura, senza arte, senza gioco, il cervello rischia di atrofizzarsi e di morire lentamente. L' affermazione di Nucci si inserisce in un diverso concetto di salute che trova notevoli affinità con l'approccio delle capacità.

La salute non è quello stato caratterizzato dall'assenza di malattia, ma è uno stato di completo benessere fisico e psichico derivante dell'interazione tra fattori biologici, psicologici e sociali. La deprivazione in una delle capacità primarie o secondarie dovrà essere letta non dal punto di vista medico e quindi della ricerca della cura farmacologica migliore, ma dal punto di vista del paziente, cercando di individuare ciò che rende felice la vita di ciascun individuo. Le capacità umane che sono, per ogni individuo, un patrimonio di potenzialità devono costituire oggetto di cura da parte della collettività e delle sue istituzioni proprio perché è il contesto sociale e culturale, in cui le persone vivono, a determinare tanto lo spazio complessivo delle opportunità di accesso quanto l'effettiva realizzazione delle capacità individuali.

Coerentemente con la prospettiva suggerita da Sen, si dovrebbe porre particolare attenzione alle cause, in particolare socio culturali e politiche, che determinano la deprivazione, ad esempio, della capacità di essere adeguatamente nutriti al fine di accrescere lo spazio delle opportunità reali per tutti, con attenzione ai soggetti più svantaggiati e vulnerabili, e garantire a tutti i cittadini le condizioni necessarie al perseguimento di una buona vita.

BIBLIOGRAFIA

Addabbo, T., Corrado, F., Picchio, A. (2011) Dalla misurazione del ben-essere alla valutazione di genere delle politiche pubbliche secondo l'approccio delle capacità in *Il benessere oltre il Pil*, Rivista delle politiche sociali n.1, Ediesse, Roma.

Addabbo, T., Badalassi, G., Corrado, F., Picchio, A. (2011) Towards an extended social reproduction approach of well-being: gender budgets in local government in Italy in Addis, E., DeGavre, F. de Villotta, P., Eriksen, J. (eds), *Institutions and well-being: a gender perspective*, Ashgate, Aldershot, UK and Burlington VT (USA).

Corrado, F. (2014) Il gioco è ben-essere, in *Game Design. Gioco e giocare tra teoria e progetto* (a cura di) Maresa Bertolo e Ilaria Mariani, Pearson Italia, (2014) ISBN 9788865183700

Corrado, F. (2011) Politiche ed esperienze di sviluppo umano locale: i bilanci di genere, in *Politiche per uno sviluppo umano sostenibile*, (a cura di) Enrica Chiappero Martinetti, Carrocci, Roma.

Nussbaum and A. Sen, eds., (1993), *The Quality of Life*, Oxford Clarendon Press.

Sen, A. K., (1996) *Cibo e azione pubblica*, *Politica internazionale*, vol.24, fas.6, pp.15/22.

Sen, A. K., (1993), "Capability and well-being", in M. Nussbaum and A. Sen, eds., *The Quality of Life*, Oxford Clarendon Press.

Sen A. K. (1985), *Commodities and Capabilities*, Oxford University Press, Oxford

Francesca Corrado, nota biografica

Francesca Corrado, dottore di ricerca in "La tradizione europea del pensiero economico" (Università di Macerata), è vicepresidente dello spin off universitario Well_B_Lab e vicepresidente dei Giovani Imprenditori Cooperatori della Provincia di Modena. francesca.corrado@gmail.com

NUTRIMENTO

di Enrico Armando Di Loreto - Life Coach e Business Coach

Nutrimiento, una parola potente, ognuno di noi ha la sua immagine mentale di riferimento. La mia è quella di una giovane madre che allatta il suo neonato. E subito dopo averla vista...nascono in me sensazioni che si trasformano in uno stato d'animo preciso: energia allo stato puro. Ognuno di noi ha la propria sensazione del reale e con lo stato d'animo generato da essa affronta gli eventi durante l'ora successiva e in alcuni casi rivede la stessa immagine più volte come un film proiettato ininterrottamente che si protrae per l'intera giornata. La tua qual 'è? Che sensazioni provi? E adesso qual è il tuo stato d'animo? E' importante saperlo e capire come funzioniamo perché ci aiuta a ripartire soprattutto nei momenti di grande difficoltà. Nutrirsi rappresenta la vita, in tutti i sensi. Senza nutrimento pian piano l'esistenza sul pianeta si esaurisce fino ad esalare l'ultimo respiro nell'essere umano che abita la "Madre Terra". Il percorso spesso è così lento che i giorni trascorrono senza più rendersene conto. Passano i mesi poi gli anni, tutto diventa un'abitudine compreso evitare di porsi nuove domande. La qualità del nutrimento determina la qualità della nostra vita, è importantissimo prestare attenzione a come ci nutriamo e da dove proviene il cibo...vale per tutto: corpo, mente, anima. Per trovare il proprio equilibrio è necessario che corpo, mente, anima siano in salute e ciò accade se lavorano insieme per il benessere comune...immaginiamo di vedere una famiglia unita composta dai componenti del numero perfetto...ognuno di noi nella sua mente attribuisce i ruoli come desidera. Ci sono persone che imparano con le proprie forze come fare,

tentativo dopo tentativo, e chi nonostante ci provi ripetutamente da solo proprio non ci riesce...ottiene sempre lo stesso risultato, che fare di diverso? Le cose semplici sono sempre a portata di mano basta saperle riconoscere: cercare e contattare un professionista disponibile ad affiancarci per il primo tratto di strada, quello più difficile in cui acquisiamo consapevolezza. La consapevolezza genera possibilità, perché riusciamo a vedere con luce diversa il mondo e allora ci rendiamo finalmente conto che è stato possibile solo grazie al cambiamento avvenuto in noi stessi. Come affrontiamo le cose dipende da come le vediamo, ce le diciamo e le proviamo solo al nostro interno. Da qui l'illuminazione: l'unico vero potere che abbiamo nelle nostre mani è decidere come agire. Migliorandoci con continuità, giorno dopo giorno, espandiamo e ci prendiamo cura del nostro mondo interiore aumenta la nostra capacità di essere più consapevoli in minor tempo, idem nel generare possibilità sempre crescenti. Così, quando si raggiunge il nostro numero della famiglia perfetta, c'è la possibilità di scelta. Da qui in avanti siamo pronti per procedere da soli e vivere con consapevolezza...dopo un saluto e un caloroso abbraccio.

Enrico Armando Di Loreto, nota biografica

Coach professionista, esperto di comunicazione e negoziazione. Supporta persone e organizzazioni nei loro processi di apprendimento, di cambiamento e di innovazione. Promuove lo sviluppo dei talenti e delle risorse umane e soddisfa esigenze di Startup di neo imprenditori e liberi professionisti.. Attualmente si occupa con interesse e attenzione di dinamiche comunicative e processi negoziali appositamente studiati per raggiungere risultati rapidi nella soluzione di situazioni problematiche o conflittuali anche nel settore immobiliare. info@diloretogroup.it

NUTRIRE IL FOOD

Raccontare la qualità: dal cibo al territorio e ritorno.

Diego Fontana, comunicatore

TERRA | Video, storie, luoghi.

Sono nel pieno di un viaggio tra la Bretagna e la Normandia e decido di spezzare una tappa troppa lunga, fermandomi in un paesino microscopico di appena 2.000 abitanti, segnalato però sulla guida *Lonely Planet* per la produzione di un formaggio a pasta molle preparato con latte non pastorizzato. Il formaggio, come del resto il paese, si chiama *Livarot*. Mentre oramai sono alle porte della cittadina immagino un mio ipotetico alter ego, un turista francese che proprio in questo momento sta guidando attraverso le campagne emiliane che si snodano tra Modena e Reggio Emilia, perché ha intenzione di osservare come viene prodotto il Parmigiano Reggiano.

Arrivo e scopro che l'azienda sorge ai piedi di una collina erbosa, dove pascolano libere le mucche con cui producono il latte per il formaggio. Niente male come benvenuto. Parcheggio, entro, e quello che vedo mi lascia sbalordito: l'intera azienda è costruita per essere contemporaneamente anche una mostra, visitabile in totale autonomia da qualunque turista, grazie a un percorso studiato perfettamente e ad allestimenti di altissimo livello, che spiegano, incuriosiscono e riescono a informare coinvolgendo l'utente. L'intero percorso ha per quasi tutta la sua estensione una parete vetrata che dà direttamente sulla catena di produzione: quasi come in un *reality show*, tutte le fasi lavorative, dalla trasformazione del latte sino all'impacchettamento della forma, avvengono in totale trasparenza, sotto gli occhi

incantati di decine di turisti, tra cui ci sono anche io. Nel frattempo immagino che il turista francese abbia provato a entrare in un nostro caseificio, sempre che sia riuscito a trovarlo. La mia visita termina ovviamente con la possibilità di assaggiare il prodotto e con una rivendita interna, curata in ogni dettaglio. Come tutti, anche io ho acquistato volentieri una piccola forma, piacevolmente sorpreso da un esempio così meraviglioso di connessione tra prodotto, territorio e comunicazione: un sistema dalle potenzialità infinite in cui il prodotto diventa motore di un turismo che diversamente in questa minuscola realtà si faticherebbe a intercettare (puntando su cos'altro?); e il bacino dei turisti, grazie alle possibilità offerte dalla comunicazione, diventa sia un potenziale target di acquirenti del prodotto, sia uno straordinario veicolo di ulteriore comunicazione. Perché un turista che ha amato l'esperienza della visita all'azienda produttrice del *Livarot*, la condividerà, proprio come sto facendo io stesso, una volta rientrato dal viaggio. Magari ne scriverà su di un sito, o su di un blog, o forse chiederà al bottegaio di fiducia se è possibile ordinare qualche forma di *Livarot*, che probabilmente verrà conosciuto e assaggiato anche da altri clienti. È un circolo virtuoso su cui credo che come italiani ed emiliani in particolare dovremmo riflettere parecchio da qui al futuro, per ripensare a un modello in cui grazie alla comunicazione prodotti alimentari e offerta turistica siano decisamente più connessi, alimentandosi – scusate il gioco di parole - vicendevolmente. In Scozia, per esempio, accade lo stesso con le distillerie, che le guide mettono addirittura a sistema, creando una sorta di percorso ideale, di viaggio alla scoperta del *whisky*. Come se, per calare questi esempi nella concretezza di quanto accade sul nostro territorio, le cantine del nostro ottimo lambrusco, che a fatica si sta ricostruendo un'immagine anche all'estero dopo anni di buio profondo, fossero a sistema e offrissero percorsi guidati ai turisti stranieri e italiani. E in Scozia non c'è distilleria che non offra possibilità di

visita, con guide interne all'azienda, tecnologie, allestimenti e altri materiali di comunicazione, che contribuiscono giorno dopo giorno a generare cultura e interesse sul prodotto, spiegandone a fondo le qualità, esaltandone i valori storici e organolettici, aiutando i meno avvezzi a distinguere per esempio le caratteristiche del *single* da quelle del *blended* e del *pure*. È superfluo dire, o forse non lo è, che tutto questo lavoro di sistema e comunicazione contribuisce enormemente ad alimentare l'apprezzamento nel mondo del *whisky* scozzese. Torniamo ora al turista francese, o di chissà che altra nazione. Diciamo che è riuscito a trovare il caseificio – e già è stato bravo, va detto - e ha timidamente suonato il campanello. Cosa si è trovato davanti? Quale caseificio emiliano è realmente progettato per accogliere e accompagnare flussi turistici, offrendo al visitatore un'esperienza all'altezza? E parliamo di uno dei più importanti formaggi al mondo. Che cosa accadrebbe se quel turista desiderasse anche visitare una cantina, per scoprire come si produce il lambrusco?

Abbiamo prodotti alimentari eccellenti e la cucina emiliana gode di attenzione a livello mondiale. La sfida è riuscire a mettere a reddito, usando un'espressione non proprio pertinente ma di certo efficace, questo patrimonio, trasformandolo in un valore concreto anche in termini turistici. Il sogno è che domani, sulla *Lonely Planet*, appaia anche il paesino agricolo della provincia profonda, perché lì viene prodotto un alimento strettamente tipico.

Ma questo avverrà solo se il visitatore troverà possibilità di assistere al racconto di questa produzione, e se questo racconto sarà all'altezza del prodotto: in altre parole, se sapremo comunicare quel valore, se saremo cioè in grado di farlo uscire dal sottosuolo, come un tesoro che è rimasto troppo a lungo celato, se investiremo un po' di energie per prendercene cura, toglierli una patina di polvere, lucidarlo, dargli una forma comprensibile anche a chi non ne mai sentito parlare, raccontarne il percorso produttivo, la poesia, la passione. Diceva Luigi Ghirri che una delle peculiarità della

provincia è l'incapacità di raccontare la propria storia. Ecco, forse è arrivato il momento di prendere esempio dalle province del mondo che sono state in grado di raccontarsi anche all'estero, di trarre ispirazione e di generare una via nostra, un nostro sistema alimentazione-comunicazione-ricettività. Come possiamo pensare che i nostri prodotti alimentari generino turismo ma allo stesso tempo non creino percorsi di comunicazione che permettano di intercettare davvero i flussi turistici e offrire opportunità ricettive, coinvolgimento, informazione, percorsi guidati (per esempio in tappe tra caseifici, cantine e aziende agricole)?

Ci tengo a chiudere riportando due esempi nostrani che trovo interessanti e che conosco personalmente, dal momento che sono realtà alla cui comunicazione ho collaborato o sto collaborando. Ad Anzola, in provincia di Bologna, c'è la sede di una delle principali aziende al mondo nella produzione di tecnologie e strumenti per il gelato. Dal 2012, all'interno dell'azienda, è stato allestito un vero e proprio museo del gelato, che racconta la storia di questo alimento e contribuisce a generare cultura e consapevolezza sul prodotto. Lo spazio espositivo è decisamente interessante e porta sul territorio di Anzola un numero sempre crescente di turisti. Anche perché, semplicemente, un museo che raccogliesse e raccontasse la storia del gelato non era mai stato creato. Un percorso simile riguarda un'antica acetaia di Modena, che ha allestito un museo riguardante la propria storia e la cultura dell'arte acetiera in generale: accoglie più di 5.000 visitatori l'anno.

Raccontare il valore di un alimento di qualità è il modo migliore per nutrirlo. Ed è la sfida che penso si debba vincere a ogni costo, in un territorio la cui identità è radicata fortemente dell'alimentazione di qualità.

Diego Fontana, nota biografica

Nel 2001 inizia il suo percorso come copywriter nella multinazionale della comunicazione Lowe Pirella, per poi approdare in Saatchi & Saatchi. Socio Art Director Club Italia dal 2004 al 2008. Realizza campagne su qualsiasi media, per clienti nazionali e internazionali, ottenendo premi e riconoscimenti. Tra i clienti: Alpitour, Coop, la Repubblica, l'Espresso, Maserati, Renault. Dal 2010 al 2013 è consulente di comunicazione e copywriter freelance. Come collaboratore di Andre Zorzi, ex campione del mondo di volley e oggi commentatore sportivo, è blogger e co-autore del programma televisivo Tracce di Sport, per Rai News, e co-autore di Donna è sport per Sky Uno e di un web-format per ilSole24ore.it. Dopo un anno trascorso in Tiwi, dove realizza, tra gli altri progetti, una serie web per Kaspersky in collaborazione con un'importante azienda sportiva emiliana, nel 2014 inizia una nuova avventura lavorativa: insieme al videomaker Andrea Calderone fonda TERRA, nuova realtà di comunicazione nata per raccontare storie, prodotti e progetti attraverso gli strumenti del video e dei nuovi media. Suoi racconti sono pubblicati su diverse riviste e antologie ed è autore, tra gli altri, di Lefty, fumetto sperimentale scritto e disegnato con la mano sinistra, Cabila Edizioni. Nel 2011 dà vita al progetto di narrazione digitale NarrantiErranti, divenuto in breve un piccolo caso in rete. È docente di comunicazione visiva per IED, sede di Firenze. diegofontana@t-e-r-r-a.it

LA CULTURA COME DOVERE DI NUTRIMENTO

Di Graziella Bertani

Troppo spesso mi trovo in situazioni nelle quali persone che, pur appartenendo a gruppi sociali diversi, pronunciano le stesse frasi: “Ma quando si portano a casa pochi soldi cosa vuoi pensare alla cultura! Solo quando si sarà superata la crisi...”

A queste affermazioni occorre ritrovare dentro di se la capacità di indignarsi. Se il modello di sviluppo e la società dei consumi sono riusciti ad imporre comportamenti tali da far percepire disgiunto e separato i valori del “nutrimento” fisico da quello sentimentale e spirituale continuiamo ad indignarci e a nutrirci anche dell’indignazione! Difendere la cultura non significa solamente difendere posti di lavoro all’interno di un piccolo - talvolta insondabile - mondo di cui si può fare a meno ma soprattutto difendere il diritto al nutrimento di materie che ci consentano di non rinunciare a dei diritti fondamentali e perciò irrinunciabili e promuovere le identità, le diversità, la creatività, la partecipazione, un modello di sviluppo umano sostenibile e il benessere delle cittadine e dei cittadini. Si dice anche che la cultura costituisca un volano non indifferente per lo sviluppo economico.

Proviamo, solo per fare qualche esempio, a pensare alla filiera e ai tanti saperi e processi coinvolti nell’editoria del libro stampato e nello spettacolo. Provate a pensare all’Arena di Verona. Non la penserete come una rovina, ma come un grande teatro all’aperto e subito comincerete ad immaginarvi un allestimento dell’Aida o un concerto di Bob Dylan. Provate a pensare a Roberto Benigni che recita Dante e Dario Fo che spiega l’arte nelle grandi piazze del nostro Paese, e subito penserete anche ai

turisti che vanno agli spettacoli, i quali pernottano, visitano i dintorni accompagnati da guide capaci ecc...ecc. Avete mai provato il sabato pomeriggio o la domenica mattina andare ai musei cittadini che il più delle volte sono gratuiti o a costi accessibilissimi e scoprire che tanti pezzi esposti vi emozionano e vi incuriosiscono?

Non è questo nutrimento?

E mentre passeggiate per il centro della vostra città caso mai mangiando un bel gelato che emozioni provate davanti all'ingresso di una biblioteca pubblica che su bei scaffali organizzati mostra un libro che caso mai avete letto nell'infanzia che produce in voi memoria e gioia o quel libro di cui avete tanto sentito parlare ma che non avete potuto comprare per diverse scelte economiche?

Tempo fa un'indagine aveva evidenziato che nel nostro Paese fosse pressoché assente la percezione del ruolo occupazionale dell'industria cinematografica: eppure ogni giorno a Cinecittà lavora un numero di addetti paragonabile a quello della produzione di automezzi al gruppo Fiat. Che cos'è successo perché si potesse arrivare a pronunciare frequentemente la frase "Rinunciamoci, abbiamo cose più importanti a cui pensare..." se la cultura produce anche momenti di straordinaria partecipazione fisica ed emotiva, di aggregazione, di pensiero, di riflessione, di consapevolezza e di critica, di benessere, di sensazione di minore fragilità e di maggiore sicurezza? Che cos'è che dà fastidio? Che per potersene nutrire occorre uscire di casa frequentare luoghi pubblici dove anche altre persone vanno - e senza ledere la vostra "sicurezza" - che la bellezza non ormai sia un fatto di trucco, di parrucco e mode di esibizione personale e non di comunicazione delle nostre comunità attraverso il tempo e i diversi linguaggi? Forse nutrirsi della bellezza del paesaggio respirando aria pura non è gratificante? Forse nutrirsi di sapere e pertanto

di bellezza non essendo inserito nelle tabelle caloriche spaventa perché rischia di portare all'obesità?

La nostra bella Costituzione all'articolo 9 recita: "La Repubblica promuove lo sviluppo della cultura e la ricerca scientifica e tecnica. Tutela il paesaggio e il patrimonio storico e artistico della Nazione". Sempre rimanendo alla Costituzione il secondo comma dell'articolo 3 recita: "... È compito della Repubblica rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale, che, limitando di fatto la libertà e l'eguaglianza dei cittadini, impediscono il pieno sviluppo della persona umana e l'effettiva partecipazione di tutti i lavoratori all'organizzazione politica, economica e sociale del Paese". Ma chi è, chi sono la Repubblica? Non si tratta per caso di noi? Questo secondo comma assegna e riconosce a ciascuno di noi un ruolo, un diritto ed un dovere straordinari: quello di poter essere padroni ed artefici dei destini delle nostre vite promuovendoci a protagonisti per la rimozione degli ostacoli che impediscono la nostra felicità, il nostro benessere. Vorrei condividere con voi alcune parole di Maurizio Viroli: "La prova più eloquente dell'importanza della libertà interiore è data dai molteplici tentativi, da parte dei regimi totalitari, di inibire le libertà civili, politiche e quella interiore, per dominare non solo le azioni ma anche le coscienze... Del resto, il primo passo dei regimi totalitari, fascismo in testa, è stato quello di minare la libertà di parola. Ma se tale diritto non è accompagnato dal dovere di ascoltare, la democrazia degenera nel governo dei ciarlatani dove tutti parlano e nessuno ascolta... Educare persone libere vuol dire educare persone che non solo non saranno mai sotto il nostro domino, ma sceglieranno forse una strada diversa da quella che avremmo desiderato che esse prendessero...". Ecco perché è un dovere difendere la Cultura ed un diritto viverla nutrendosene.

Graziella Bertani, nota biografica

Graziella Bertani ama definirsi cittadina del mondo e strenua, umile serva dell bellezza, della curiosità con un po' di sense of humor. Nativa di Modena, come tante figlie del proletariato inurbato, al termine degli studi tecnici superiori, trovatasi di fronte al bivio, futuro fantozziano oppure vita dedicata alla curiosità e alla scoperta, grazie alla complicità ed all voglia di riscatto sociale dei genitori riesce ad optare per la seconda avviandosi all'inizio allo studio della lingua e letteratura russa presso l'Università in Domo Foscari di Venezia e poi in diverse strutture internazionali. E' la letteratura il suo viatico per la scoperta della Cultura e per la sua grande capacità di comunicazione , di mobilità e di coesione sociale. Interprete da diverse lingue straniere all'italiano in numerosi e importanti contesti nazionali e internazionali, è grazie alla pratica della traduzione che si avvicina alla scrittura che la porta a collaborare a diverse testate. Stabilmente occupata presso un'istituzione di rilevanza nazionale, la sua mansione e la pratica di diverse lingue straniere ha favorito la sua partecipazione in rappresentanza del proprio ente ad importanti comitati internazionali per le arti ivi comprese quelle extraeuropee oltre all'organizzazione di eventi di grande importanza.

cordialmente.cultura@virgilio.it

NUTRIRE IL CAMBIAMENTO

di Francesco Bianchini, libero professionista e formatore di Tecniche di comunicazione

Il ruolo delle convinzioni ed il loro rapporto con comportamenti e capacità

Le convinzioni si trovano ad un livello diverso – più alto e rilevante – rispetto ai comportamenti o alle capacità. Le convinzioni che le persone hanno non cambiano secondo “le regole” dei comportamenti e delle capacità.

Le convinzioni non riguardano la realtà: ma la soggettiva percezione e l’interpretazione della realtà. Facciamo qualche esempio. Le prove non modificheranno facilmente le proprie convinzioni (ad es. le prove dell’esistenza o della non esistenza di Dio: esistono letterature in entrambe le direzioni).

Avete mai provato a cambiare, di petto, le convinzioni di qualcun altro, discutendo? Parlare di politica da fronti contrapposti è solo una perdita di tempo e magari si mina anche la serenità del rapporto interpersonale.

Perché alcuni non riescono a dimagrire? Chi dimagrisce davvero invece, come vi riesce? Perché ha successo proprio quella volta e le altre che aveva provato no?

Questo fenomeno è stato studiato. Le persone che dimagriscono davvero, che tengono duro per mesi dicono di sé e della propria esperienza: “Questa volta ero pronto a cambiare”. Erano convinte. Innumerevoli sono i casi delle medicine placebo... sono stati fatti accurati studi: non sempre, ma diverse volte queste funzionano benissimo mentre a volte non funzionano addirittura i medicinali veri! Se una persona, per esempio, non è convinta di poter avere meno dolore.

Altro caso tanto interessante quanto assurdo e divertente: “*Paul is dead*”... ovvero la forsennata ricerca di centinaia e centinaia di prove spesso completamente assurde:

perché si vede solo ciò di cui si è convinti. Ovvero che Paul McCartney è morto nel 1966. L'alone misterioso del mito è più forte dell'evidenza della realtà!

Le convinzioni non hanno a che vedere solo con il passato, forse sono ancor più legate al futuro: attivano infatti capacità e comportamenti. Non sta assolutamente nella corrispondenza con la realtà il nocciolo delle convinzioni: piuttosto esse offrono motivazioni e prospettive in modo che il comportamento effettivo inizi a svilupparsi, mettendo man mano in gioco le capacità che si possiedono. Una strategia è definibile in questo modo: "come fare per". Ovvero è un insieme di comportamenti efficaci orientati verso un determinato scopo. È certamente importante, però...

- **L'aiuto migliore che possiamo fornire agli altri: ascolto ed autentico "dono di loro stessi"**

Nell'aiutare qualcuno: fare coaching, formazione, consulenza, insegnamento, leadership... il Know How, le capacità e le strategie (comportamentali) devono sì essere suggerite e messe in atto, ma non sono l'aspetto da cui partire. Queste dovranno giungere "in seconda battuta": poiché dovranno assolutamente essere in linea con le convinzioni realistiche e positive esistenti nelle persone riguardo a quel dato risultato. Occorre in altre parole prima accertarsi che le convinzioni vi siano: sono queste, infatti, la condizione essenziale per la riuscita, riguardo qualsiasi finalità. E poi, certo, con le strategie adeguate si avranno i feedback positivi e questi faranno sì che la convinzione positiva si rafforzi nel tempo sempre più: si concretizzi nella storia personale, sviluppando anche nuove capacità. Se ci pensiamo bene, ci rendiamo conto che una convinzione è una "personale riflessione relativa alla relazione tra varie esperienze fatte", e spesso essa delinea il significato che diamo alle esperienze stesse.

Le cose che le persone fanno meglio sono quelle per cui provano passione. Questa è forse una forma di “apoteosi della convinzione”: persona ed attività svolta sembrano quasi fondersi in una cosa sola, una cosa che per il soggetto possiede un ricco significato. E così, questa, può davvero essere vissuta come una “missione”.

Il primo passo, dunque, non è fornire strategie. Se qualcuno non è convinto di poter riuscire, potrà facilmente fallire anche se in possesso di strategie adeguate. E la sconfitta andrà oltretutto a rinforzare la spirale di sconforto e sfiducia.

Il primo passo, prima di aiutare qualcuno a cambiare, è ASCOLTARE. Capire quali convinzioni egli abbia. Ascoltare. Definirle. Capire se ha delle “passioni” in grado di metterlo davvero in moto. Qual è la sua molla, per lanciarsi? Prima di proporre una formazione parto sempre dall’ascolto delle persone che mi trovo di fronte: precisamente per questo motivo. Non è tanto questione di un grande obiettivo che alletta. No. È solo questione di questo: “E’ una cosa che sono convinto di poter fare bene io, questa? Mi ci vedo davvero? Addirittura mi riflette?”

Il nemico sono le convinzioni limitanti (senso di indegnità, di inadeguatezza, di impotenza, di fallimento, sfiducia, paura, inerzia negativa ed abitudine, ecc...). L’obiettivo è far giungere pian piano le persone a convinzioni positive di possibilità riguardo se stessi e riguardo le nuove sfide che il contesto – continuamente – ci lancia. Se una convinzione è una riflessione relativa ad una relazione tra esperienze (e ne delinea il significato), allora dobbiamo fare lavorare nel tempo le persone attraverso esperienze nuove, fare nascere “spontaneamente” in loro nuovi significati. Per esempio, dopo un corso o un incontro occorre creare percorsi per “fare pratica”, tornare a condividere contenuti e modalità, fare compiere astrazioni personali in grado di ricollegare gli elementi del sistema verso una nuova semantica di se stessi e della propria organizzazione mentale (e non...). Possiamo solo aspirare a guidare le persone nel cambiare – loro stessi – le proprie convinzioni limitanti. Non possiamo

pensare di cambiare velocemente e a forza le convinzioni di qualcun altro. E certo ci vorrà molta pazienza e molto tempo per fare da “guida” in questa profonda direzione. Modificare in positivo le percezioni della realtà è sempre una cosa delicata, e, appunto per questo, estremamente affascinante.

Chi cambia molto, dopo un qualsiasi evento formativo, solitamente è in grado di farlo perché era già pronto. Già pronto a cambiare ed il docente o coach ha semplicemente saputo toccare le corde giuste: per caso, per destino o perché ha ascoltato bene la persona e le ha detto le parole giuste. Un buon formatore ha il compito di dare sano nutrimento a cambiamenti liberi e liberamente scelti: dei quali lui non è e non deve sentirsi protagonista (credo che chi fa questo lavoro debba sempre stare molto attento al proprio ego!). Attraverso piccole esperienze positive potremo fare comprendere man mano alle persone che intendiamo aiutare come il proprio “limite” fosse in realtà da loro piazzato lì a quel livello solo per abitudine e per passate esperienze mal interpretate.

Potremo fare capire loro che non avevano avuto il coraggio di superarlo, quel limite: e solo per questo si trovavano sempre lì. Potremo fornire e suggerire scenari di novità e di creatività ed illustrare che il “limite” è una entità assolutamente soggettiva. Lo si può spostare. Le necessità della vita ci spingono a superare i nostri limiti. E noi possiamo farlo: eccome!

Tutto questo è anche in linea con l’idea che *il più grande regalo che possiamo fare a qualcuno non è dargli la nostra ricchezza (le nostre strategie, i nostri metodi), ma fargli comprendere e vedere quale sia la sua.*

Francesco Bianchini, nota biografica

Francesco Bianchini abita a Reggio Emilia e da 11 anni è un formatore di Tecniche di comunicazione. Ha scelto di lavorare presso aziende, Comuni e scuole che investono sul capitale umano. Si è infatti specializzato nello sviluppo del benessere organizzativo e relazionale: si occupa di gestione creativa dei contrasti, contenimento dei conflitti, negoziazione, gestione delle riunioni, creazione di contesti di apprendimento in azienda, tecniche di creatività, Leadership, Public Speaking, percezione, tecniche di ascolto attivo, assertività.

*Laureatosi a Bologna presso la Facoltà di Lettere e Filosofia (Corso di laurea in Discipline dello Spettacolo), si è poi specializzato in Comunicazione con un Master presso l'Università Cattolica di Milano e la frequenza a diversi corsi per le realtà aziendali seguiti alla Camera di Commercio di Bologna. **francesco.bianchini@fastwebnet.it***

ORIGINALITA', DOVE SEI?

LA RISCOPERTA DI NOI STESSI ATTRAVERSO IL PROCESSO CREATIVO

di Giovanna Rosciglione, Psicologa, psicoterapeuta, formatrice

Il seguente articolo ha come intento quello di riscoprire l'originalità. La nostra originalità. Il significato etimologico del termine si riferisce a ciò che è fin dall'origine, nuovo, non copiato, che ha un carattere suo proprio. Ognuno di noi, nascendo, è in tal senso originale, nuovo, non copiato, con un proprio carattere. Crescendo però, molto spesso, questo carattere originale tende a perdersi, a dissiparsi nel confronto con gli altri, andando incontro a un conformismo socio-culturale che nasconde ciò che eravamo all'origine, il nostro tratto distintivo, la nostra impronta. Come facciamo a riconoscerci diversi, gli uni dagli altri? A sentirci unici, a distinguerci? Cosa accade, nel corso della nostra crescita, che porta a perdere di vista la nostra esclusività? Ognuno di noi ha un proprio modo di percepire la realtà in cui è inserito e, sulla base di questa soggettiva percezione, sviluppa un proprio modo di reagire a tale realtà. Ciò che ritorna all'individuo è una serie di azioni/comportamenti che gli rimandano un'idea di se stesso, andando a costituire la propria identità. Inizialmente, dalla nascita fino ai primissimi anni di vita, questo processo tende a preservare la propria originalità. Ma con la crescita, si inseriscono variabili culturali, relative al proprio contesto di appartenenza, che tendono invece a uniformare i comportamenti degli individui in virtù delle aspettative sociali. E' qui che cominciano a nascere dei contrasti dentro di noi, tra ciò che sentiamo di essere e ciò che ci si aspetta che siamo. E' qui che si perde la nostra originalità.

Ma il fatto di perderla, implica che è possibile ritrovarla. Ed qui che va cercata, stimolata a rinascere. Facendoci riscoprire quelli che eravamo all'origine. Facendoci

rinascere. E, una volta ritrovata, noi dobbiamo nutrirla.

Per ridare un senso più funzionale alla nostra esistenza, alla nostra appartenenza alla Terra. *“Nutrire è il verbo più elementare – fondamentale – il più radicato. Dice l’attività primaria, di base, la più ancorata, quella nella quale “io” mi sono trovato coinvolto prima ancora di nascere o di respirare. In virtù di essa, per sempre, appartengo alla Terra”*, ci suggerisce François Jullien. Per nutrire la nostra originalità, abbiamo bisogno della sua principale alleata, la creatività.

Creatività e originalità sono strettamente legate e si stimolano a vicenda.

Possiamo parlare di creatività analizzandola da diverse prospettive. Da un punto di vista cognitivo, viene intesa come l’apprendimento di una serie di conoscenze che, a un certo punto, dovrebbero portare a un “guizzo creativo”. Questa idea di creatività è sostenuta da una logica razionale, che sollecita uno sforzo, quello di diventare appunto creativi, attraverso l’incremento della conoscenza. Solitamente però accade che quando ci si sforza di essere creativi, si innesca il paradosso del “sii spontaneo”, con l’effetto di inibire ulteriormente la nostra creatività.

Ma possiamo guardare la creatività anche da un altro punto di vista, quello del cambiamento di percezione, basato su una logica non razionale e sorretto da strategie e stratagemmi che conducono al saltus qualitativo. Quando si riescono a provocare continuamente dei cambiamenti di prospettiva per vedere la realtà da punti di vista differenti, si facilita il riconoscimento di qualcosa di diverso da ciò che è stato fatto fino a quel momento per raggiungere, senza successo, il guizzo creativo.

Si riesce a uscire, in questo modo, dai propri schemi mentali prefissati e trovare il sistema di applicare concretamente alla propria realtà ciò che si scopre.

Detto in altri termini, è il cambiamento che ci fa capire come funzionano le cose, non le spiegazioni razionali. La lente che si adotta per guardare, ci farà vedere realtà differenti, ovvero il modo in cui consideriamo la creatività, farà la differenza nel

Originalità, dove sei?

riuscire a stimolarla o meno. Una volta riusciti a riappropriarci della creatività, riusciremo a dare un nutrimento continuo alla nostra originalità, diventando un tutt'uno con la nostra Terra, alla quale apparteniamo. Come ben ci spiega Eric Fromm, *“in ogni attività creativa, colui che crea si fonda con la propria materia, che rappresenta il mondo che lo circonda. Sia che il contadino coltivi il grano o il pittore dipinga un quadro, in ogni tipo di lavoro creativo, l'artefice e il suo oggetto diventano un'unica cosa: l'uomo si unisce col mondo nel processo di creazione”*.

Giovanna Rosciglione, nota biografica

Psicologa, psicoterapeuta, formatrice, dopo la laurea in Psicologia, conseguita presso l'Università degli Studi di Urbino “Carlo Bo”, si specializza in Terapia Breve Strategica, presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo, diretto dal Prof. G. Nardone, dove è, inoltre, ricercatrice associata. Successivamente, consegue la laurea specialistica in Teorie della Conoscenza, della Morale e della Comunicazione. E' responsabile dello Studio affiliato di Fano, dove svolge attività di psicoterapia clinica secondo il Modello di Terapia Breve Strategica. Oltre alla psicoterapia breve, svolge anche attività di consulenza e formazione in ambito organizzativo, educativo e sanitario.

info@terapiabrevestrategica-fano.it

NUTRITEVI PRIMA VOI!

di Stefania Padoa

Formatrice e consulente freelance – marketing, comunicazione e sviluppo manageriale

Accolgo con piacere l'invito di Laura e dell'Associazione Viceversa a dare un piccolo contributo alla redazione di questo e-book e spero che queste poche righe non sfigurino accanto a quelle di persone con esperienze ben più ricche della mia. Non ho scritto un saggio o un articolo accademico, per cui se vi aspettate questo passate pure oltre. "Ricomincio da me" (edizione 2014) è stata una bella opportunità per mettersi in gioco. Ho trascorso una due giorni intensissima: scambio di contatti, biglietti da visita che andavano via come il pane, incontri con manager e professionisti di alto calibro, network con formatori junior (come me) e startup. Insomma, un weekend in cui fai scorta di spunti, informazioni, idee e dopo (lasci passare il lunedì, giusto per far sedimentare il tutto) inizi a fare telefonate, cerchi le persone che hai incontrato sui social, vi incontrate, si parla di progetti, l'entusiasmo è contagioso e i contatti diventano collaborazioni. Certo non sempre, non con tutti. Però l'entusiasmo rimane e quando ripensi alla due giorni ti auguri di rivivere la stessa tensione e le stesse aspettative per le nuove edizioni.

"Ricomincio da me" è uno di quegli eventi che definisco ad alto contenuto proteico e con un basso indice glicemico. Ovvero, momenti che ti saziano, e ti saziano bene. Non ti fanno venire fame dopo un'ora, per intenderci, come una merendina confezionata. Certo, una volta capita la dieta, la devi applicare: ci vuole costanza, ci vuole volontà, ci vuole testa. Se ti definisci un docente o un formatore sai bene che il tuo lavoro non finisce quando esci dall'aula o dall'azienda: inizia proprio lì. Inizia dal

feedback della tua aula, che tu magari hai preteso di educare, formare, nutrire: ma ti sei mai chiesto quanto vale quello che dici? Che nutrimento hai dato alle persone? Li hai nutriti con la merendina o con la torta fatta in casa?

Credo che sia dovere di ogni formatore, docente, consulente, coach, trainer, counselor, insomma persona che lavora con le persone e sulle persone, pensare prima a nutrirsi e poi a nutrire. Nutrirsi dalla mattina alla sera, accettando di investire del tempo per riuscire a preparare la torta giusta per l'aula (o l'azienda) giusta. Mettere in conto di viaggiare, vedere altri modelli, essere smentito e smontato, reinventarsi, capire che fra due anni quello che si sta insegnando sarà archeologia. Mettere in conto di dover dire "grazie", "scusa", "ho sbagliato".

Conosco tanti formatori che hanno pronunciato queste parole per l'ultima volta, credo, all'asilo. Hanno superato gli "anta", hanno visto tante cose, sanno tante cose e le sanno anche trasmettere. Ma, quando parli con loro, capisci che hanno smesso di nutrirsi da tempo. E, quando lavorano con le persone e sulle persone, riescono sicuramente a formarle, ma non le nutrono. Non fanno una docenza o una consulenza su misura, non preparano nulla di fatto in casa.

Le persone, quando si accorgono che le stai nutrendo, si attivano. Si accorgono di avere fame. Allora devi nutrirle senza risparmio, e con prodotti di prima qualità: non puoi tenere qualche fetta di torta per te, la vogliono intera. Non puoi usare il sugo pronto, devi prepararlo fresco. E mentre nutri chi hai di fronte, le tue riserve si esauriscono: hai bisogno anche tu di nutrirti, e di nutrirti bene.

Io spero di essere già, e di diventarlo sempre più, una persona che nutre altre persone. Bisogna nutrirle sempre meglio, sempre prima, senza riserve. Bisogna nutrirle di strumenti, senso critico, competenze trasferibili, capacità di analisi. E bisogna continuare a nutrirsi, per alimentare il circolo. Nutriamoci per nutrire,

Nutritevi prima voi!

nutriamo chi incontriamo tutti i giorni e abbiamo il coraggio di dire, a chi non si nutre più da tempo ma pretende di nutrirci: nutriti prima tu!

Stefania Padoa, nota biografica

*Sono una docente in ambito marketing, comunicazione e sviluppo delle competenze manageriali. Mi occupo di progettazione formativa e consulenze a imprese; collaboro con enti pubblici, aziende e associazioni di categoria. **stefaniapadoa@gmail.com***

LA "DIVORATRICE" DI LIBRI

Nutrire la fantasia

di Manuela Fiorini – Giornalista e scrittrice

Seduto su una panchina del parco, mi godo questa splendido sabato di sole. L'ombra degli alberi mi circonda come in un abbraccio, mentre una brezza leggera mi accarezza piano i capelli. Rilassato, apro il libro che ho portato con me e comincio a leggere le prime righe. A mano a mano che procedo nella lettura, la trama si fa più entusiasmante. Ho l'impressione che questa sarà una di quelle storie da lasciarmi incollato alle sue pagine dalla prima all'ultima riga. A un tratto, il raggio di sole che illumina la mia mattina di svago "letterario" si offusca. Come un'eclissi terrena, tra me e la mia fonte di luce si è interposta una figura. Alzo lo sguardo, quasi infastidito, ma subito mi pento di avere trasmesso quel sentimento al mio interlocutore. E' una ragazza magrissima, con i capelli biondi sottili e la pelle quasi trasparente. Ha enormi occhi azzurri, un corpo troppo gracile e un vestito a fiori troppo grande. Mi guarda dritto in faccia, di uno sguardo rapace. Mi sento a disagio.

"Ho fame..." – mi dice tutto d'un fiato.

Cerco nelle tasche, poi all'interno dello zaino. Con me non ho tanto denaro, perché la mia intenzione è sempre stata quella di andare a leggere il mio libro al parco e di tornare a casa per pranzo. Alla fine, riesco a racimolare pochi spiccioli. Li tendo alla ragazza.

"Tieni, è tutto quello che ho..."

"Non ho bisogno di soldi, ho bisogno di cibo..."

Sembra che venga da un altro pianeta. Con le monete che le tendo può comprarsi qualcosa da mangiare in un bar o in un supermercato, ma l'idea non sembra

nemmeno sfiorarla. "Mi...mi dispiace, ma con me ho solo questo libro" – le dico con un sorriso, cercando di allentare la tensione che si è creata tra noi.

Il volto scarno della ragazza si apre in un sorriso solare.

"Andrà benissimo!" – mi risponde entusiasta – Posso sedermi qui accanto a te?"

Le faccio posto e osservo le sue mani scheletriche afferrare il libro che tengo sulle ginocchia. Lei scruta la copertina, poi lo apre, salta le pagine introduttive e comincia a leggere il primo capitolo. I suoi occhi si rincorrono frenetici sulle righe di inchiostro, mentre con l'urgenza di chi non legge un libro da secoli, sfoglia una pagina dopo l'altra. Di tanto in tanto, emette un sospiro, quasi di sollievo. Non voglio darle l'impressione di osservarla, così provo a distogliere lo sguardo e rivolgerlo a quanto mi circonda. Di tanto in tanto, do una sbirciatina alla mia strana conoscenza di quel giorno. Continua a leggere avidamente. E' già arrivata quasi a metà del volume, che è piuttosto corposo. L'occhio mi cade sulle sue mani. Non sono più magre e scarne, ma hanno assunto un colorito roseo, le sue dita sono ancora sottili, ma più polpose. Deve essere una mia impressione. La sua lettura si è fatta più lenta, meno spasmodica. Il mio sguardo scorre lungo il suo braccio. Anche la "divoratrice" di libri quello è più florido, per non parlare del seno, che ora disegna due dolci colline al di sotto dell'abito a fiori. Resto così, fisso a guardarla. I suoi capelli setosi, di un biondo grano brillante, si illuminano alla luce del sole. Il suo viso è splendido. Ammiro il naso perfetto, le labbra del colore delle rose, gli occhi luminosi. Non posso credere che sto guardando la stessa persona di prima. Lei arriva all'ultima riga, poi chiude il libro e respira a pieni polmoni.

"Grazie..." – mi sussurra con voce melodiosa, guardandomi con occhi di smeraldo pieni di gratitudine – Ero davvero affamata".

Si alza e si allontana leggiadra. Il suo vestito e i suoi capelli brillano al sole. Solo ora

noto che non indossa le scarpe, ma sul terreno dove appoggiano i suoi piedi nascono dal nulla fiori colorati.

"Ehi! Dimmi almeno come ti chiami!" – le urlò mentre si allontanava.

Lei si volta e mi regala un sorriso. Poi, il vento mi porta un sussurro...

"Fantasia....".

Manuela Fiorini Nota biografica

*Manuela Fiorini è nata a Modena il 27 marzo 1975. È laureata in Lettere Moderne presso la Facoltà di Lettere e Filosofia dell'Università degli Studi di Bologna. Di origini cosmopolite (la bisnonna è inglese, il nonno greco, la madre è nata ad Alessandria d'Egitto) trova nella scrittura la realizzazione di un sogno personale, al punto da decidere di farne il suo lavoro a tempo pieno. È giornalista pubblicista ed autrice di reportage di viaggio, alcuni romanzi e racconti premiati e pubblicati in diverse antologie. È membro dell'Associazione di Scrittori modenesi "I Semi Neri", con i quali ha pubblicato le antologie Emilia la via Maestra, Presenze di Spirito e il romanzo collettivo "L'Enigma del Toro", tutti editi da Damster. Con Damster (www.damster.it) ha pubblicato i volumi "Ti do una noce", "Facciamoci una pera" e "Ricette da leccarsi i baffi" nella collana I Quaderni del Loggione. Come giornalista collabora con le riviste di turismo Partiamo, Weekend In, con il settimanale Grand Hotel e con il quotidiano on line Gazzetta dell'Emilia (www.gazzettadellemilia.it). Su Italian Tourism Expo (www.italiantourismexpo.com) tiene il blog di viaggio IoVagamondo. **manuelafiorini1975@yahoo.it***

RITORNARE ALLA TERRA

PER RITROVARE LA STRADA

Monica Fava (Facilitatore Tre Principi)

Vorrei farti ascoltare la famosa canzone di Jason Mraz “Back to the hearth” (Ritorno alla Terra), dove all’inizio canta più o meno questo:

Quando la mia testa inizia a dolere, prima che vada di male in peggio, spengo il telefono. Mi abbasso e metto le mie mani nel fango. Provo a rallentare il mondo che si muove così velocemente e tento di aggrapparmi dove sono per semplificare la vita vertiginosa e mettere i miei piedi nella terra.

Credo che in questa strofa siano espressi concetti fondamentali che il mondo sta dimenticando e a causa di questo pensa di essere in crisi.

L’allontanamento da ciò che è naturale, dalla terra, crea alienazione dalle nostre radici e un forte senso di disorientamento che a sua volta è causa di una cronica incapacità di fare scelte e prendere decisioni, perché i pensieri, i sensi di colpa, le credenze della società, le convinzioni, i miti si accalcano nella nostra mente oscurandoci la saggezza interiore che è sempre presente in ognuno di noi. La Saggezza è la nostra bussola mentre sperimentiamo la vita. Ci parla sempre e se non riusciamo a sentirla per il troppo frastuono, rischiamo di andare avanti come automi programmati dall’esterno, dalla società e dai pensieri di ieri che per quanto perfetti, oggi sono ormai vecchi. Ecco che così il semplice e naturale si complica, lo stress e la stanchezza prendono il sopravvento e il risultato è che si lavora di più per ottenere meno. A tutto ciò si somma un’aridità spirituale e culturale che disumanizza ogni attività. Quale cura per invertire le tendenze?

Sporcarsi le mani per citare Mraz, Fare anziché Elucubrare, creare in armonia e aiutati dalla natura. E per capire cosa fare: rallentare e connettersi con l'anima del mondo e con se stessi. Tante sono le teorie e le tecniche e libri che ci insegnano come essere più produttivi, come essere sempre carichi, motivati, e come andare avanti verso l'obiettivo. Spesso si perde di vista un passaggio fondamentale: l'obiettivo è veramente ciò che fa per noi? È veramente ciò che ci permetterà di vivere la vita che ci appaga in ogni istante? O è solo una linea dell'orizzonte che si allontana mano a mano che procediamo in quella direzione?

Ti svelo un segreto, che forse può sembrarti folle e semplicistico: se è tanto difficile essere motivato per fare una cosa, significa che quella cosa non fa per te o non è il modo giusto per te di farla. Se è tanto stancante svolgere un determinato compito, anche se è solo mentale, significa che dentro di te, che tu lo senta o no, c'è una guerra che ti esaurisce le energie.

Per essere motivati non servono percorsi motivazionali; serve rallentare, connettersi con se stessi, con la propria natura e da quella posizione di quiete e chiarezza sentire se l'obiettivo è quello che fa per noi e individuare quali ostacoli ci rendono difficile il cammino. La motivazione e l'energia per fare le cose nasce da dentro di noi attraverso la passione. La tendenza naturale dell'uomo è andare verso il proprio benessere e se lasciamo che il pensiero si rischiarì, si calmi, si quieti, le soluzioni giusti per noi si affacceranno alla nostra mente e saremo in grado di cogliere le occasioni che la vita ci offre.

Lo stesso discorso vale per chi sta cercando una nuova strada. Solo ascoltandoci e sentendo la nostra vera natura possiamo avere chiara la strada da percorrere e i passi da fare e a quel punto non avremo bisogno di motivatori e concimi chimici, le nostre radici saranno ben piantate e il nostro fusto crescerà forte e sano sorreggendo la chioma più bella e florida possibile perché il terreno su cui ci muoviamo è quello

giusto per noi. Non esistono attività di prestigio e lavori di serie B, esistono attività che generano Benessere e attività che generano Malessere sia per chi le svolge che per chi le riceve. Il contadino che spala letame crea benessere sia agli animali che accudisce sia ai terreni che fertilizza, sia alle persone che mangeranno i cibi prodotti dal terreno che lui ha arricchito in maniera biologica, sia alle persone che berranno l'acqua incontaminata sotto al terreno, sia ai suoi figli che vivranno grazie al suo lavoro, sia ai suoi nipoti che godranno di un ambiente sano e non inquinato. Direste altrettanto di uno scienziato che superpagato e plurilaureato si occupa di progettare il più economico e maggiormente redditizio fertilizzante chimico senza badare minimamente all'impatto che il suo utilizzo ha sulla vita degli uomini, delle piante e della Terra? Come questo avrei potuto scrivere molti altri esempi, ma credo che qui stia il punto, la riscoperta di ciò che veramente conta nella vita degli Esseri Umani. Ogni volta che ci allontaniamo dal Benessere dell'uomo o crediamo ad un falso mito di ricchezza, successo, status, aumento della produttività... perdiamo di vista ciò che ci fa stare bene veramente ed è in quei momenti di smarrimento che facciamo le scelte più in disaccordo con la nostra vera natura. Non sto assolutamente dicendo che il denaro, la produttività e tutto il resto non siano importanti, sto dicendo che sono dei mezzi per raggiungere il benessere e se quei mezzi sono velenosi per noi o per la società o vengono raggiunti in modo nocivo, probabilmente c'è da rivedere qualcosa. L'obiettivo primario dell'Essere Umano è infatti la Vita (Essere Vivente, Terra, Acqua, Sole, Universo...) e se tutti, dal banchiere al contadino, dall'insegnante al medico, dal politico all'operaio, mantenessimo il focus sulla Vita e ascoltassimo la nostra Saggezza svolgeremmo tutti (toglierei tutti per evitare la ripetizione) le nostre attività per accrescere il benessere nostro e di chi ci è accanto. Cosa possiamo fare noi in quanto Esseri Umani? Ascoltare la nostra innata saggezza e ritornare alle origini, alla terra su cui stiamo facendo crescere il nostro albero.

Ritornare alla terra, per ritrovare la strada

Monica Fava, nota biografica

Life & Business Coach – Facilitatore Tre Principi

Specializzato in conversazioni trasformazionali e comunicazione nelle relazioni.

*Svolge inoltre attività di Export manager, office manager e business coach specializzato in processi di internazionalizzazione e mediazione culturale. **monica.fava@carocoach.com***

STORIE DI COOPERAZIONE

di Annalisa Vandelli, scrittrice

Esistono due tipi di città come ci sono due tipologie di uomini: quelli ordinati e quelli disordinati. A Città del Guatemala le due categorie convivono ben separate e distinte: lo sanno tutti, anche gli alberi.

In zona 14 e simili luoghi "altolocati" infatti gli alberi non osano oltrepassare i confini delle aiuole, nemmeno col dito mignolo di una radice. Sanno bene che rischiano l'amputazione, dunque procedono in lunghe file precise, compiendo il dovere dell'ombra su altrettante file di auto. La loro giornata si compiace dei colori dei fiori ben abbinati da mano d'uomo: il viola, l'arancione e il giallo trionfano con la loro chiassosa dominanza sulla verticalità del verde e del marrone.

In zona 1, 5, 6 e simili luoghi "basso locati", come nel quartiere cosiddetto "La Limonada", gli alberi si alzano invece spontanei, senza prevedere come sarà la loro giornata, un po' scarmigliati e con le chiome annoiate. Qualcuno si ritrova una lamiera appoggiata addosso, qualcun altro si aggrappa più forte al dirupo mentre un bambino lo usa come altalena, un altro si abbevera alla fogna, un altro ancora si prende una pallonata contro la chioma di foglie. Una sinistra sensazione li accomuna: si sentono beffeggiati dal bosco disabitato dirimpetto. Le sue lunghe fronde, gli alti tronchi, le chiacchiere solidali portate dal vento, il fruscio dei rami che si sfiorano evocano un ricordo di lontana vita selvaggia, comunitaria. L'ebbrezza dell'ossigeno e lo svolazzo allegro degli uccelli rincarano la dose della malinconia e dell'invidia. Come sono sconsolati gli alberi della Limonada, quando guardano quel bosco...

Ma poi aguzzano la vista: una donna esce da là, dalla fiera foresta dirimpetto, curva sotto una fascina di legna... E non è l'unica disgrazia patita dai consimili: si sa che

ogni tanto la loro imperturbabilità viene violata da un suicida che si butta di sotto dall'enorme arco del cavalcavia... Come sono consolati gli alberi della Limonada, quando vedono che le incursioni umane rompono anche la solidarietà di quelle fronde.

Un seme audace suo malgrado, per colpa o merito del vento, dei topi o degli uccelli, giunge fino in zona 14 e viceversa.

Difficilmente porta a termine la sua missione infestante, ma intanto prova l'ebbrezza del viaggio nel quartiere dagli alberi ordinati. Percorso al contrario compiono le acque reflue che, da zona 14, confluiscono nei canali su cui sorgono i quartieri bassi, per ritrovarsi tutte insieme nel Río Las Vacas.

Per gli esseri umani vale più il percorso dei semi che quello delle fogne: solo gli abitanti della Limonada, infatti, si recano in zona 14 e limitrofi. Assai difficilmente la visita viene ricambiata. Alcuni abitanti dei quartieri "bassi" si spostano per rubare; altri per cercare un lavoro che non otterranno, appena si verrà a sapere da dove provengono; altri ancora per frequentare l'università, sempre evitando di dichiarare la loro origine. Insomma vanno lì solo a portare il loro disordine dentro all'ordine oppure a vivificare la speranza di diventare ordinati, o più semplicemente a scoprire il segreto dei benestanti, a carpire la ricetta per diventare "ben-viventi".

A Città del Guatemala si compiono circa 20 omicidi al giorno.

È una delle metropoli più violente al mondo. La delinquenza trova terreno fertile, anzi prospera in un sistema influenzato dal narcotraffico. Anche la struttura della città specchia la situazione: las colonias, piccoli paesi fortificati con ville all'interno, si alternano ai quartieri alti, dominati dai grattacieli fino a digradare negli insediamenti precari (baraccopoli), in cui si concentra quasi la metà della popolazione .

Anche questo sanno gli alberi e pensano ai grattacieli come a robusti fusti le cui

radici si impiantano solide nella parte più bassa e tetra della terra.

Potrebbe esistere la zona 14 senza la Limonada? Un grattacielo senza una baraccopoli? Una quercia senza le radici?

Con l'ardire di quel seme e con le sue stesse potenzialità, il Programma di Emergenza lavora dove ormai in pochi si avventurano. È Don Josè, il leader locale, a farci da guida nell'imbutto della Limonada.

Per prima cosa ci presenta il panorama con affaccio sul palazzo di giustizia e poi ci fa entrare nei vicoli stretti, a misura di spalla, che conducono fino alla parte più bassa, detta "Sodoma e Gomorra". Tutti salutano cordiali e stupiti. Don Josè è un lasciapassare, ma soprattutto un uomo coraggioso, stimato in tutto il quartiere e, mentre sfilano persone di ogni età affaccendate in piccoli negozi, lui racconta: «La gente si è stabilita qui nel '59, dopo la controrivoluzione, poi scappavano dalla povertà delle campagne, dando vita a un insediamento spontaneo».

Secondo Amanda Morán Mérida: «Per ottenere l'appoggio popolare, l'ormai decadente regime del Presidente Miguel Ydígoras Fuentes promulgò nell'anno 1959 un Decreto, che permetteva l'occupazione e inoltre regalò le lamine di zinco e il legno per costruire le case (...).

In termini generali, l'utilizzo politico degli insediamenti precari, concepiti come una fonte di voti a livello clientelare e di appoggio popolare in periodi elettorali, si realizza mediante l'offerta di migliorare le condizioni delle case e i servizi della popolazione residente».

.Don José riprende il discorso: «Un secondo fl usso migratorio si è verificato all'inizio degli anni '80 con la fuga in massa dalle campagne verso le città, a causa del conflitto armato interno.

Questo ha provocato una concentrazione di popolazione di diversa provenienza geografica, perciò qui si incontrano facce tanto differenti da non sembrare

appartenere allo stesso Paese.

In molti da qui sono poi migrati negli Stati Uniti; erano padri e madri. Hanno lasciato i figli soli: a volte abbandonandoli, a volte affi dandoli a parenti anziani. L'unica cosa che potevano fare questi bambini per sopravvivere era organizzarsi in bande.

Così sono nate le maras, veri e propri gruppi armati di ragazzi spesso minorenni che controllavano il territorio e si dedicavano allo spaccio. Tali bande sono poi state rinfoltite e potenziate grazie alle deportazioni degli immigrati dagli Stati Uniti.

Vedi quelle scarpe appese ai cavi della luce? - due paia di scarpe da ginnastica si avvitano su loro stesse lentamente, sopra le nostre teste - ecco, questo è il segnale dello spaccio».

La Limonada è un quartiere in cui della sopravvivenza si fa un mestiere, ma anche un bacino di sfruttamento a beneficio di chi alla Limonada proprio non vive, perché, incredibile a dirsi, anche qui c'è molto da rubare. Per fare un esempio: i bambini per il traffico illegale di minori; la manodopera a basso costo; le bambine avviate in tenera età alla prostituzione e alla tratta...

Una giovane ci sorride da sotto una bacinella celeste: sta svuotando in un rigagnolo le acque nere di casa.

Seguiamo il sentiero di acqua fetida dentro questo contorto labirinto dalle pareti claustrofobiche. Sfociamo in un grande collettore, a strapiombo.

«Qui ci buttano i ragazzi morti dopo gli scontri tra bande», commenta Don Josè a voce bassa, mentre un'altra donna svuota il suo secchio come e dove si svuotano vite umane. Forse anche lei è stata madre di uno di loro. Un murale con una goffa croce li ricorda, proprio qui, di fronte alla fogna, crivellato di colpi d'arma da fuoco come quasi tutte le pareti che ci stringono i fianchi lungo il cammino.

Continuiamo la discesa, mentre Don Josè segnala invisibili confini territoriali di

pertinenza delle bande. Giungiamo alla fine di questo imbuto dantesco che ci contiene tutti, che ci fa scivolare fino in fondo, al limite di un ponte. Qui si è concentrato uno degli interventi di GVC e COOPI, che hanno migliorato l'accesso, ma anche restituito a questo ponte vista fogna, confine immaginario tra due zone di pertinenza di bande diverse, la sua funzione originaria di unire quartieri e aree in conflitto tra loro. Il nostro accompagnatore riprende la parola, mentre un giovane col viso nascosto da una sproporzionata visiera si avvicina sospettoso, formando un crocchio con altri due: «Ci siamo organizzati in gruppi di volontari per difendere gli anziani da quanti li vessano o uccidono per rubare le loro proprietà; ci diamo da fare per assistere le persone malate; per sovvenire alle necessità dei tanti che vivono in uno stato precario. Facciamo pressioni perché venga promossa una legge di protezione e tutela del territorio, del diritto alla casa, del riconoscimento della proprietà. Chiediamo una politica abitativa. Non abbiamo sostegno neanche per i lavori pubblici. Abbiamo tirato noi la rete elettrica e ci autotassiamo per mantenerla, mentre l'acqua sì, l'acqua arriva.

Per fare tutto questo contiamo sul rispetto della comunità e della delinquenza, perciò possiamo camminare qui, insieme, senza problemi».

Una pianta di izote tiene l'equilibrio su un dirupo come una ballerina sulle punte; come Don Josè tra lo sforzo alla legalità e la protezione del quartiere. «Qui c'erano le case. Ora sono sotto la terra. Una famiglia di cinque persone è ancora sepolta lì, purtroppo capita spesso che le frane buttino giù tutto. Le case sono costruite in ogni angolo del dirupo. Basta poca pioggia e tutto scivola via».

La terra smossa è entrata nella casa squarciata davanti a noi, come l'ospite inatteso. Si è fermata lì, in silenzio dopo il breve tonfo. Silenzio. Ognuno gestisce il proprio silenzio di fronte alla forza devastante della natura e alla pervicacia dell'uomo disperato. Silenzio per alcuni e per altri reazione.

GVC-COOPI, SOLETERRE e ACAP SANT'EGIDIO hanno costruito strutture di contenimento delle frane, un rifugio temporaneo per gli sfollati (l'unico in Guatemala disegnato tenendo in considerazione le norme del manuale Sfera), elaborato mappe del rischio, installato sistemi di allerta, che verranno gestiti dai gruppi di volontari in coordinamento con le autorità (Comune e Protezione Civile) e hanno impartito corsi di addestramento per volontari che possano intervenire il più efficacemente possibile in caso di disastri come questo, costituendo 7 gruppi di volontari di Protezione Civile. E che gusto vedere i giovani della Limonada, della zona 1, 5 e 6 costituirsi in bande per salvare vite, al di là dei confini territoriali, dei rancori, delle dispute e di tutto ciò che quotidianamente semina morte. E che lezione ascoltare la signora Adelma, in zona 6, mentre racconta del figlio morto sotto la frana: «Vengo qui spesso a pregare. L'hanno trovato proprio qui sotto, dopo tre giorni - piange Adelma e poi riprende tra i singhiozzi - cosa potevo fare? O rinchiudermi in me stessa o fare di tutto perché non capitasse ad altre madri, perciò sono diventata volontaria della Colred/Ecored e ho seguito il corso del Programma di Emergenza.

Tutto questo non mi aiuta a dimenticare, ma a darmi un motivo per andare avanti, anche rispetto alla volontà di Dio».

Don Josè riprende: «Ora sappiamo almeno cosa fare, come reagire, come soccorrere... abbiamo imparato anche come aiutare i diversamente abili, per limiti fisici o mentali impediti più degli altri nel raggiungere la salvezza in caso di disastri naturali. Una serie di attività sono state organizzate apposta per loro: dalla localizzazione all'evacuazione».

Per la prima volta, attraverso il Programma di Emergenza, i membri di diversi quartieri si sono incontrati insieme in un luogo neutro. Per la prima volta si sono guardati in faccia senza appoggiare la mano sulla pistola. Questi sono solo alcuni degli effetti collaterali del Programma di Emergenza, i cui animatori hanno fatto

coincidere il rischio ambientale con quello sociale. Tali circostanze infatti procedono spesso di pari passo, alimentandosi nel circolo vizioso della povertà e dell'emarginazione.

Perciò l'aggregazione è stata favorita anche da altre attività, per esempio SOLETERRE ha messo in piedi un corso di hip hop per i più giovani.

L'espressione fisica attraverso la musica è un canale di comunicazione alternativo alla violenza, forte e generante unione. È un codice che permette al simile di conoscere il simile. Mister Fer insegna a un gruppo di ragazzi che aumenta di numero e di luoghi, concedendo loro il lusso di conoscersi, al di là dell'appartenenza e creando un nuovo spazio in cui i confini non esistono, non stringono ai fianchi, anzi li liberano.

Attraverso l'hip hop si sentono importanti e veicolano messaggi di pace.

«Un violento si rispetta perché fa paura - dice Mister Fer - mentre un artista si rispetta, perché si ammira. Sono 600 alla settimana i ragazzi e le ragazze che vengono a ballare a Trasciende non solo per ballare ma anche per imparare il rap, i graffi ti e la break dance. Si fanno valere in strada attraverso l'arte e non con le pistole. Noi preveniamo, non recuperiamo. Io ho perso tutti i miei amici d'infanzia: tranne due, sono stati tutti uccisi. Qui viviamo come in una guerra. L'arte ci salva. E

l'artista viene lasciato stare anche dai pandilleros». Don Josè ci fa risalire la china, fino alle zone alte, da cui solo si immagina il groviglio dell'imbuto sottostante, stende la mano come un lungo ramo ormai spoglio e conclude: «Comunque le invasioni di terra continuano, ne sono previste altre... Qui la gente seguita ad arrivare e a costruire sui dirupi, gli unici angoli disponibili, dove si aggrappa il cemento, l'alumina e l'izote». Prima si fa lo scavo del dirupo, poi ci si mette una struttura di legno e nylon nero, che nel tempo diventerà lamiera e negli anni, se il portafoglio lo permetterà, blocchi di cemento. Per lo più la terra non è sempre di proprietà. Nel nuovo insediamento precario andranno a vivere circa 200 famiglie, che hanno pagato

agli organizzatori dell'invasione 300 Quetzales a lotto di terra. Peccato che la terra sia di proprietà altrui e nella fattispecie dell'esercito...

Un altro albero non va trascurato: è secco e solitario, affaccia su un burrone.

Non gli si può dare un'identità tanto è storpiato.

Non gli è stato concesso nemmeno di diventare legna da ardere, perché la sua forza risucchiata poteva ancora reggere un cavo elettrico, che ora penzola nel vuoto, collegato solo a un ramo. Non importa che non ci sia corrente, la sua funzione è cambiata. L'albero si alza nel cimitero generale, in un angolo remoto, nascosto da alcune tombe profanate. I crani vengono usati nelle messe nere, oppure limati per rubare i denti d'oro. A guardia si posano gli avvoltoi, quando si quietano dal dovere dei voli circolari. Sono migliaia qui i *limpamundos*, i pulitori del mondo e questo è il loro regno. L'albero e il cavo elettrico servono, si dice, per impiccare le persone sgradite a una banda o all'altra; gli avvoltoi per fare sparire il cadavere in pochi minuti. Lo strapiombo su cui si ergono l'albero e il cavo è l'ultima cosa che vedono e che annusano gli appesi: l'enorme discarica di Città del Guatemala.

Leonel lavora lì. Ha ottenuto il suo carnet d'ingresso nel 2005, quando è stato regolamentato l'accesso alla discarica per evitare che anche i bambini vi cercassero cibo o giocassero sui cumuli di rifiuti mentre le madri arraffavano qualcosa di cui vivere. «Siamo più o meno in settemila a lavorare qui come raccoglitori. Faccio questo mestiere da 11 anni e mi piace. Tiro su i rifiuti, li differenzio e li vendo fuori dalla discarica. Sono un uomo felice perché faccio quello che mi piace, mantengo la mia famiglia e poi coi rifiuti si fanno anche altre cose» e Leonel mi regala una collana fatta con carta finemente compressa: bellissima. Quando la carta non sembra solo carta, quando i rifiuti non si rifiutano...

Leonel continua: «Ho cominciato con l'Associazione Padachi, rafforzata dalla Cooperazione Italiana nel 2008 e stiamo continuando, creando oggetti con il

riciclaggio creativo. Lo insegniamo nelle scuole col supporto di SOLETERRE. E poi io viaggio, per aggiornarmi e portare la mia esperienza.

Sono stato in Italia, a Panama... mi piace viaggiare, ma mi piace anche tornare a casa, alla mia famiglia e al mio lavoro.

Scavare tra i rifiuti è un'arte». Mentre Leonel parla, la discarica si apre sotto i nostri piedi come un'enorme bocca affamata, in cui alcuni servitori versano camion di cibo e migliaia di formiche su due piedi puliscono i denti.

«Più in là, quella linea scura è un fiume di acque nere - aguzzando la vista si nota gente immersa fin sopra il ginocchio, piegati in due, con le mani nella fogna - stanno cercando monili, denti d'oro... insomma tutto quello che, di valore, può essere arrivato fin lì. Ogni tanto il cimitero frana in una slavina di cadaveri che scendono con l'acqua e, se si ha fortuna, si trova qualcosa... Questo luogo è stato soprannominato Las Minas, ossia le miniere». Istintivamente cerco un sostegno e senza accorgermene mi aggrappo al cavo elettrico. Leonel continua con quel sorriso di uomo appagato e fiero di mostrare il proprio mondo, sottolineando che non ha limite, perché lui trova di tutto e crea di tutto. Pare davvero che la sua fantasia nell'inventare fiori, orecchini, portafogli con i rifiuti sia un modo di vedere l'universo, da trasmettere a chi sarà il futuro. «Mi piace insegnare ai bambini a non creare rifiuti, ma a creare con i rifiuti e a non buttare nulla. Con la creatività vita, il discorso di Leonel sembra assurdo, invece è la percezione di un contrario che tutto può ritrovare una nuova esistenza!».

In quel luogo in cui i segni della morte prevalgono prepotentemente su quelli della vita, enfatizza l'importanza della vita delle persone, degli oggetti e di un povero albero dissacrato. Per la stessa importanza si sostiene, attraverso SOLETERRE, anche l'associazione Mojoca10 fondata da Gerardo Lutte nel 1999, che presta soccorso e sostegno ai bambini di strada, con il sistema dell'autogestione. Sono arbusti che

tendono a diventare piante solide. All'interno c'è la scuola per imparare a fare il fornaio, la scuola vera e propria pareggiata a quella pubblica, un servizio di supporto psicologico e sanitario, un sistema di aiuto alle ragazze madri, per lo più fuggite di casa per le continue violenze domestiche.

Lutte ha 92 anni e insiste sulla bontà del suo metodo, affermando con fierezza:

«Sei dei miei ragazzi adesso studiano all'università». È ora di pranzo e si comincia con l'appello. Ogni piatto ha un nome e un cognome, così ogni ragazzo se lo conquista. Gerardo, ormai quasi cieco, viene accompagnato a tavola da due bambini, uno per lato. Sembra un patriarca, un trancio di vigna retto da solidi virgulti.

Qual è l'ordine e quale il disordine? Quali alberi vivono felici se non possono spostare le loro radici? Non c'è bosco che resista alla fame umana, alla forza della disperazione e della sopravvivenza. Gli insediamenti precari sorgono impunemente anche alla prima periferia del centro, se si considera come centro il luogo in cui si è originata la Città nel 1776, a seguito del terremoto che ha spazzato via Antigua; mentre la zona finanziaria, il cuore economico, ricco della città, è il centro della periferia.

Don Josè e i tanti conosciuti nelle zone cittadine in cui la Cooperazione Italiana è impegnata con i Programmi di Emergenza fin dal 2009, scoprono il velo sulla facile classificazione tra ordine e disordine, sul fare e il rappresentare. Quando un luogo è marchiato ci si sente esonerati dall'approfondirne le sfumature, le sole a rendere avvincente ogni realtà. E così chi è "cattivo" continua a recitare la sua parte, come chi è buono del resto. Don Josè, Leonel, Adelma, i volontari, le tante donne impegnate, i diversamente abili... sono i veri arbusti di Izote, prese a terra di quella corrente elettrica che pretende delle baraccopoli solo la figurazione negativa di scossa devastante. Sabato 3 marzo 2012: circa 400 persone degli insediamenti precari si riversano alla Concha Acústica, nel cuore storico della Capitale, per celebrare la fine

del percorso che li ha resi volontari delle Colred/Ecored.

L'inno nazionale guatemalteco e quello italiano vibrano dentro i corpi e le facce grevi, bruciate dal sole e da una vita dura. Con grande commozione e fierezza ciascun gruppo, introdotto dai rappresentati di GVC, SOLETERRE e ACAP SANT'EGIDIO, riceve il proprio diploma, portando a casa una soddisfazione corale.

E sotto le cortecce continuano a scorrere canali di vita.

Annalisa Vandelli, nota biografica

*Negli ultimi anni, è stata reporter/ inviata speciale in zone di emergenza per il Ministero degli Affari Esteri in: Nicaragua, Tunisia, Guatemala, Pakistan, Territori Palestinesi. In tali occasioni ha prodotto foto, testi, reportage per la rivista "Cooperazione Italiana Informa", due libri bilingui italiano/spagnolo e seguito varie attività di comunicazione. Nel 2007 ha lavorato un anno in Etiopia con Uliano Lucas, producendo il libro Scritto sull'acqua, poi opera teatrale interpretata da Ivana Monti, Anna Palumbo e Teri Weikel. In Etiopia ha lavorato anche per il Ministero degli Affari Esteri per la comunicazione del programma su minori e politiche di genere. Per 7 anni è stata responsabile dell'ufficio stampa e comunicazione di Sat Spa e per un anno di Satcom Spa. Ha scritto vari saggi e romanzi, alcuni dei quali pubblicati anche in inglese. Dirige due riviste: Afro con sede in Abruzzo e Il Barrito con sede a Scampia (Napoli). Ha collaborato con diversi giornali, radio, tv; ha vinto il premio di giornalismo Hombres. **72vado@gmail.com***

Pensieri sulla nutrizione del Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov

Testo scelto da Sergio Romagnoli – Segretario Lapam Fiorano Modenese (Mo)

Hrani Yoga - Il senso alchemico e magico della nutrizione.

Il mondo intero pone il problema del cibo al primo posto; tutti cercano come prima cosa di regolare tale questione, lavorano e addirittura si battono per questo. Tuttavia, l'atteggiamento nei confronti del cibo ancora non è che un impulso, una tendenza istintiva che non è entrata nel campo della coscienza illuminata. Solo la Scienza iniziatica ci insegna che il cibo, il quale viene preparato nei laboratori divini con una saggezza inesprimibile, contiene elementi magici capaci di conservare o ristabilire la salute, non solo fisica ma anche psichica. Per questo è necessario sapere in quali condizioni e con quali mezzi tali elementi possano essere captati, e sapere inoltre che il mezzo più efficace per farlo è il pensiero. Sì, perché il pensiero dell'uomo è in grado di estrarre dal cibo particelle sottili, luminose, che entrano nella costruzione del suo intero essere, ed è così che a poco a poco l'uomo si trasforma. Quando la comprenderete, la nutrizione diverrà per voi fonte di benefici e di prodigi, perché al di là del semplice fatto di alimentarsi per mantenersi in vita, ad essa si aggiungeranno altri significati, altre conoscenze, altri lavori da eseguire, altri scopi da raggiungere. In apparenza mangerete come tutti e tutti mangeranno come voi, ma in realtà ci sarà un'enorme differenza, enorme quanto quella esistente fra la terra e il Cielo.

Nutrimiento - possono esserlo anche i suoni, i colori, i profumi, i sentimenti e i pensieri.

Quando si parla di nutrizione, occorre sapere che si tratta di una questione molto vasta, poiché essa non si limita soltanto agli alimenti e alle bevande che assumiamo ad ogni pasto. Anche i suoni, i profumi e i colori possono essere un nutrimento, ma anche i sentimenti e i pensieri. Nutrirsi in questo modo è evidentemente più difficile, ma è possibile. In certi casi, anche voi potete farlo, e del resto a volte lo fate senza nemmeno rendervene conto. Non vi è mai successo di rimanere tutta una giornata senza avere fame perché eravate assorbiti dalle vostre attività, o perché eravate talmente colmi d'amore che vi sentivate nutriti? Ogni sentimento d'amore spirituale e ogni pensiero di saggezza sono degli alimenti: essi si trasformano e nutrono anche il nostro corpo fisico. Sforzatevi di assumere coscientemente questo genere di nutrimento!

Nutrizione - l'acquisizione di un sapere vivo.

Come l'animale, anche l'essere umano deve nutrirsi per sopravvivere. Ma a differenza dell'animale, egli può, tramite la sua coscienza, trovare nell'atto di mangiare i mezzi per crescere psichicamente, spiritualmente. Il cibo rappresenta una manifestazione della Divinità, e occorre dunque studiarlo sotto tutti i suoi aspetti: da dove viene, cosa contiene, quali sono le qualità che gli corrispondono, quali entità se ne sono occupate... Tutta questa materia viva che contribuisce all'edificazione e al mantenimento del nostro corpo è fatta di energie, di particelle che non vengono solo dalla terra, ma dall'intero universo. In origine, le piante e i frutti sono entità spirituali.

Per preservare la vita in noi, quelle entità hanno dovuto conformarsi alle leggi della materia, vale a dire incarnarsi in un corpo fisico. Ecco perché, cercando di prendere coscienza della ricchezza e del valore del cibo, noi riusciamo a ricevere e a decifrare i messaggi che esso trasporta: il cibo ci racconta di come tutte le particelle che lo compongono hanno attraversato l'universo, quali entità hanno lavorato per far crescere la vegetazione e infondere in essa questa o quella proprietà. Il sapere che così riceviamo mangiando è un sapere vivo, poiché impregna tutta la sostanza del nostro essere.

La nutrizione - Il vegetarianismo

La questione dei regimi alimentari merita sicuramente di essere presa in considerazione, poiché è necessario saper scegliere ciò che si mangia; ma vi sono sempre più libri che trattano questo tema, e ciò che interessa a me è soprattutto il modo di mangiare. Perciò non vi parlerò di dietetica; vi dirò soltanto che io raccomando il vegetarianismo e un'alimentazione sana: evitare l'alcool, i prodotti trattati chimicamente e ogni possibile eccesso. Già da un certo tempo, in occidente, i medici manifestano la loro preoccupazione constatando che le persone consumano troppo zucchero, troppo sale, troppe materie grasse. Occorre essere prudenti, misurati, tutto qui. Per questo non approvo neppure coloro che sostengono che si debbano mangiare solo cereali o solo frutta, o soltanto verdura cruda, che non si debba mai bere un goccio di vino, di tè o di caffè. No, questo è eccessivo. Torniamo ora alla questione del vegetarianismo. Oggigiorno, l'uomo, e in particolare l'uomo occidentale, avrebbe la possibilità di nutrirsi senza massacrare una quantità di animali innocenti. Allevando animali per poi mangiarli, egli non solo dà prova di crudeltà, ma inoltre nuoce a se stesso. La differenza tra un'alimentazione carnea e una vegetariana consiste nella

quantità di raggi solari contenuti nel cibo in questione. I frutti e gli ortaggi sono talmente impregnati di luce solare, che si può dire che sono una condensazione di luce. Quando si mangia un frutto o un ortaggio, si assorbe indirettamente luce solare, e questa luce lascia in noi pochissime scorie. La carne, invece, è piuttosto povera di luce solare: per questo imputridisce rapidamente. Ora, tutto ciò che imputridisce velocemente non va bene per la nostra salute. Numerosi medici riconoscono attualmente i benefici del vegetarianismo. La nocività della carne ha anche un'altra causa. Quando gli animali vengono condotti al mattatoio, sentono il pericolo, sono fuori di sé dalla paura. Questa paura provoca un disordine nel funzionamento delle loro ghiandole,

Pensieri sulla nutrizione del Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov

le quali secernono allora un veleno che l'uomo assorbe mangiando quella carne. Infine, occorre sapere che gli animali hanno un'anima; benché essa non sia simile a quella degli esseri umani, tale anima esiste, e chi ha mangiato la carne di un animale fa sì che l'anima di quell'animale penetri in lui; infatti, con la carne, egli assorbe anche il sangue, e occorre sapere che il sangue è il veicolo dell'anima. Ora, l'anima di un animale – anche se si trattasse dell'animale più gentile e più dolce – resta un'anima animale, ossia un'anima inferiore all'anima umana. Direte che certi esseri umani sono peggiori degli animali più feroci. Sì, lo so bene, ma qui la questione è un'altra: nella misura in cui un'entità è discesa in un corpo umano, questa entità ha ricevuto un'anima umana e appartiene quindi a un certo regno dell'evoluzione. Io vi sto solo spiegando che se mangiate carne, la presenza dell'anima animale in voi si manifesterà come una volontà diretta contro la vostra e si opporrà quindi alla vostra evoluzione.

Il caso del pesce è diverso, e ai vegetariani si consiglia di mangiare pesce. Ma il vegetarianismo e il cibo più sano e della migliore qualità non impediranno mai agli esseri umani di essere cattivi, viziosi e di voler devastare il mondo intero. Il cibo non è che un mezzo. Ciò che conta di più è la vita psichica; il fatto di mangiare questo o quell'alimento viene in secondo piano. Dunque, soltanto chi è deciso a fare un lavoro su di sé può trovare nel cibo gli elementi che contribuiranno ad alimentare in lui la vera vita.

La vita è fatta unicamente di scambi.

Dopo un buon pasto pensate che la vita sia bella, mentre se non avete nulla da mettere sotto i denti, trovate che essa non abbia più senso. Sì, perché la nutrizione è la base della vita. La vita è fatta solo di scambi; che questi si chiamino nutrizione, respirazione o amore, se non avvengono è la morte. La Natura ha creato quei due poli (maschile e femminile) che sono gli uomini e le donne, affinché questi possano avvicinarsi e fare degli scambi attraverso la parola, il pensiero, lo sguardo. Tali scambi sono altrettanto indispensabili della nutrizione o della respirazione, ma lo sono in campo psichico. Se si sapessero fare questi scambi, si vivrebbe la vera vita, ma poiché non si sa come farli ci si avvelena; se poi si smette di farli, si muore psichicamente e spiritualmente. È necessario fare degli scambi, ma esattamente come li si fa col sole. Il sole è distante, alto nel cielo, e con lui gli scambi avvengono sul piano sottile col suo calore e la sua luce. Se andaste ad abbracciare il sole (ammettendo che ciò sia possibile!) brucereste; dovete quindi abbracciarlo solo con lo sguardo, col pensiero. Anche per amare gli uomini o le donne, ci si dovrebbe accontentare di abbracciarli da lontano, perché si vivrebbe allora una vita luminosa, sottile. Gli altri modi di amare creano complicazioni e mettono gli esseri umani in situazioni dalle quali in seguito non sanno più come uscire. Non bisogna rinunciare

all'amore, perché sarebbe la morte; bisogna soltanto rendere l'amore più sottile. Gli scambi sono la base della vita: scambi con il cibo, con l'acqua, con l'aria, con gli esseri umani, ma anche con tutte le creature dell'Universo, con gli angeli, con Dio. "Fare degli scambi" non significa soltanto nutrirsi, mangiare o bere. O meglio, sì, fare degli scambi equivale a mangiare e a bere, ma in tutti i campi, non solo sul piano fisico. Pertanto, quando dico che la nutrizione deve essere al primo posto, parlo della nutrizione su tutti i piani, parlo degli scambi che dobbiamo fare con le diverse regioni dell'Universo per alimentare tutto in noi, a partire dal nostro corpo fisico, sino ai nostri corpi più sottili. Dobbiamo quindi purificarci fisicamente e psichicamente per ristabilire le comunicazioni, affinché le correnti e le energie possano circolare fra l'Universo e noi. La nutrizione, lo ripeto, deve essere compresa su tutti i piani. La preghiera e l'estasi sono anch'esse una nutrizione, la migliore, la più sublime, poiché in esse si può assaporare un nutrimento celeste: l'ambrosia. Tutte le religioni parlano di una bevanda dell'immortalità che gli alchimisti hanno chiamato "elisir della vita immortale". Ed è vero che si può trovare tale elisir anche sul piano fisico, ma solo nelle sue regioni più elevate, più pure. Se andiamo al sorgere del sole, è proprio per bere l'ambrosia che il sole distribuisce ovunque; le rocce, le piante, gli animali e gli esseri umani – insomma tutta la Creazione – raccolgono particelle di quell'ambrosia. D'altronde, le piante sono più intelligenti degli umani: ogni giorno si legano al sole per poter dare dei frutti. Gli esseri umani, invece, dormiranno fino a mezzogiorno oppure andranno a vedere il tramonto. Invece di guardare ciò che sale, cresce e si espande, preferiscono guardare ciò che scende, ciò che si perde e si cancella. E poiché esiste una legge secondo la quale si finisce per assomigliare a ciò che si guarda, a ciò che si ama, ecco che anch'essi iniziano a tramontare interiormente. In autunno, poi, quando cadono le foglie, vanno a passeggiare nelle foreste e ritornano malinconici, stanchi... perché hanno smosso tutte le loro tristezze e le loro delusioni: pensano a

come hanno lasciato il loro amato bene, a come sono stati abbandonati... L'autunno è particolarmente indicato a ricondurre verso questo genere di ricordi. In seguito si scrivono poemi sulle delusioni d'amore...Sul piano fisico, tutti sanno mangiare; ma sugli altri piani assorbono continuamente alimenti densi, grossolani, i quali producono scorie che avvelenano. Occorre nutrirsi di luce, perché soltanto la luce è assolutamente pura. Tutto il resto lascia dei residui di cui ci si deve sbarazzare. Quando bruciate del carbone in una stufa, dovete poi togliere le scorie, la cenere, altrimenti non potrete accendere di nuovo la stufa. È ciò che avviene anche nell'organismo: cibo e bevande producono degli scarti, e se non li eliminate potete morire. Per la maggior parte, le malattie sono dovute a materiali estranei che non è stato possibile evacuare. La salute invece è il risultato di scambi talmente rapidi e sottili che l'organismo viene sbarazzato da tutte le impurità. Non so come la medicina definisca la salute, e non voglio saperlo. Quanto a me, io sono istruito dall'Intelligenza Cosmica che mi mostra le cose esattamente sono. Sulla terra, la più alta manifestazione di quell'Intelligenza è il sole, e bisogna quindi istruirsi presso di lui. Il senso della vita è nascosto nella nutrizione, e dovete perciò occuparvi di introdurre in voi – e su tutti i piani – unicamente particelle pure e luminose, quintessenze celesti, eterne; ed è nel sole che troverete tali particelle. Ogni mattina, concentratevi sul sole e cercate di respirare, di assorbire, le quintessenze che esso propaga. Vedrete come la vostra salute migliorerà, la vostra intelligenza diverrà più chiara, il vostro cuore gioirà e la vostra volontà si fortificherà. Direte che da anni andate al sorgere del sole e non avete ancora sentito nulla... È perché non sapete come guardarlo. È il modo in cui fate le cose, è l'intensità del vostro amore, del vostro pensiero, a dare dei risultati, e non il tempo che ci mettete. Se oggi vi sentite talmente vivificati e appagati, è semplicemente perché avete bevuto qualche sorsata di quell'inesauribile sorgente che è il sole. È tanto difficile da capire? Vi vengono date

prove su prove, ma non serve a niente. Ecco perché spesso sono triste: perché non si vuole vedere questa verità che illumina il mondo e che salta agli occhi. Tutti cercano al di fuori della vita, al di fuori del sole, al di fuori della divinità, al di fuori della purezza, al di fuori dell'amore... È straordinaria questa testardaggine! Come aiutare gli esseri umani? Non hanno alcun criterio, non vedono alcuna relazione fra il modo di nutrirsi e lo stato in cui si trovano. Come per la gestazione: non vedono alcun rapporto fra i pensieri e i sentimenti della madre e il bambino che deve venire al mondo. E chi forma quel bambino, allora? È la madre o è qualcuno d'altro? Come si è ignoranti! Ma voi, cercate di comprendermi, e la vostra vita sarà completamente trasformata.

Nota biografica

*Il Maestro **Omraam Mikhaël Aïvanhov** (1900-1986), filosofo e pedagogo bulgaro, giunse in Francia nel 1937 per divulgare l'essenziale del suo insegnamento. Benché la sua opera affronti i molteplici aspetti della scienza iniziatica, egli precisa: "Ogni essere umano deve lavorare al proprio sviluppo, a condizione che non lo faccia unicamente per se stesso, ma per il bene della collettività. A quel punto, la collettività diventa una fratellanza. Una fratellanza è una collettività in cui regna una vera coesione poiché, lavorando per se stesso, ogni individuo lavora coscientemente anche per il bene di tutti."*

www.prosveta.it

e-mail: prosveta@tin.it