



Il mutamento

associazione di promozione sociale per la
diffusione delle COSTELLAZIONI FAMILIARI

Notiziario non periodico e
gratuito riservato ai soci

Gennaio 2012

www.ilmutamento.it
info@ilmutamento.it

FELICI...PERCHE'? (Roberta Pagani)

“Sarà un malinconico Natale...”

Mentre preparavo le valige per andare a trovare mia figlia, non ero per niente attenta a ciò che dicevano alla tivù finché non ho sentito questa frase e ho ascoltato.

Spiegavano che non ci sono soldi per i regali (con relative interviste alla gente che diceva che non ci sono soldi per i regali), che il futuro si presenta quanto mai incerto (con relative conferme da parte dell'esperto di turno sul futuro incerto), che sarà un Natale malinconico, che le persone hanno gli occhi tristi (inquadratura sugli occhi tristi), e così via. E io, per un momento, mi sono sentita assolutamente spregevole per la mia sconsiderata felicità e mi sono ritrovata a dover “ripassare” il motivo per cui ero felice. “Trascorrerò un po' di giorni con mia figlia.

E' un motivo valido? Sono autorizzata a non essere una persona malinconica con gli occhi tristi, che si preoccupa per il futuro incerto?”.

Avendo deciso che il motivo era più che valido, ho spento la tivù e sono tornata ad occuparmi dei miei bagagli.

In autostrada verso Roma c'erano code ovunque. In auto, con la radio accesa per capire da che parte passare per evitarle, apprendo che avevano iniziato a formarsi fin dal mattino per l'affollamento di un centro commerciale e che si erano poi incrementate con il passare delle ore.

Ma come era possibile?!? Una folla di gente preoccupata e con gli occhi tristi andava a fare acquisti per Natale, mentre un'altra folla di gente preoccupata, con gli occhi tristi e in più incavolatissima stava in coda in autostrada. Quasi una cosa di cui scandalizzarsi! Presumo infatti che almeno una parte della folla rimanente fosse preoccupata, con gli occhi tristi e scandalizzata.

Ed è stato a questo punto che ho benedetto nel mio cuore la mia piccola grande felicità e con la mia mi sono sentita di benedire la felicità di tutti, per qualsiasi motivo questi “tutti” si sentano felici: una visita ai proprio cari, un regalo da acquistare, una festa a cui partecipare, un panettone *senza canditi con le uvette con la crema ma senza liquore...* a un tratto non ho trovato nessun motivo che non fosse valido per essere felici.

Credo che non ci sia niente di moralmente condannabile in una persona che si dimentichi per un momento di essere preoccupata e di avere gli occhi tristi. Ci sono molte cose che accadono nel mondo per cui mi preoccupa, molte cose per cui provo dolore, molte cose per cui mi rammarico.

Ma non ritengo che sia utile né per me né per nessuno vergognarsi di essere felici, anche se al momento la felicità non riscuote gli stessi consensi che riscuote la paura. Per quest'anno che arriva, quindi, auguro di cuore a tutti noi di avere il coraggio di coltivare la nostra felicità.

Rimanendo in tema, ecco di seguito due letture che ci invitano a riflettere sulla felicità, a cui tanto teniamo ma che a volte quasi dimentichiamo di perseguire, presi da altre cose più utili, da altri obblighi più urgenti.

Forse anche la felicità, come la vita, è *quella cosa che ci accade mentre siamo occupati in altri progetti*. E così rischiamo che ci passi accanto senza trovare il tempo per godercela.

SOMMARIO

Felici...perché?	1
Che cosa non va nella felicità?	2
Lo spazio sacro	3
Il Calendario degli eventi	4

NOTIZIE DI RILIEVO

giovedì 12 gennaio

“La libertà o la dipendenza?”

giovedì 9 febbraio

“L'autenticità o il tradimento?”

conferenze a ingresso libero ore 20,30 c/o gem Feletto, via Canova, 13

sabato 28 gennaio

Incontro di costellazioni familiari ore 15.00 c/o gem Feletto, via Canova, 13

domenica 29 gennaio

seminario esperienziale “Al di là del confine “ ore 9,30-17,30 c/o gem Feletto, via Canova, 13

il mutamento

ass. promozione sociale

Sede: via Gallici 15

33010 Montegnacco di Cassacco

Cod Fisc: 94098640306

Reg.:494/3-25/05/2006

Presidente: Mario Franchi
0432734244; 3355977306

www.ilmutamento.it
info@ilmutamento.it

CHE COSA NON VA NELLA FELICITA'?

(da Zygmunt Bauman, *L'arte della vita*, Ed Laterza)

La domanda del titolo spiazzerà forse diversi lettori. Ed è proprio questo il suo intento: spiazzare, indurre a fare una pausa e pensare. Una pausa? Sì, una pausa nella ricerca della felicità, che (la maggior parte dei lettori sarà d'accordo) è la cosa che abbiamo in testa la maggior parte del tempo, che ci impegna gran parte della vita, che non può rallentare, e non rallenterà, né tanto meno si fermerà...o almeno, non più di un attimo (fuggente, come sempre). Perché quella domanda spiazza? Perché chiedersi che cosa non va nella felicità è come chiedersi che cosa c'è di caldo nel ghiaccio o di maleodorante nella rosa. Il ghiaccio è incompatibile con il calore e la rosa con il tanfo, e perciò porre domande simili è come ipotizzare una coesistenza inconcepibile (dove c'è il caldo non può esserci ghiaccio).

Come potrebbe esserci qualcosa che non va nella felicità?

Felicità non significa forse assenza di cose che non vanno? Non è sinonimo dell'impossibilità di una loro presenza, dell'impossibilità di ogni e qualsiasi cosa che non va?

E tuttavia questa è la domanda che si è posto Michael Rustin, che prima di lui si sono poste con preoccupazione parecchie persone e che altre probabilmente si porranno in futuro.

Il perché lo spiega Rustin: società come le nostre, mosse da milioni di uomini e di donne in cerca di felicità, diventano sempre più ricche, ma non è affatto chiaro se con ciò diventino più felici.

Tutti i dati empirici che abbiamo fanno pensare che nella popolazione delle società opulente forse non c'è alcun legame tra aumento della ricchezza (ritenuta il principale veicolo di una vita felice) e aumento della felicità [...]

Alcuni osservatori notano che la metà circa dei beni cruciali per la felicità non hanno un prezzo di mercato e non si possono acquistare nei negozi.

Quale che sia il contante e il credito di cui disponiamo, non troveremo in un centro commerciale l'amore e l'amicizia, i piaceri della vita familiare, la soddisfazione di prenderci cura dei nostri cari o di aiutare un vicino in difficoltà, l'autostima per un lavoro ben fatto, la gratificazione dell'istinto di operosità, che chiunque possiede, la simpatia e il rispetto dei colleghi di lavoro e delle altre persone con cui abbiamo a che fare; e non potremo ottenere la libertà dalle minacce dell'indifferenza, del disprezzo, delle offese e dell'umiliazione.

Inoltre, guadagnare denaro sufficiente per potersi permettere quei beni che si possono trovare nei negozi incide molto sul tempo e sulle energie che restano per procurarsi e godersi beni come quelli sopra elencati che non vengono prodotti per il mercato e non sono in vendita.

Può accadere, e spesso accade, che le perdite superino i guadagni e che la capacità dell'accresciuto reddito di generare felicità sia inferiore all'infelicità data da uno scarso accesso ai beni che non si possono acquistare con il denaro.

Il consumo (come lo shopping) richiede tempo, e chi vende beni di consumo ha un naturale interesse a ridurre al minimo il tempo dedicato all'atto piacevole di consumare [...]

La convergenza di interesse tra acquirenti e venditori viene data per scontata dai cataloghi commerciali, che accompagnano con tante promesse la descrizione dei nuovi prodotti offerti: "senza il minimo sforzo", "anche senza precedenti esperienze", "avrete in pochi secondi" o "con un semplice tocco" musica, immagini, delizie del palato, una camicetta pulita [...]

Se, grazie a un nuovo e geniale congegno elettronico si riescono ad aprire scatolette con un minore impiego di energia (nocivo), ci sarà più tempo per fare ginnastica con attrezzature che promettono una varietà (benefica) di esercizi. Ma quali che siano i vantaggi di un simile scambio, la loro incidenza sulla somma totale della felicità è tutt'altro che univoca.

Prima di iniziare la sua interessante indagine nelle sale d'attesa di ogni tipo, Laura Potter si aspettava di trovarvi *persone impazienti, scontente, accalorate, pronte a inveire per ogni millisecondo perso* e a maledire la *faccenda urgente* che le costringeva a stare lì ad attendere. La sua idea di partenza era che *il culto della gratificazione* istantanea per molti di noi significasse la *perdita della capacità di attendere*.

Tuttavia, con sua (e forse anche nostra) grande sorpresa, Laura Potter si è trovata di fronte a un quadro diverso da quello che aveva previsto.

Ovunque è andata, ha avvertito la stessa sensazione: *l'attesa è stata un piacere...Attendere sembra ormai diventato un lusso, una parentesi nella nostra vita fittamente programmata. Nella nostra cultura dell'adesso, fatta di BlackBerry, computer e cellulari, chi attende vede la sala d'aspetto come un rifugio.*

Forse (è la conclusione di Potter) quel luogo ci ricorda l'arte di rilassarsi, tanto piacevole ma purtroppo dimenticata...

LO SPAZIO SACRO

(da Joseph Campbell, *Riflessioni sull'arte di vivere*, ed Tea)

Uno spazio sacro, un momento sacro e qualcosa di gioioso da fare sono tutto ciò di cui abbiamo bisogno. Tutto allora, o quasi, diverrà una gioia continua e crescente.

Ciò che dovete fare,
fatelo in modo giocoso.

Credo che un modo adeguato di concepire uno spazio sacro sia immaginare un campo di gioco. Se ciò che fate vi sembra un gioco, allora siete a buon punto. Solo che non potete giocare con i miei giocattoli; dovete avere i vostri. La vostra vita ve ne avrà pur dati alcuni. Gli anziani giocano con le esperienze passate e i successi della vita, o con i pensieri che amano coltivare. Nel mio caso, ci sono libri che amo leggere e che non portano da nessuna parte.

Una delle cose belle della vecchiaia
è che nulla conduce da nessuna parte.
Tutto è rilevante.

Quando Jung decise di tentare di scoprire il mito secondo il quale viveva, si domandò: "Qual era il gioco che mi piaceva di più da bambino?" La risposta fu: costruire piccole città e strade di pietra. Così comprò una proprietà e, per gioco, incominciò a costruire una casa. Era un lavoro duro, assolutamente non necessario, perché Jung aveva già una casa, ma era un modo appropriato di costruirsi uno spazio sacro. Era un puro e semplice gioco.

Che cosa, quando eravate bambini,
creava una dimensione d'eternità,
cancellava la nozione del tempo?
Là si cela il mito secondo il quale vivere.

Che cosa vi piace fare? Che cosa avete imparato a fare? Jung era un uomo grande e grosso eppure gli piaceva giocare con le pietre, e fu quello che fece. Scommetto che, cercando nella vostra memoria, individuerete una qualche connessione tra lo spazio sacro che avete attualmente e quello spazio speciale che avevate da bambini.

Da adulti dobbiamo riscoprire
la forza trainante della nostra vita.
Tensioni, mancanza di onestà e senso di irrealtà
derivano dal seguire la forza sbagliata della vita.

[...] E se la vostra vita non è un gioco, o siete impegnati in un gioco che non vi diverte, allora smettete! Lo spirito dello spazio sacro è Shiva che danza. Ci si libera da ogni responsabilità e lo si può fare in molti modi. Il resto è gioco. Dice Alce Nero: "L'uomo che è attaccato ai sensi e alle cose di questo mondo [...] vive nell'ignoranza e viene consumato dai serpenti che rappresentano le sue stesse passioni".

Ogni spazio sacro è separato ermeticamente dal mondo temporale. Nulla vi penetra quando siamo lì dentro. Siamo in una zona eterna, protetta dall'impatto con gli stimoli del giorno e dell'ora. Questo facciamo quando meditiamo: ci separiamo da tutto il resto [...] Il mondo è escluso e diveniamo un'entità a se stante.

Bisogna ricorrere a questo genere di isolamento ogni volta che se ne ha bisogno: una volta alla settimana, una volta al giorno, ogni ora. Che valore ha? E' indispensabile, se vogliamo avere una vita interiore. E' un momento in cui l'eterno dentro di noi viene liberato dal campo del tempo...una volta trovato il collegamento con il nostro spazio sacro, si può cercare di trasferirlo in altre parti della nostra vita. Ma prima dobbiamo scavare, come se fosse un piccolo pozzo di petrolio, che scende in profondità.

Vivere in uno spazio sacro
è vivere in un mondo simbolico
dove la vita spirituale è possibile,
dove ogni cosa intorno a noi parla dell'esaltazione dello spirito

CALENDARIO DEGLI EVENTI

LE CONFERENZE - ingresso libero

Gli incontri si terranno in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

La libertà o la dipendenza?	giovedì 12/01 – 20,30
L'autenticità o il tradimento?	giovedì 9/02 – 20,30
La fiducia o il controllo?	giovedì 8/03 – 20,30
L'accettazione o il rifiuto?	giovedì 12/04 – 20,30
La fortuna o la sfiga?	giovedì 10/05 – 20,30
Il benessere o il malessere?	giovedì 7/06 – 20,30

I POMERIGGI ESPERIENZIALI – costo del pomeriggio 30€

I gruppi di Costellazioni Familiari che precedono le domeniche dei seminari possono essere frequentati anche senza necessariamente iscriversi a questi ultimi. Gli incontri si terranno il sabato pomeriggio, dalle ore 15.00 alle ore 18.30, in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

28/01; 25/02; 24/03; 28/04; 26/05; 16/06;

I SEMINARI ESPERIENZIALI – costo dei seminari 110€

Gli incontri si terranno in via Canova 13 a Feletto Umberto, secondo il seguente calendario:

Al di là del confine	(29/01 e 26/02)
Il legame che libera	(25/03 e 29/04)
La trappola del potere	(27/05 e 17/06)

Ogni seminario verrà ripetuto in due date diverse.

IL COUNSELING INDIVIDUALE

Su richiesta è possibile fissare un appuntamento con il dr Mario Franchi, per sessioni individuali di Counseling e Costellazioni Familiari.

Gli incontri individuali si tengono a Montegnacco, in via Gallici 15 (0432 734244 – 335 5977306)

**Vi ricordiamo che è on-line il nuovo sito
www.ilmutamento.it**

Nel sito potrete trovare tutte le informazioni relative all'associazione ed alle sue attività. Potrete inoltre:

- ✓ stampare i calendari delle attività selezionati per mese e/o per tipo di attività di vostro interesse
- ✓ richiedere di ricevere qualche giorno prima una mail che vi ricordi l'evento a cui siete interessati
- ✓ scaricare in automatico sul vostro Smart Phone l'agenda delle attività (Ical)
- ✓ iscrivervi alla nostra newsletter, ricevendo così tutte le notizie relative alle attività proposte
- ✓ scaricare e stampare notiziari ed articoli di vostro interesse

IMPORTANTE

Tutte le attività proposte dall'associazione IL MUTAMENTO, sia di gruppo che individuali, sono riservate ai soci; dunque la partecipazione alle suddette attività associative richiede l'iscrizione per l'anno solare all'associazione. (il costo è di 5€ per l'anno solare in corso)