



# Il mutamento

associazione di promozione sociale per la  
diffusione delle COSTELLAZIONI FAMILIARI

Notiziario non periodico e  
gratuito riservato ai soci

**Marzo 2012**

[www.ilmutamento.it](http://www.ilmutamento.it)  
[info@ilmutamento.it](mailto:info@ilmutamento.it)

## CHE TEMPI! (Roberta Pagani)

Siamo decisamente in un'epoca... "epocale", piena di allarmi (prevalentemente meteorologici: neve, siccità, freddo, caldo), di notizie atroci (documentate fin nei minimi particolari da giornalisti desiderosi di precisare che le immagini trasmesse, a ora di cena, potrebbero essere scioccanti), di interviste spietate a persone straziate dal dolore, di apocalittici presagi che spaziano da un'imminente bancarotta a una altrettanto imminente fine del mondo.

L'altro giorno ho trovato sulla posta elettronica uno di quei documenti tipo catena di Sant'Antonio, di quelli che generalmente presentano delle immagini bellissime e/o divertenti e/o commoventi con una conclusione del genere "se non spedischi questa mail ad almeno 10 persone ti potrebbe succedere qualcosa di estremamente spiacevole" (se non proprio le parole, ma la sostanza è questa). Ho sfogliato il documento curiosa di leggere l'intimidazione finale e questa volta era diversa. Questa volta c'era scritto press'a poco così: spedischi questa mail a tutti coloro che non vuoi perdere nel 2012. Non ci potevo credere!

E meno male che (come potrete leggere nella selezione di articoli che ho preparato per questo notiziario) siamo noi a crearci la nostra realtà. Che razza di realtà ci stiamo creando? E soprattutto, siamo consapevoli che ci stiamo preparando una realtà piena di buio e di paura? Altro che i Maya!

A questo punto, mi rendo conto che quella di seguire l'esortazione dei grandi Maestri e prendere la vita con leggerezza e senso dell'umorismo, essere felici per le cose semplici, saper cogliere la bellezza, vivere nel qui e ora senza farsi influenzare dal passato e senza preoccuparsi del futuro, per me non è più una scelta, ma una necessità. E' proprio ora di cambiare prospettiva. Incomincio ADESSO!



## SOMMARIO

Che tempi!	1
Costruire realtà patologiche	2
Tutti i sistemi sono arbitrari La vita è fine a se stessa	3
R. Tagore Il Calendario degli eventi	4

## NOTIZIE DI RILIEVO

### giovedì 8 marzo

*La fiducia o il controllo?*  
conferenza a ingresso libero ore 20,30  
c/o gem  
Feletto, via Canova, 13

### sabato 24 marzo

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

### domenica 25 marzo

seminario esperienziale  
*Il legame che libera*  
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](http://www.ilmutamento.it)  
[info@ilmutamento.it](mailto:info@ilmutamento.it)

## COSTRUIRE REALTA' PATOLOGICHE

(da Giorgio Nardone, *Psicosoluzioni. Risolvere rapidamente complicati problemi umani*, BUR)

Quando ho preso in mano questo testo di Giorgio Nardone (da cui sono tratti i brevi spunti che seguono), ho guardato la copertina e poi, come sono solita fare, ho girato il libro. Nella parte alta, incorniciata da un riquadro, mi è saltata all'occhio una citazione di Buddha Sakyamuni: "Voi siete gli artefici della vostra condizione passata, presente e futura. La felicità o la sofferenza dipendono dalla vostra mente e dalla vostra interpretazione".

"E che cosa ci fa Buddha qui?", mi sono chiesta. Poi ho letto il libro e l'ho capito.

Una delle più nefaste convinzioni, nei suoi effetti, degli ultimi cento anni, è quella relativa al fatto che, se una persona ha una patologia psicologica grave e persistente da anni, la sua terapia dovrà essere altrettanto sofferta ed estesa nel tempo.

Tale credenza pseudo-scientifica ha resistito per decenni, sia alla contraria evidenza dei fatti, sia all'evoluzione della scienza, e tuttora persiste in certi ambienti, nei quali forse è più importante difendere la ortodossia che curare effettivamente le umane sofferenze; in questi casi, come per Hegel, "se i fatti non concordano con la teoria, tanto peggio per i fatti".

Tuttavia, nell'arco degli ultimi trent'anni, molti studiosi e autori, recuperando antichi saperi e utilizzando i contributi della più moderna ricerca scientifica, hanno dimostrato e fatto conoscere come sia possibile risolvere efficacemente e in tempi brevi la maggioranza delle patologie psichiche e comportamentali. Come afferma Occam: "Tutto ciò che può essere fatto con poco, inutilmente viene fatto con molto".

[...]

"Non esiste una realtà vera, ma tante realtà quante se ne possono inventare", affermava Oscar Wilde.

Pertanto si deve constatare che non esiste una conoscenza davvero *vera* delle cose, ma può esistere soltanto una conoscenza *idonea*, ovvero una conoscenza strumentale, che ci permette di gestire le realtà con le quali interagiamo.

[...]

Questo approccio, definito *costruttivismo*, sulla base della consapevolezza dell'impossibilità del raggiungimento di una *verità definitiva* si indirizza verso il perfezionamento della nostra *consapevolezza operativa*, ossia della nostra capacità di gestire strategicamente la realtà che ci circonda. Questa, tuttavia, non è una conoscenza del tutto moderna, già l'antico filosofo Epitteto affermava "non sono le cose in sé che ci preoccupano, ma l'opinione che noi abbiamo di esse".

[...]

Gli esseri umani [...] hanno difficoltà a cambiare le loro visioni e i loro copioni comportamentali, anche quando questi risultano inadeguati. Si dice infatti che l'uomo vuole più riconoscere che conoscere.

In altri termini, tutto ciò riconduce a un'antica storiella greca che narra «di un mulo che tutte le mattine portava un basto pieno di legna dalla fattoria a valle alla baita in montagna, passando sempre per lo stesso viottolo attraverso il bosco, andando su la mattina e tornando giù la sera. Ma una notte, durante un temporale, un fulmine abbatte un albero che va ad ostruire il passaggio. La mattina seguente il mulo, camminando per il suo usuale tragitto, incontra l'albero che ne impedisce il cammino. Egli pensa: "L'albero qui non ci deve essere, è al posto sbagliato", e procede fino a sbattere la testa sull'albero, immaginando che questi si sarebbe spostato, considerato che non era al suo posto. Allora il mulo pensa: "Forse non ho dato una botta abbastanza forte", ma l'albero non si sposta. Il mulo insiste ripetutamente; lascio intuire al lettore la tragica fine dell'antica storiella greca». Ritengo questa metafora un'eccellente analogia di ciò che gli esseri umani mettono in atto quando si costruiscono una patologia; e pensare che, come nel caso del mulo, il più delle volte basterebbe poco, un po' di elasticità mentale, per evitare di costruire il problema.

La vita è costellata di eventi problematici per chiunque; la differenza sta nel "come" ognuno di noi si pone nei confronti di tali realtà, poiché ciò condurrà a mettere in atto tentativi che possono guidare non solo alla non soluzione ma, addirittura, alla complicazione del problema che si vorrebbe risolvere. Pertanto, ciò che costruisce un problema non è tanto un errore di percezione e reazione, ma la rigida perseveranza nella posizione assunta e nelle azioni che ne conseguono. Come già riferito, le patologie psicologiche di solito si realizzano nell'utilizzo, da parte della persona, di una o più soluzioni che spesso sono riconosciute dallo stesso soggetto come non funzionali, ma che egli non riesce a modificare. Tale rigido sistema di percezioni e reazioni, nei confronti di una determinata realtà, mantiene il problema, lo complica, e spesso conduce il soggetto a essere sfiduciato nella possibilità di un cambiamento.

In altri termini, errare è umano, ma è l'incapacità di modificare i propri errori che rende le situazioni irrisolvibili.

## **TUTTI I SISTEMI SONO ARBITRARI**

(da S.Kahili King, *A scuola dallo sciamano*, ed Il punto d'incontro)

Tenete ben presente le parole di Nardone, mentre leggete quelle qui sotto. Ancora una volta tradizioni e scuole diverse concordano sugli esseri umani e sulla visione della vita. Mi conforta trovare queste analogie. Mi viene da pensare che se terapeuti, saggi, buddhisti e sciamani si incontrano, dev'esserci un motivo. Dev'essere vero che *la verità assoluta è qualsiasi cosa uno decida che sia*. E così, ogni giorno posso scegliere di credere a ciò che mi fa stare bene. E in questa scelta, trovo la libertà.

C'era una volta un giovane che partì per un viaggio lungo e rischioso alla ricerca di un grande saggio che gli avrebbe svelato il senso della vita. Infine trovò il vecchio e gli pose la faticosa domanda, alla quale il vecchio rispose: "La vita è come un piatto pieno di ciliege". Immediatamente al giovane mancarono le parole, poi adirato replicò: "Cosa? Sono arrivato fin qui, ho attraversato oceani e montagne, deserto e giungla, per trovarti e chiederti quale sia il senso della vita e tutto quello che mi dici è che la vita è un piatto pieno di ciliege?". Il vecchio sorrise, sistemò meglio il suo abito e disse: "Va bene, la vita non è un piatto pieno di ciliege".

Da sempre gli esseri umani cercano di scoprire quale sia il senso ultimo e la verità assoluta della vita, cercano qualcosa di solido e di eterno al quale la loro mente possa aggrapparsi. Misticismo, arte e filosofia servono a dare senso alla vita, a farci sentire più sicuri a livello individuale e spesso anche a controllare la vita interiore, in modo da aumentare le nostre sicurezze verso l'esterno.

Gli sciamani hanno proposto la loro soluzione alla questione del senso della vita attraverso il prolungamento logico del concetto che tutto è un sogno e il mondo è ciò che si pensa esso sia.. Se queste idee vengono assunte come presupposti, allora ovviamente tutti i significati sono inventati e la verità assoluta è qualsiasi cosa uno decida che sia. Il significato dell'esperienza dipende dalla nostra interpretazione di essa o dalla nostra decisione di accettare l'interpretazione di qualcun altro e la decisione di accettare un presupposto di partenza è anch'essa una decisione arbitraria. Pertanto tutti i sistemi che descrivono la vita e il suo funzionamento sono arbitrari, ossia ideati in base alla decisione di accettare certe interpretazioni dell'esperienza. Dunque ciò che è davvero importante non è se un sistema sia vero (concetto arbitrario), ma piuttosto quanto funzioni bene per voi.

## **LA VITA E' FINE A SE STESSA**

(da Osho, *Vivere, amare, ridere*, New service corporation)

[...] Per me Dio non è qualcuno che ha creato il mondo. Dio è qualcuno che tu crei, quando vivi totalmente, intensamente, con tutto il cuore, senza trattenere o frenare nulla. Quando la tua vita diventa una semplice sequenza di momenti felici, una danza che si dispiega attimo dopo attimo, quando la tua vita non è altro che un festival di luci...ogni istante è assolutamente prezioso, perché una volta che se n'è andato, se n'è andato per sempre [...]

Ogni individuo è così unico che è impossibile creare superautostrade su cui tutti possano viaggiare per scoprire lo scopo della vita. Al contrario, tutti devono trovare la propria vita, senza seguire la folla, ma la propria voce interiore; senza camminare in una massa, ma percorrendo il proprio sentiero. E anche questo non è creato da nessun altro: ognuno di voi lo crea, camminando. Il mondo della vita e della consapevolezza è del tutto simile al cielo: gli uccelli volano ma non lasciano traccia alcuna. Vivendo con intensità, con sincerità, onestamente, non lasci alcuna traccia e nessuno ti deve seguire. Ognuno deve seguire la propria piccola voce silente.

Io metto tanta enfasi sulla meditazione semplicemente perché ognuno di voi possa sentire la propria piccola voce interiore: essa sola può farvi da guida, darvi una rotta. Nessun testo sacro può farlo. Nessuna religione, nessun fondatore di religioni può fornirti un percorso guidato. Lo hanno fatto per migliaia di anni e tutti i loro sforzi sono stati vani [...] Io ti invito a non credere in nessuno, me incluso. Devi trovare le tue intuizioni personali e seguire quelle.

Ovunque conducano, quello è per te il sentiero giusto. Non importa se qualcun altro segue o no quello stesso sentiero. Ogni individuo è unico, e la vita di ogni individuo ha una sua bellezza e una sua unicità [...]

La vita è in se stessa il proprio scopo: una vita più grande, più profonda, più elevata, ma resta sempre la vita. Non esiste nulla di più elevato della vita stessa. E il corollario inevitabile è un profondo rispetto per la vita. Se lo scopo della vita è la vita stessa, il rispetto per la vita diventerà la vostra religione. Quindi, si rispetterà la vita delle persone: non interferire nella vita di nessuno, non tentare di spingere qualcun altro a seguire un particolare percorso esistenziale che tu ritieni "giusto". Tu lo puoi seguire, è la tua libertà, ma non imporla mai a nessun altro [...] Il mondo ha semplicemente bisogno di individui alla ricerca di una vita più profonda e più ricca. Non di un Dio, di un paradiso...e allorché la vita diventa infinitamente profonda, essa è il paradiso: allora entri nel regno di Dio. E le porte si trovano nel tuo stesso cuore.

Dove la mente non conosce paura e la testa è tenuta ben alta;  
dove il sapere è libero;  
dove il mondo non è stato frammentato entro anguste mura domestiche;  
dove le parole sgorgano dal profondo della verità;  
dove lo sforzo incessante tende le braccia verso la perfezione;  
dove il limpido fiume della ragione non ha smarrito la via nell'arida sabbia del deserto delle morte abitudini;  
dove tu guidi innanzi la ragione verso pensieri e azioni sempre più ampi;  
in quel cielo di libertà, Padre, fa che il mio paese si desti.  
(Rabindranath Tagore)

## CALENDARIO DEGLI EVENTI

### LE CONFERENZE - ingresso libero

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

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:

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:

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](http://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)*