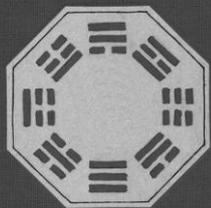


il mutamento



Il mutamento

associazione di promozione sociale per la
diffusione delle COSTELLAZIONI FAMILIARI

Notiziario non periodico e
gratuito riservato ai soci

Novembre 2012

www.ilmutamento.it
info@ilmutamento.it

VIVERE CON LENTEZZA? di Roberta Pagani

Ho fatto finalmente la spesa. Una grande spesa...compatibilmente con la mia idiosincrasia per le provviste e per i supermercati. Arrivo alla cassa e sistemo tutto velocemente sul piano scorrevole evitando lo sguardo della signora dietro di me, che sta cercando di interrompere le lamentele del suo bambino che vorrebbe arraffare tutte le merendine che sono esposte proprio lì davanti (le mettono apposta, credo: gliel'avevo comprate tutte e subito io stessa, per farlo smettere). "Mi dispiace, signora", le dico dentro di me, "non farò passare avanti anche lei dopo *la tipa che aveva una cosa sola e il signore che doveva andare a rimuovere la sua auto*". Determinata e consapevole che il mio turno è arrivato, non posso però esimermi dal fare tutto rapidamente per porre fine alle lagne del piccolo goloso e per togliere dalle peste la sua mamma cocciuta. "...sera", mormora la cassiera senza sollevare gli occhi dai prodotti che fa scorrere davanti a sé. Spingo avanti il carrello, ma la mia spesa si sta già implacabilmente accumulando in attesa di essere messa nelle borse. Intercetto i pacchetti che mi vengono praticamente lanciati dalla cassa e li butto con altrettanta foga nelle borse appese all'interno del carrello. Mi sembra che la cassiera e la signora mi guardino con aria spazientita mentre cerco affannosamente il bancomat, che come al solito si nasconde nel momento del bisogno. Il bambino ha smesso di piangere: mi guarda anche lui. Digito il pin in fretta e furia e finalmente mi tolgo da quella situazione ansiogena e mi avvio all'uscita ficcando nella tasca del giaccone il bancomat e lo scontrino stropicciato.

Quando arrivo all'auto, mi accorgo che non riuscirò assolutamente mai a sollevare le borse che ho riempito troppo, per cui sono costretta a svuotare un po' del loro contenuto riempiendo un'altra borsa, di quelle terribili borse ripiegabili che, una volta che sono riuscita faticosamente a piegare, mi dispiace tanto riaprire. Va beh... non ho scelta. A casa sistemo la spesa tenendo il telefono sulla spalla e parlando con mia madre, che mi aveva cercato mentre ero a scuola, che non avevo richiamato perché dovevo fare la spesa e che non potrò chiamare dopo perché devo scrivere il verbale della riunione che avevo a scuola... Attimo di panico quando non trovo più il bancomat (che è nella tasca del cappotto) e poi tutto è a posto, così a posto che sto già pensando di ordinare una pizza per cena per non sciupare quell'ordine.

Proprio l'altro giorno ho dato un'occhiata al sito "L'arte di vivere con lentezza".

Chissà quale parte masochistica di me lo ricorda proprio adesso.

"Siamo perfetti proprio così come siamo": le ribatto sottovoce.

Poi mi viene in mente quella piccola poesia che mi divertiva tanto da bambina, non so se per le parole o per il disegno buffo che la accompagnava.

E finalmente mi rilasso e sorrido mentre la recito ad alta voce:

La lumaca

*Sono dal bruco invitata a colazione,
s'è fatto tardi e mi devo affrettare.*

*Se corro e corro senza interruzione
forse ci arriverò già per pranzare,
e se no, certo, con un po' di pena,
salvo imprevisti, sarò lì per cena*



SOMMARIO

Vivere con lentezza?	1
La massa critica e il cambiamento globale	2
La comunicazione non violenta	
La meditazione	3
Il Calendario degli eventi	4

NOTIZIE DI RILIEVO

24 novembre ore 15,00
Incontro di Costellazioni Familiari

25 novembre ore 9,30
Seminario esperienziale
"Saper dire SI"

13 dicembre ore 20,30
Conferenza
"Essere bambini"

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

LA MASSA CRITICA E IL CAMBIAMENTO GLOBALE

(di Nitamo Montecucco - estratto dal libro *I Creativi Culturali* Xenia Edizioni)

LA MASSA CRITICA E IL FENOMENO DELLA CENTESIMA SCIMMIA

Il concetto di "massa critica", che in fisica individua la quantità di materiale fissile (uranio, plutonio) necessaria ad innescare una reazione a catena, viene utilizzato per analogia dalla nuova cultura emergente per indicare un processo di cambiamento sociale indotto da una minoranza attiva quando raggiunge un certo grado di numerosità o di intensità.

L'antropologa statunitense Margaret Mead scriveva: "Non dubitate che un piccolo gruppo di cittadini coscienti e risoluti possa cambiare il mondo. Questo infatti è quanto è sempre successo".

Esempio assai citato per spiegare il processo di mutamento socioculturale per massa critica è il cosiddetto fenomeno della centesima scimmia raccontato, in termini metaforici dallo scrittore inglese Lyall Watson, che prese spunto da una reale ricerca sul comportamento di un gruppo di scimmie giapponesi, del genere "macaca buscata". Alcune di tali scimmie avevano imparato spontaneamente a lavare le patate per eliminare la sabbia e altre incrostazioni prima di mangiarle.

La nuova conoscenza si diffuse nel gruppo molto lentamente, per imitazione, ma ad un certo momento, quando il numero delle scimmie che adottavano questa nuova abitudine raggiunse una certa soglia numerica, la pratica si diffuse in un tempo brevissimo all'intera comunità delle scimmie, e tutte iniziarono a lavare le patate.

Fu un "macroshift", un cambiamento improvviso e radicale di comportamento dovuto al raggiungimento di una massa critica. Watson prese spunto da questo fatto e, arbitrariamente, ipotizzò che il gruppo che lavava le patate fosse di 99 scimmie (rispetto alle migliaia che non le lavavano) e che una "centesima scimmia" che aveva anch'essa imparato a lavare le patate aveva determinato il raggiungimento della "massa critica" che aveva indotto quel vistoso cambiamento collettivo di costumi.

La metafora della centesima scimmia, o della soglia di innesco del cambiamento, anche se ancora non scientificamente provata, è intuitivamente plausibile ed è stata recepita da milioni di persone come realtà potenziale: se un numero sufficiente di persone cambia in meglio un comportamento o realizza una nuova consapevolezza, si crea una "massa critica" che catalizza in una società (o nell'intera umanità) una trasformazione pressoché istantanea, una reazione a catena.

L'EFFETTO MAHARISHI

Il fenomeno della "massa critica" è stato studiato scientificamente con il nome di "Effetto Maharishi" in differenti ricerche sperimentali di vaste dimensioni svolte dalla Maharishi International University (MIU) nel Massachusetts, USA.

L'assunto di partenza è che quando una persona pratica regolarmente una qualche forma di meditazione, si produce una armonizzazione nel suo stato mentale ed emozionale che si ripercuote positivamente anche sulle sue azioni, che risultano più calme e meno violente.

L'ipotesi sostiene che se una quota di almeno l'1% della popolazione di una città pratica la meditazione, gli effetti positivi si diffonderanno anche al restante 99% che non medita, e tale effetto sarà rilevabile mediante un sensibile abbassamento dei tassi di criminalità e violenza.

Nel 1993 ben 4000 persone che praticavano abitualmente la meditazione si riunirono nella città di Washington D.C. dal 7 giugno al 30 luglio, per un vasto esperimento volto a verificare scientificamente l'effetto di un ritiro intensivo di Meditazione Trascendentale di sei settimane sui tassi di criminalità. In tale periodo i crimini gravi scesero in effetti del 15.6% con punte massime del 23%.

Più di cento esperimenti simili svolti in varie parti del mondo hanno rilevato effetti analoghi non solo sui tassi di criminalità ma anche sui tassi di incidenti, suicidi, omicidi, ospedalizzazioni e altri indici di qualità della vita.

Tali approfondimenti (alcuni dei quali supervisionati anche da un'equipe di ricercatori del MIT – Massachusetts Institute of Technology) sono stati condotti da varie équipes di studiosi [...]

Secondo gli autori, più di 50 ricerche e 23 pubblicazioni scientifiche dimostrerebbero che la pratica collettiva della meditazione – da parte di alcune migliaia o anche solo di poche centinaia di esperti (il numero richiesto è legato alle dimensioni dell'area che si vuole coprire) – neutralizza velocemente lo stress sociale acuto, comprese le tensioni etniche, religiose e politiche che alimentano la violenza e i conflitti.

COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

4 sistemi per rispondere a un messaggio negativo

(da Marshall B. Rosenberg, *Le parole sono finestre - oppure muri-*, Esserci edizioni)

“Quando qualcuno ci manda un messaggio negativo, sia esso verbale oppure non verbale, abbiamo 4 modi possibili di riceverlo.

Una è quello di prenderlo in modo personale, sentendovi contenuta una critica o un'attribuzione di colpa.

Ad esempio una persona arrabbiata esclama ‘Sei la persona più egocentrica che io abbia mai incontrato!’

Se scegliessimo di prendere questo messaggio in modo personale, potremmo reagire così: ‘Oh, avrei dovuto mostrarmi più sensibile!’ In questo modo accettiamo il giudizio dell'altra persona e diamo la colpa a noi stessi.

Quando scegliamo questa strada, paghiamo un caro prezzo in termini di autostima, perché diventiamo inclini a provare sentimenti di colpa, di vergogna e di depressione.

Una seconda possibilità è quella di criticare il nostro interlocutore.

Ad esempio, in risposta al messaggio ‘Sei la persona più egocentrica che io abbia mai incontrato!’ potremmo ribattere: ‘Non hai alcun diritto di parlare così! Io tengo sempre in considerazione i tuoi bisogni. Sei tu quello che è veramente egoista’. Quando riceviamo i messaggi in questo modo e attribuiamo la colpa all'interlocutore, probabilmente proviamo sentimenti di rabbia.

Nel ricevere un messaggio negativo, una terza possibilità è quella di far brillare la luce della consapevolezza sui nostri bisogni e sentimenti personali.

Così potremmo rispondere ‘Quando ti sento dire che sono la persona più egocentrica che tu abbia mai incontrato, mi sento addolorato, perché ho bisogno che i miei sforzi nel tener conto delle tue preferenze siano in qualche misura riconosciuti’. Centrando l'attenzione sui nostri bisogni e sentimenti personali, diventiamo consapevoli del fatto che il sentimento di dolore che proviamo in quel momento deriva da un bisogno di riconoscimento per i nostri sforzi.

Infine, una quarta possibilità nel ricevere un messaggio negativo consiste nel far brillare la luce della consapevolezza sui sentimenti e sui bisogni dell'altra persona, così come essa li esprime in quel momento.

Ad esempio, potremmo chiedere: ‘Ti senti amareggiato perché hai bisogno che le tue preferenze siano tenute in maggior considerazione?’ Quando riconosciamo quali sono i nostri bisogni, desideri, aspettative, valori o pensieri, accettiamo la responsabilità dei nostri sentimenti anziché dare la colpa ad altre persone.”



LA MEDITAZIONE

(da Osho, *Il canto della meditazione*, Mondadori)

La meditazione non è altro che l'arte di aprire gli occhi. L'arte di pulire i tuoi occhi, l'arte di eliminare la polvere che si è accumulata sullo specchio della tua consapevolezza. E' naturale che la polvere si accumuli. L'uomo ha continuato a viaggiare per migliaia di vite- e la polvere si è accumulata. Noi siamo tutti viaggiatori, molta polvere si è accumulata - così tanta che lo specchio è completamente scomparso. C'è solo polvere su polvere, strati e strati di polvere, e tu non riesci a vedere lo specchio. Ma lo specchio è ancora lì - non lo si può perdere, poiché è la tua vera natura. Se si potesse perdere non sarebbe la tua natura. Non è che tu hai uno specchio, tu sei lo specchio. Il viaggiatore è lo specchio - non può perderlo, può solo dimenticarlo. Al massimo, si tratta di una dimenticanza [...]

Felicità. Beatitudine. Gioia. Ecco cosa stai cercando. L'hai cercata per millenni e non l'hai ancora trovata. E' il momento, il momento giusto, per ripensarci, per meditare di nuovo. Hai continuato a cercare, a sforzarti così intensamente - forse ti stai perdendo proprio a causa di questo sforzo? E' forse questo cercare che ti allontana dalla felicità? Pensiamoci di nuovo, riflettiamoci sopra. Fai una piccola pausa nella tua ricerca, fai un riepilogo.

[...] Nessuno l'ha mai trovata cercandola. C'è qualcosa di sbagliato nella ricerca stessa. Mentre cerchi, naturalmente ti dimentichi di te stesso; cominci a guardare dappertutto, in qualunque altro posto [...] E la ricerca diventa sempre più disperata, poiché cerchi sempre più intensamente e non trovi nulla, sarai preso da un'ansia spasmodica: "Ce la farò, questa volta, o mi sfuggirà di nuovo?"

La felicità è la funzione della tua consapevolezza quando è risvegliata. L'infelicità è la funzione della tua consapevolezza quando è addormentata.

CALENDARIO DEGLI EVENTI

LE CONFERENZE - ingresso libero

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

Essere bambini	giovedì 13/12 – 20,30
Essere ribelli	giovedì 10/01 – 20,30
Essere donna	giovedì 14/02 – 20,30
Essere uomo	giovedì 14/03 – 20,30
Essere coppia	giovedì 11/04 – 20,30
Essere grandi	giovedì 09/05 – 20,30
Essere infiniti	giovedì 13/06 – 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:

24/11; 26/01; 23/02; 23/03;
27/04; 25/05; 29/06

I SEMINARI ESPERIENZIALI – costo dei seminari 110€

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

Saper dire “sì!”	25/11 e 27/01
Saper dire “ancora!”	24/02 e 24/03
Saper dire “basta!”	28/04 e 26/05

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)

SCUOLA DI COUNSELING

Ad indirizzo sistemico e transpersonale certificata dalla F.A.I.P. e dalla F.A.I.C.

*Una concreta opportunità per un'intensa crescita interiore
un'approfondita formazione personale e professionale*

**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
- ✓ Ascoltare le registrazioni audio delle conferenze