



GUIDA

per le persone che lavorano con i giovani

Indice

Introduzione

- Per chi è questa guida?
- Perché parliamo di salute e benessere mentale
- Cosa puoi trovare in questo manuale
- Il nostro invito

Prima di intraprendere il nostro viaggio

I vantaggi di una Mentalità di crescita | In che modo impariamo davvero?

- I 6 Percorsi che conducono al benessere
- Il ciclo di apprendimento trasformativo

Percorso 1: la strada verso la consapevolezza del proprio corpo

- *Il linguaggio dei nostri corpi | Le sensazioni*
- *Il presente | Raggiungere il corpo*
- *Il movimento | Gli elementi per lavorare con il corpo*

Percorso 2: la consapevolezza emotiva

- *Il linguaggio delle nostre emozioni | Emozioni e sentimenti*
- *La ruota delle emozioni*

Percorso 3: la comunicazione come atto di Movimento congiunto

- Il modello di comunicazione PNL
- I quattro livelli di comunicazione
- Gli stili comunicativi

Percorso 4: sono il capitano della mia nave

- Aree di influenza, controllo e preoccupazione
- Dalla vittima al responsabile: la strada inesplorata
- La cooperazione

Percorso 5: trovare cosa mi spinge ad andare avanti

- Le fonti di motivazione
- Entrare in contatto con la necessità
- Hiraya Manawari - "Che tutti i tuoi sogni possano avverarsi"

Percorso 6: la resilienza: ciò che mi mantiene in piedi (anche controvento)

- Autoefficacia, fiducia in se stessi e autostima
- La crescita dopo i momenti difficili
- La resilienza personale e collettiva

•

Riconoscimenti

Questa guida è stata sviluppata nell'ambito del partenariato strategico **"Don't Worry, Be You"**.

Il nostro partenariato unisce sei organizzazioni non-profit di Bulgaria, Croazia, Germania, Grecia, Italia e Paesi Bassi. Ci siamo riuniti per scoprire in che modo portare la mindfulness nell'istruzione.

Il nostro obiettivo è promuovere la salute e la crescita personale e collettiva.

Il nostro partenariato è finanziato dalla Commissione europea attraverso il programma Erasmus+.

Nell'ambito del nostro partenariato, abbiamo realizzato:

- questa guida per operatori, facilitatori ed educatori giovanili
- una sfida sulla mindfulness di 21 giorni con un podcast di 21 puntate
- 10 video tutorial per promuovere il movimento e l'apprendimento incarnato (embodied learning)
- il Gioco delle buone azioni, per giocare con le nostre community
- numerosi eventi locali, dove i giovani possono fare esperienza
- pratiche di mindfulness
- un corso di formazione per operatori giovanili
- una Mobilità tra giovani, dove i giovani possono incontrarsi e scoprire
- insieme la mindfulness e il benessere comunitario

I materiali di questo manuale sono stati raccolti dal nostro team principale: Niels Koldewijn e Lana Jelenjev (Paesi Bassi), Jochen Schell, Saskia Weissenbach e Iva Bubalo (Germania), Joanna Nikolova e Zsofia Gaudi (Bulgaria), Danaï Tessa (Grecia), Mirela Marovic Omerzu (Croazia) e Alessio Sgarlato (Italia).

Il manuale è stato scritto da Joanna Nikolova e Lana Jelenjev.
Il manuale è stato revisionato da Joanna Nikolova, Iva Bubalo e Zsofia Gaudi.
Il layout del manuale è stato realizzato da Danaï Tessa.



PUOI ACCEDERE AGLI STRUMENTI E SAPERNE DI PIÙ SUL PROGETTO VISITANDO IL NOSTRO SITO WEB [QUI](#).

DON'T WORRY BE YOU

Per chi è questa guida?

Questo manuale è stato sviluppato per essere una guida per le persone che lavorano con i giovani, ovvero operatori comunitari, sociali e giovanili, educatori, genitori e allenatori scolastici. Si tratta anche di uno strumento di auto-apprendimento per chi vuole imparare qualcosa di nuovo su di sé...

- Questo manuale è adatto a te se:
- vuoi scoprirti e espandere le tue capacità
- stai cercando strumenti e risorse a supporto del tuo benessere mentale
- lavori direttamente con i giovani nell'esplorare la loro salute mentale e nel coltivare la resilienza
- organizzi, favorisci e progetti spazi in cui i giovani possono incontrarsi ed entrare in contatto
- stai cercando una guida su come "camminare al fianco" dei giovani affrontando i loro problemi di salute mentale



QUESTO MANUALE NON
SOSTITUISCE LA CONSULENZA O
L'AIUTO PROFESSIONALE.



Perché parliamo di benessere?

Prenderci cura della nostra salute mentale rappresenta un'azione quotidiana. Proprio come l'allenamento in palestra, ci rende più forti, più resilienti e più connessi con noi stessi, con i nostri bisogni e desideri. E soprattutto possiamo **vivere pienamente la vita, godendoci il viaggio.**

È molto importante, specialmente ora che ci troviamo ad affrontare numerose sfide ambientali, economiche e sociali.

In questo manuale, ci alleniamo a rimanere forti e connessi sia in tempo di pace che in tempo di crisi. Ci alleniamo ad affrontare quello che accade e **ad andare avanti con integrità.**



Come vediamo La Salute mentale?



Hai un elenco di abitudini, comportamenti e stili di vita che ti fanno stare meglio? Magari correre la mattina, fare yoga, ridere, trascorrere del tempo con gli animali o le persone care, passeggiare nella natura, mangiare ottimo cibo o assumere vitamine?

La salute mentale non è da meno. In realtà, diciamo che somiglia a una casa di cui dobbiamo prenderci cura ogni giorno. A volte, si tratta di togliere la polvere o rinfrescare l'aria. Altre volte, dobbiamo riparare, buttare o sostituire qualcosa che si è rotto. **Si tratta della casa in cui viviamo e cambia continuamente.**

Ci sono momenti in cui siamo talmente occupati che ci ritroviamo all'improvviso di fronte a pile di piatti e panni sporchi. Altre volte, invitiamo qualcuno per un po' e poi la casa sembra vuota. Accade anche che passa una tempesta e ci lascia sotto un tetto che perde. In alcune delle nostre case ci sono dei mostri nascosti sotto il letto.



Indipendentemente dal fatto che pensi di dover fare tantissimi lavori di ristrutturazione o vuoi solo imparare altri modi efficaci di prenderti cura della tua casa, ti invitiamo a porti questa domanda:

“Qual è il piccolo passo che posso fare per prendermi cura della casa in cui vivo?”

“Qual è il piccolo passo che posso fare per prendermi cura della mia salute mentale?”

Pensiamo alla salute mentale come alla “capacità di imparare a conoscermi meglio”.

- Qual è il mio modo di agire?
- Cosa costruisce la mia identità?
- Perché provo quello che provo?
- In che modo controllo le mie emozioni?
- In che modo mi chiarisco i pensieri?
- Come trovo una direzione quando avverto una sensazione di smarrimento?
- In che modo entro in connessione con il mio corpo?
- O con la natura?
- O con gli altri?



Cosa puoi trovare in questo manuale:

In questo manuale, troverai diverse tecniche e teorie che puoi usare autonomamente o quando lavori con altre persone.

In base alla nostra esperienza, imparare a conoscermi meglio è un processo che unisce:

- esplorare il mio io: i miei bisogni, sentimenti, comportamenti, schemi e strategie
- entrare in connessione con il mio ambiente: dove sono, le persone che mi circondano e le circostanze
- coltivare una mentalità che mi supporta per crescere e svilupparmi continuamente, per raggiungere i miei obiettivi e sogni, per affrontare le difficoltà e rimanere resiliente nei momenti burrascosi.

Ciascun capitolo è pensato per assisterti in queste tre aree di crescita.



- ti offriamo esercizi e quesiti che ti guideranno attraverso una profonda auto-esplorazione e che ti aiuteranno a entrare in connessione con il tuo ambiente
- offriamo inoltre un sistema di esercizi e input teorici che ti condurranno verso lo sviluppo di una **Mentalità di crescita**.

Che cos'è una Mentalità di crescita?

Una mentalità di crescita è un sistema di convinzioni, comportamenti, abitudini, modi di pensare e prospettive che ti consente di svilupparti continuamente e **“superare il copione della tua vita”**, come scrive Els Van Steijn in “The Fountain”. La psicologa Carol Dweck ha elaborato la teoria delle due mentalità (statica e di crescita). Ha studiato il comportamento umano e la motivazione e, dopo anni di lavoro, ha scritto nel suo libro “Mindset”:

“La passione per sfidare le proprie certezze e dilatare gli orizzonti, anche quando non sta andando bene, è il segno distintivo della mentalità di crescita. **Questa è la mentalità che consente alle persone di prosperare durante alcuni dei momenti più difficili della loro vita.**”

Sviluppare una mentalità di crescita apre le porte a:

- nuove prospettive e la capacità di accorgersi dei propri punti di forza e delle proprie aspirazioni
- la capacità di perseverare di fronte alle difficoltà, la capacità di vedere opportunità di apprendimento dove altri vedono fallimenti
- ispirazione, gratitudine e la capacità di godersi ogni tappa sulla via

Sviluppare una mentalità di crescita è un processo che somiglia molto a praticare yoga ogni giorno. Riguarda le piccole azioni che compi, le lezioni che incorpori nella vita quotidiana. E soprattutto, significa esserci per te, ogni giorno.

Imparare a crescere è l'espressione più bella dell'amor proprio. Richiede tempo, contemplazione, adattamento e fiducia... Fiducia in se stessi! Fiducia nella vita. Fiducia nel processo.



Il nostro invito

Siamo consapevoli che coltivare una mentalità di crescita è un processo che richiede tempo e molto lavoro su se stessi. Non ci sono video, pillole o libri magici che trasformano il modo in cui vediamo il mondo. E molto spesso il percorso può essere impegnativo. Eppure decidiamo di percorrerlo un passo dopo l'altro, ogni giorno. Perché? Semplicemente perché ci consente di assaporare la vita! Di essere più sani, più felici e più connessi. Più disposti a seguire i nostri sogni e a esprimere noi stessi nel mondo a nostro modo.

Ti invitiamo a unirti a noi per poter crescere insieme!





**Prima di
intraprendere
questo viaggio**



I VANTAGGI DI UNA MENTALITÀ DI CRESCITA (IN CHE MODO IMPARIAMO DAVVERO)

Hai mai sentito dire:
“Mettiti alla prova!”

A volte qualche piccola difficoltà ci impegna e così, lungo la strada, impariamo. In realtà, esistono molte ricerche sull'argomento che ci dimostrano che mettendoci alla prova, facendo nuove cose ed esplorando nuovi ambienti, ampliamo la nostra capacità di scoprire chi siamo e come agiamo.

**Tom Senniger
(2000),**

un educatore tedesco, ha coniato l'espressione “Il modello della zona di apprendimento”. Si basa sul lavoro di Lev Vygotsky riguardante la Zona di sviluppo prossimale. Questo modello ci invita a considerare le esperienze positive come sperienze di apprendimento che possono aiutarci a capire, ampliare e lavorare sui nostri limiti e sulle nostre “comfort zone”.

Il Modello della zona di apprendimento mostra in che modo può avvenire l'apprendimento in 3 diverse zone:

1. Comfort Zone

La comfort zone è come il tuo maglione preferito. Rappresenta tutti gli ambienti, i luoghi, le persone e i comportamenti con cui ti senti a tuo agio e al sicuro. È la tua "bolla di sicurezza".

La comfort zone è molto importante per il tuo sviluppo, perché è dove soddisfi i tuoi bisogni essenziali di sicurezza, fiducia, connessione, amore, ecc.

Quello che è importante sapere della comfort zone è che qui il tuo cervello lavora meno, perché la maggior parte dei comportamenti che adotti sono automatici. Immagina di andare di notte in cucina. Non hai bisogno di pensare a dove si trova il burro di arachidi. Lo sai, sai dove sono i coltelli, i piatti, ecc. Quindi non devi pensarci.

La Comfort zone è dove usiamo le competenze e le abilità che abbiamo già acquisito. Benché la comfort zone sia, ovviamente, comoda, non possiamo fare progressi o imparare cose nuove rimanendo lì, perché lì sappiamo già come fare le cose.

Quindi ora immagina di svegliarti nel bel mezzo della notte, vai per prendere un cucchiaino di burro di arachidi e all'improvviso ti ritrovi in una cucina completamente nuova. Non hai mai visto questo posto prima d'ora e non sai neanche se lì c'è un barattolo di burro di arachidi.

Quello che potresti avvertire è quella che chiamiamo **Panic Zone** o zona di panico.



2. Panic Zone

La Panic Zone è il contrario della Comfort zone. Non ti senti al sicuro, ma in pericolo. A volte, potresti sentirti anche incapace.

Se hai mai avvertito paura o ansia al pensiero di fare una cosa, è perché hai sconfinato nella **panic zone**. Le attività che rientrano in questa zona sono talmente difficili che non sappiamo da dove iniziare per affrontarle. Può essere molto sconcertante. In questa zona, non puoi fare grandi progressi poiché probabilmente non hai (ancora) le competenze necessarie per il compito.

Ma non devi scegliere necessariamente tra comfort e panico. Tra la panic zone e la comfort zone si trova la Learning Zone, ovvero la zona di apprendimento.

3. La Learning Zone

Una learning zone è il luogo in cui puoi fare progressi imparando nuove competenze e approfondendo gradualmente il tuo sviluppo. Non è comoda come al comfort zone, neanche spaventosa come la panic zone. Rimanendo nella learning zone, padroneggerai lentamente anche le attività che prima rientravano nella panic zone!

La learning zone è proprio il luogo in cui puoi "metterti alla prova". Provare qualcosa di nuovo. Incontrare nuove persone, visitare nuovi posti e fare qualcosa che non hai mai provato prima.



Orientamento

Nei cerchi, scrivi gli eventi della tua vita che rientrano nella tua Comfort Zone, Learning Zone e Panic Zone.

Guardando quello che hai scritto nella comfort zone, quali sono le attività frequenti?

Quali punti in comune noti tra queste attività?

Quali reazioni del corpo hai notato e vissuto quando eri nella panic zone?

Come è avvenuto il passaggio dalla panic zone alla learning zone?

Insieme a questo manuale, abbiamo preparato una serie di 21 sfide giornaliere, ciascuna accompagnata da un podcast. Se vuoi scoprire la Learning zone e metterti alla prova, puoi accedere [qui](#).

Le sfide possono essere svolte anche in gruppi, così puoi organizzarle con gli amici o le persone con cui vuoi entrare in contatto.

I 6 Percorsi che conducono al benessere

“Siamo i cartografi
e i viaggiatori”.
- Brene Brown



Come cartografi, il nostro team ha realizzato questo manuale come un percorso unico.

E, come sembra, siamo anche i viaggiatori, che ti trovi di fronte. Abbiamo giornate buone e cattive, e probabilmente anche tu.

A volte cadiamo e altre volte prosperiamo! A volte ci perdiamo. E poi ci ripetiamo che l'unica cosa che possiamo fare è esserci per noi stessi, ancora e ancora. Trovare la forza e la motivazione per fare il passo successivo, passo dopo passo, giorno dopo giorno, in un viaggio in cui la meta è casa. La casa che io sono per me.

I **6 Percorsi** rappresentano la mappa che abbiamo creato per questa avventura di esplorazione di sé. Ciascun Percorso contiene brani teorici, esercizi, sfide, giochi e lezioni.

Puoi leggerlo pagina per pagina o andare direttamente al percorso che è importante per te in un determinato momento.



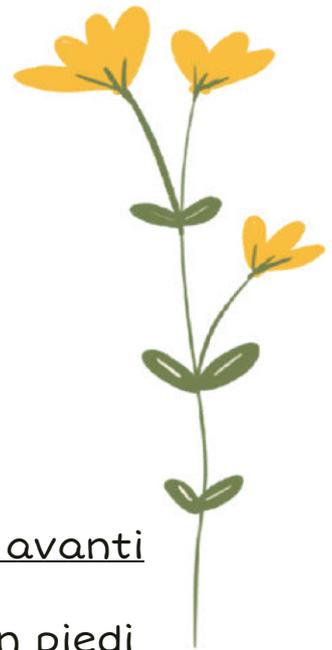
Se lavori con le persone e hai bisogno di un po' di ispirazione, includiamo in ciascun percorso attività pratiche, strumenti ed esercizi che puoi usare per lavorare in gruppo o con singole persone.

In che modo è formulata questa guida:

In diversi Percorsi, simili a capitoli

Una mappa per guidarti tra i concetti e le teorie illustrati

- Percorso 1: la strada verso la consapevolezza del proprio corpo
- Percorso 2: la consapevolezza emotiva
- Percorso 3: la comunicazione come atto di Movimento congiunto
- Percorso 4: sono il capitano della mia nave
- Percorso 5: trovare cosa mi spinge ad andare avanti
- Percorso 6: la resilienza: ciò che mi mantiene in piedi (anche controvento)



Ciascun capitolo segue un ciclo di apprendimento:

- **Osservare:** un'autovalutazione per ciascun percorso
- **Assaggi di apprendimento:** qualche cenno sul contesto delle teorie, degli strumenti e dei modelli
- **Sperimentare:** pratiche ed esercizi
- **Orientamento:** domande ed esercizi per riflettere
- **Condividere**
- **Un minuto di revisione:** un breve riepilogo di quello che è stato condiviso nel percorso

Il ciclo di apprendimento trasformativazionale: NOVITÀ

Se i 6 Percorsi rappresentano la nostra Mappa, il Ciclo di apprendimento è la bussola. Se hai mai avuto una sensazione di smarrimento durante l'apprendimento o non sai qual è il prossimo passo, controlla la Bussola.

In questa guida, ci riferiamo al ciclo di apprendimento trasformativazionale quando affrontiamo i diversi esercizi.

1

OSSERVARE

Fermati. Respira. Aumenta la consapevolezza. Osserva. Cosa riconosci? Quali comportamenti, linguaggio, risultati e segni vedi?

2

SPERIMENTARE

Crea un piccolo movimento rispetto a quello che succede. Una breve pratica o un esercizio? Una nuova prospettiva? Una sfida? Un'azione? Cosa farai? Qual è il passo successivo?

3

Orientarsi

Rifletti. Cosa è successo? Cosa ha funzionato per te? Cosa non ha funzionato? Cosa vuoi conservare? Cos'hai imparato?

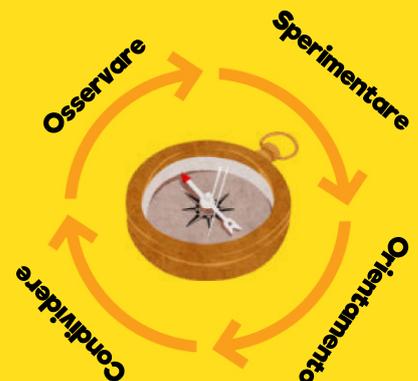
4

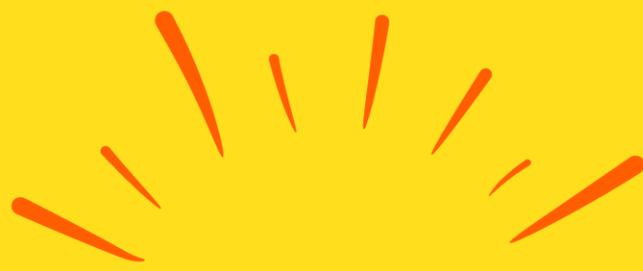
CONDIVIDERE

Condividi quello che hai imparato con la tua comunità locale. Chi può unirsi a te nella tua azione? A chi piacerebbe farla insieme? Chi potrebbe trarne beneficio?

Se lavori con i giovani o le comunità, qui troverai numerosi esercizi e spiegazioni che potrebbero aiutarti nel tuo lavoro. Ti invitiamo a rendere emozionante il viaggio e a incoraggiare gli altri a procedere con te. Scopri in che modo questi giochi, esercizi e sfide possono favorire la connessione, la crescita e la salute nella tua comunità o nel tuo gruppo!

Goditi il viaggio!





**Percorso 1:
La strada verso la
consapevolezza del
proprio corpo**



Che cos'è la consapevolezza del proprio corpo e perché iniziamo da qui?



Mappa concettuale:

Il linguaggio dei nostri corpi | Le sensazioni

Il presente | Raggiungere il corpo

Il movimento | Gli elementi per lavorare con il corpo

OSSERVARE

1. Chiudi gli occhi, fai un respiro profondo e porta la tua consapevolezza sul tuo corpo nel momento presente.
2. Quali sensazioni avverti al momento?
3. Quali sentimenti provi?
4. C'è maggiore energia in una zona del tuo corpo? C'è meno energia da qualche parte?
5. Avverti dolore, contenimento o tensione in qualche parte del corpo? Ti senti a tuo agio e provi piacere?

AUTOVALUTAZIONE

Usando una scala da 1 a 5, dove 1 significa "è proprio da me" e 5 "non è assolutamente da me", scrivi cosa ti viene in mente dopo aver letto queste affermazioni:

- Il più delle volte sono connesso/a con il mio corpo.
- Il più delle volte sono consapevole delle sensazioni del mio corpo.
- Il più delle volte, sono presente in quello che faccio.
- Il più delle volte sono presente con le persone con cui interagisco.

INTRODUZIONE

Nel mondo occidentale, facciamo la maggior parte delle cose con la nostra testa. Il modo in cui comunichiamo, prendiamo delle decisioni, lavoriamo sui dispositivi elettronici e riflettiamo... è tutto nella nostra testa. Negli anni, abbiamo sviluppato il pensiero analitico e ora rappresenta lo strumento principale della nostra vita. Pensiamo.

Ma attenzione! Abbiamo anche il nostro corpo. E, con grande sorpresa di molti, la sua funzione non è essere il taxi del cervello.

Il corpo è un'enorme fonte di informazioni. È intelligente. Sa ascoltarsi, imparare, sentire e creare emozioni.

Se entri in connessione con il tuo corpo e te ne prendi cura, migliori la qualità della tua vita quotidiana e della tua salute, sia fisica che mentale.



A proposito di cura, ti chiediamo:

- Come ti prendi cura del tuo corpo?
- Come entri in connessione con il tuo corpo?
- Hai dei rituali giornalieri, come lo yoga, la corsa, la meditazione, ecc.?
- Come ti prendi cura della flessibilità e del corretto sviluppo del tuo corpo?
- Quanta sicurezza ti trasmette il tuo corpo?

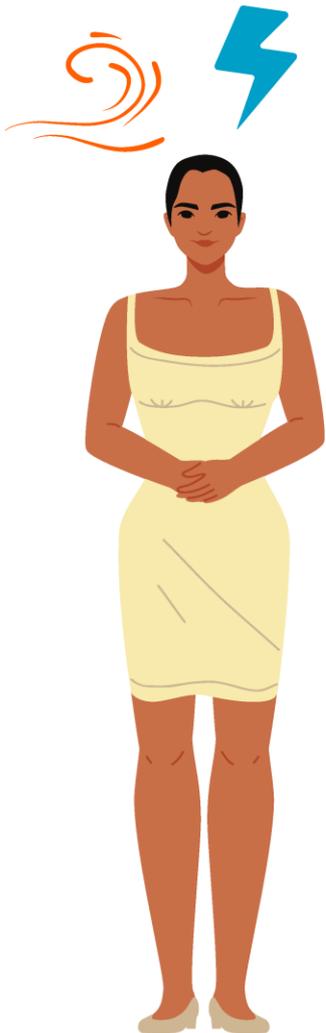
Capitolo 1: Il linguaggio dei nostri corpi | Le sensazioni

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

I nostri corpi, così come i nostri cervelli analitici, ricevono un sacco di informazioni dall'ambiente.

Mentre il linguaggio del nostro cervello analitico è fatto di pensieri, fatti, confronti, ecc., il linguaggio del corpo è costituito dalle sensazioni che proviamo. E le sensazioni sono diverse dalle emozioni o dai sentimenti. Ti incuriosisce saperne di più?

Ebbene, le sensazioni sono reazioni fisiche e non hanno una connotazione.



Hai mai vissuto una situazione in cui hai conosciuto una nuova persona e immediatamente hai avvertito un brivido di freddo sulla pelle? Non c'è una spiegazione logica. Non sai perché accade, e non lo sa neanche il tuo cervello analitico. Il tuo corpo, invece, riceve molte più informazioni e ne sa qualcosa.

Col tempo, potresti iniziare a notare che ogni volta che avverti questa sensazione di freddo sulla pelle, la persona in questione ti attrae o significa che è meglio prenderti del tempo con lei. Ogni corpo parla un linguaggio diverso. E puoi imparare il linguaggio del tuo corpo ascoltandolo e scoprendo le sensazioni e in quali situazioni appaiono.

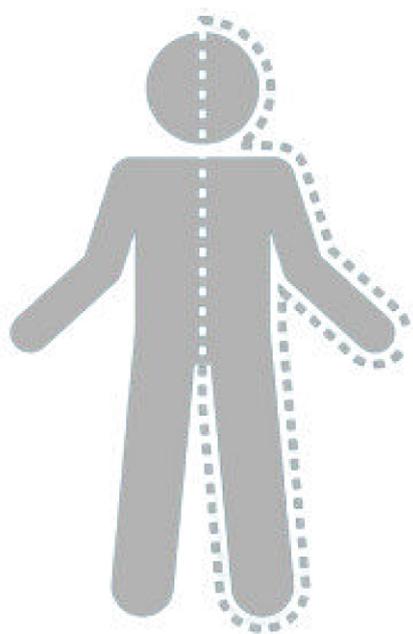
Poiché parliamo raramente di sensazioni, a volte è difficile per noi dargli un nome o distinguerle. Ecco perché ti offriamo un elenco di sensazioni fisiche e ti invitiamo ad aggiungervi le tue parole ed espressioni.

Per scoprire le sensazioni del tuo corpo, fatti queste domande:

Cosa sta provando il mio corpo in questo momento?

Quali sono le sensazioni che attraversano il mio corpo in questo momento?

Ecco un elenco di sensazioni:



Parole di uso comune

- Teso
- Nervoso
- Nodoso
- Dolorante
- Pressione

Qualità energetica

- Scosso
- Tremante
- Agitato
- Sussultante
- Affannato

Qualità elettrica

- Irritabile
- Formicolante
- Infuocato
- Brulicante
- Pruriginoso

Bla... Meh...

- Vuoto
- Spento
- Sconnesso
- Pesante
- Svuotato

Chiuso

- Costretto
- Soffocante
- Rigido
- Soffocato
- Implodente

Aperto/Benessere

- Rilassato
- Liberato
- Energico
- Concreto
- Espansivo

Puoi dire, ad esempio:

- Avverto un dolore al braccio.
- Ho un gorgoglio allo stomaco.
- Quando l'ho sentito, ho subito avvertito una tensione nella schiena.
- Quando l'ho visto, mi è mancato immediatamente il fiato.
- Scrivi il tuo esempio: _____



Quando iniziamo a esplorare le nostre sensazioni, notiamo subito due cose:

- 1.1. Le nostre sensazioni sono collegate a una determinata parte del corpo. Più siamo consapevoli delle nostre parti del corpo, maggiore è la nostra capacità di sentire, distinguere e imparare dalle sensazioni.
2. Le sensazioni non avvengono in generale. Appartengono al momento presente. Il loro compito è fornire informazioni su qualcosa che sta succedendo in questo momento. Lavorare con il corpo e le sensazioni significa lavorare con il presente. (Ne parleremo nel prossimo capitolo).

Sperimentare: Prova questo controllo del corpo

Questo capitolo è dedicato a imparare come essere consapevoli delle diverse parti del corpo
VIDEO



Se lavori con le persone, ti invitiamo a osservare in che modo i loro corpi reagiscono a quello che accade. Se noti qualcosa che attira la tua attenzione, fagli delle domande.

Esempi:

“Cosa sta succedendo al tuo collo in questo momento?”

“Quando hai detto che la tua voce è cambiata, quale sensazione hai avvertito in gola?”

Capitolo 2: Il presente | Raggiungere il corpo

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Oggi giorno sono molti gli autori, gli influencer e i professionisti della salute mentale a introdurre e lavorare con il concetto di presente. Se cerchi il significato di presente su Google, ti sorprenderà la quantità di definizioni che ti appariranno.

“Disagio, ansia, tensione, stress, preoccupazione (tutte forme di paura) sono causati da un eccesso di futuro e da un’insufficienza di presente. Senso di colpa, rimorso, risentimento, rancore, tristezza, amarezza e ogni forma di mancato perdono sono causati da un eccesso di passato e da un’insufficienza di presente.”

Eckhart Tolle, “Il potere dell’Adesso”

Secondo alcune risorse, il presente è collegato all’essere concentrati sul momento presente dell’“Adesso”. Altre risorse collegano il presente alla consapevolezza o alla disponibilità. Il presente è connesso alla mindfulness, al benessere e al rilassamento. È un elemento chiave di molte pratiche di benessere, come la meditazione e la visualizzazione.

Dopotutto, essere nel momento presente suona molto naturale, vero? I nostri corpi sono sempre nel momento presente, vivendo l’“adesso”. Quindi come mai ci sono situazioni in cui all’improvviso non siamo presenti?

Hai mai vissuto una situazione in cui il tuo corpo è nel momento presente, ma la tua mente è altrove? Magari fantasticando sul futuro o ricordando il passato? Lo facciamo tutti e riguarda la nostra capacità di pianificare il futuro o celebrare o dispiacersi per ciò che è accaduto in passato.

Eppure ci sono situazioni in cui sembra che non viaggiamo nel tempo per scelta. A volte possiamo rimanere bloccati in momenti che non appartengono all’Adesso”.

Ciò si verifica, ad esempio, quando:

- ci preoccupiamo del futuro
- abbiamo delle paure irrazionali legate al futuro
- proviamo ansia
- non riusciamo a superare qualcosa che è accaduto nel passato
- vogliamo riportare in vita il passato

Tutti questi sintomi che abbiamo menzionato sopra indicano che non siamo nel momento dell'Adesso. E i motivi possono essere tanti. A volte le esperienze traumatiche bloccano la nostra capacità di essere nel momento presente o connessi con i nostri corpi. È come se trovassimo rifugio in un luogo di conforto nella nostra mente (quello che chiamiamo la "soffitta").

Ci sono molti modi in cui rifugiarsi nella soffitta dei nostri pensieri: pensando al passato o al futuro, impegnandoci in attività che "ci rapiscono", come scorrere continuamente le pagine dei social media, giocare o perdersi nei film.

Molte volte non essere nel momento presente è un meccanismo di difesa per rendere la realtà più sopportabile. In questi casi, ci creiamo delle illusioni (mondi virtuali, ricordi, immagini di un futuro radioso, sogni, spazi immaginari) in cui preferiamo vivere al posto della realtà.

E non significa che ci sia qualcosa di sbagliato nel fantasticare, nel guardare un film o nel giocare a un videogioco. Eppure è bene chiederci:

“Lo faccio per scelta o è il mio modo di gestire la realtà?”

Se ti accorgi di rimanere troppo "in soffitta", di essere sotto stress o in stato di apatia, di avere la testa tra le nuvole o di non riuscire a concentrarti, forse è una buona idea tornare in casa. Tornare nella casa del tuo corpo e nel momento dell'Adesso.

Ispirandoci al libro **“Leading with Presence”** di Antonie Knoppers, Milly Obdeijn e Steffen R. Giessner, ti proponiamo un programma in 4 passaggi che ti aiuterà a **migliorare la qualità** del tuo presente e a sostenere gli altri a fare lo stesso.

OSSERVARE

Prima di iniziare con questo programma, chiediti:

- A che percentuale (%) sono presente in questo momento?

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Ci sono molti modi per migliorare la qualità del tuo presente. Qui ti proponiamo alcune pratiche che puoi usare autonomamente o in gruppo. Ti aiuteranno a rimanere nel presente con consapevolezza.

Passaggio 1: radicamento.



“Posiziona i piedi all'altezza dei fianchi, rilassa le dita e distribuisci in maniera uniforme il tuo peso sui piedi. Avverti il peso del tuo corpo, rilassa le ginocchia in modo che non siano né piegate né bloccate, ma “fluide”. Ancora il peso a terra, ma mantieni il tuo assetto (evita di irrigidirti o di collassare). Senti il peso delle ossa delle gambe scendere verso terra, come se i piedi potessero sviluppare delle radici nel terreno. Il radicamento rappresenta una relazione dinamica con la terra; puoi praticarlo in piedi, da posizione seduta, sdraiata o in movimento.”

Antonie Knoppers
Istruttore, coach, docente, autore



Il radicamento, chiamato anche grounding o earthing, è una pratica legata alla tua capacità naturale di entrare in connessione con la terra (il mondo fisico) e scaricare l'energia in eccesso nel tuo corpo. È essenziale per il tuo senso di sicurezza nel mondo.

Ci sono diversi esercizi che aiutano i singoli individui e i gruppi a radicare la loro energia. I vantaggi di questi esercizi sono:

- Aumentano il senso di sicurezza
- Diminuiscono la risposta allo stress
- Riducono l'affaticamento
- Aumentano l'energia
- Riducono la pressione arteriosa e l'ipertensione
- Migliorano la concentrazione

Pratiche di radicamento diverse hanno ritmi diversi. Puoi fare una meditazione lenta sdraiandoti a terra o un esercizio di agitazione molto intenso. Anche una semplice camminata consapevole o una tazza di tè caldo possono fungere da pratica di radicamento.

Promuovere il radicamento

Quando lavori con un gruppo, ti consigliamo di scegliere il tipo di pratica in base all'energia del gruppo in quel momento. Se l'energia del gruppo è intensa e vivace, esegui una pratica di radicamento più energica (può essere un movimento, una danza, un esercizio di agitazione, ecc.) Se il gruppo è poco energetico, puoi seguirlo con la respirazione guidata, movimenti lenti o la meditazione.

Nel promuovere una pratica di radicamento, ti invitiamo a prestare particolare attenzione al legame tra corpo e terra. Ecco alcuni esempi:

- Se le persone sono in piedi, invitate a percepire in che modo le loro 10 dita dei piedi toccano terra
- Se le persone sono sdraiate, invitate a sentire il peso del loro corpo che si abbandona a terra.
- Se le persone stanno camminando, invitate a compiere ogni passo in modo consapevole.
- Se le persone sono sedute su una sedia, invitate a percepire in che modo la sedia mantiene i loro corpi.

Numerose pratiche di radicamento includono un'attività manuale, come cucina, giardinaggio, artigianato e fai da te. Queste attività sono particolarmente importanti se trascorri molto tempo davanti a un computer o se il tuo lavoro è più mentale che pratico.

Anche camminare a piedi nudi, prendere il sole, fare un'escursione, praticare yoga, ballare o altre attività fisiche sono molto utili quando si tratta di radicamento.

Se vuoi saperne di più sull'argomento, ti consigliamo di guardare il documentario [The Earthing Movie: The Remarkable Science of Grounding](#). Puoi trovare la versione completa su Youtube.

Passaggio 2: allineamento e centratura.



“Centratura” è il termine generale utilizzato per le capacità di autoregolazione che hanno a che fare con il corpo. Essenzialmente, essere stressati è una reazione corporea, quindi abbiamo bisogno di strumenti corporei per lavorarci.”

Mark Walsh, “Centering”



Mentre il radicamento riguarda il flusso di energia nel corpo, l’allineamento e la centratura riguardano la meccanica del corpo.

Il corpo è un sistema e, come qualsiasi altro sistema, ha un certo ordine. Se immagini un’auto, sai che è costituita da tanti elementi diversi che hanno scopi differenti. Ciascun elemento ha il suo posto. E gli elementi sono connessi attraverso appositi legami. Se un elemento è fuori posto, può facilmente causare uno squilibrio dell’intero sistema.

Le pratiche di allineamento e centratura riguardano la postura e il modo in cui teniamo la colonna vertebrale. Quando lavoriamo sull’allineamento, creiamo spazio nel corpo, in modo che la persona possa trovare spazio anche nella vita.

Spesso quando siamo stressati, sopraffatti o a disagio, ci rimpiccioliamo comprimendo la colonna vertebrale, chiudendo le spalle o l’area del cuore o spostando il core. A volte, quando le persone hanno paura, puoi osservare che portano il mento in avanti e in questo modo creano tensione nel collo.

Le pratiche di centratura e allineamento ci aiutano a prendere consapevolezza della nostra postura, del modo in cui stiamo in piedi, del modo in cui camminiamo, di come bilanciamo il peso, affrontiamo la gravità e altre forze meccaniche.

Le pratiche di allineamento ci aiutano a organizzare il nostro corpo e a ordinarne le varie parti affinché l’energia possa fluire liberamente.

I vantaggi sono:

- Maggiore fiducia
- Senso di rilassamento
- Migliore concentrazione
- Migliore consapevolezza del proprio corpo
- Migliore equilibrio e stabilità
- Miglior benessere mentale ed emotivo

Quando conduci pratiche di allineamento o centratura, prendi consapevolezza dei seguenti elementi:

- Immagina una linea (un filo, un tubo) che attraversa il tuo corpo e centra il tuo corpo intorno ad essa. Allinea la testa sul cuore e il cuore sulla zona pelvica.
- Allunga la colonna vertebrale immaginando di creare uno spazio tra ciascuna vertebra.
- Porta il mento al petto e allunga il collo. Rilassa le spalle e allontanale dalle orecchie. A ogni inspirazione immagina di aprire uno spazio nella regione cardiaca e di avvicinare le scapole sulla schiena.
- Rilassa la mandibola.
- Impegna i muscoli centrali contraendo la muscolatura del tronco per fornire supporto alla colonna vertebrale e alla zona pelvica.
- A ogni inspirazione immagina di creare una corrente ascendente di energia nella parte anteriore del corpo (l'energia parte dalle dita dei piedi e arriva allo stomaco, al torace e alla testa) e a ogni espirazione immagina di radicare la tua energia creando una corrente discendente di energia nella parte posteriore del corpo (l'energia parte dalla testa, attraversa la colonna vertebrale, la parte posteriore delle gambe fino a terra).

Se l'argomento ti interessa e vuoi saperne di più, ti consigliamo di leggere:

- **"Alignment matters" di Katy Bowman**
- **"Centering" di Mark Walsh**

“Tieni d’occhio le tue abitudini, perché diventeranno la tua postura. Tieni d’occhio la tua postura, perché creerà i tuoi confini. Tieni d’occhio i tuoi confini, perché limiteranno la tua crescita. Tieni d’occhio i tuoi limiti, perché creeranno immobilità. Tieni d’occhio la tua immobilità, perché diventerà la tua malattia.”

“Alignment matters”, Katy Bowman

Se vuoi migliorare il tuo benessere e sviluppare la resilienza, ti consigliamo di dedicare almeno 20 minuti al giorno agli esercizi. Il nostro modo preferito è praticare yoga con Adriene, disponibile gratis su Youtube.

Qui puoi vedere un video che ti aiuterà ad allineare il corpo: ["WAVES"](#)

Passaggio 3: respirazione.

Respirare è un processo psicologico che ha un enorme impatto sul nostro benessere. Il modo in cui respiriamo rappresenta la quantità di ossigeno che forniamo al corpo. Il respiro è legato al battito cardiaco e al sistema nervoso.

Quando siamo spaventati o stressati, a volte limitiamo il nostro respiro. Nelle situazioni di disagio, potremmo avere il respiro corto. Quando proviamo ansia, a volte ci risulta difficile prendere fiato. Tutte queste sono le reazioni del corpo all'ambiente. Il corpo si fa piccolo per fuggire dal pericolo.

Possiamo anche invertire questo processo respirando in modo consapevole e cambiando così la reazione del nostro corpo all'ambiente.

Migliorando la qualità della nostra respirazione, godiamo di benefici come:

- Migliore qualità del presente
- Minori livelli di stress
- Stimolazione del sistema linfatico
- Diminuzione della pressione sanguigna
- Riduzione della reazione del tipo "lotta o fuggi"
- Migliori prestazioni cognitive



Fare esercizi di respirazione e rimanere in connessione con il respiro può aiutare le persone a mantenere la calma e la concentrazione in situazioni stressanti e a tranquillizzarsi quando provano ansia, attacchi di panico, insicurezza, stress.

Quando lavori con gruppi o singoli individui, promuovere gli esercizi di respirazione consapevole è essenziale per **migliorare la qualità del presente nel gruppo**. Esistono delle tecniche molto semplici che richiedono solo un paio di minuti.

Ecco due tecniche di respirazione efficaci che puoi usare autonomamente o con altre persone:

- **Il Box Breathing**, noto anche come respirazione quadrata o in scatola, è una tecnica che ti aiuta a ridurre il livello di stress. Respira per 1, 2, 3, 4 secondi e trattieni il fiato per 4 secondi. Poi espira per 4, 3, 2, 1 secondo e mantieni per 4 secondi. La respirazione è lenta e profonda.
- **Il metodo 4-7-8**. Inspira dal naso contando fino a 4. Trattieni il respiro contando fino a 7. Espira dalla bocca emettendo un suono contando fino a 8.

Promuovere la respirazione

Quando promuovi gli esercizi di respirazione per un gruppo, puoi prendere consapevolezza dei seguenti elementi:

- Il respiro ci fa muovere. A ogni inspirazione, ci espandiamo e a ogni espirazione radichiamo la nostra energia.
- Puoi invitare il gruppo a immaginare il respiro come un colore o una luce. Ad esempio: "A ogni inspirazione, immaginate una luce bianca che penetra nel vostro corpo. A ogni successiva inspirazione, portate la luce bianca verso il torace..."
- Puoi invitare il gruppo a immaginare che a ogni inspirazione il loro stomaco si riempie di aria.
- Il respiro ha diverse qualità a cui puoi prestare attenzione:
 - Profondità: promuovi una serie di respiri corti e rapidi o profondi?
 - Ritmo: quanto durano l'inspirazione e l'espirazione? Ci sono delle pause in mezzo? Esistono molte tecniche che possiamo consigliarti e che puoi trovare di seguito.
 - Stile: la respirazione è energica o tranquilla, legata o staccata, regolare o irregolare?
 - Direzione: vuoi invitare la persona a indirizzare il respiro verso una determinata parte del corpo?
 - Suono: puoi invitare la persona a espirare emettendo un suono o senza fare rumore.



- A ogni inspirazione riceviamo energia. A ogni espirazione possiamo liberarci di quello che non ci serve più.
- Puoi invitare la persona a concentrare la sua attenzione sul suono del suo respiro. Se si affacciano altri pensieri o immagini, la persona può lasciarli passare come le nuvole nel cielo. È normalissimo che questi pensieri o queste immagini siano numerosi, specialmente all'inizio della pratica. Ti consigliamo di non dire alla persona di spegnere quei pensieri, perché, in questo caso, potrebbe provare una strenua resistenza. Invitala ad abbassare il volume dei pensieri.
- Lavorando sulla Consapevolezza del proprio corpo, puoi invitare la persona a individuare quali sono le sensazioni che ciascun respiro crea nel suo corpo.
- Se lavori con un gruppo di persone, puoi invitarle a fare un paio di respiri profondi insieme. In questo modo, sincronizzeranno i loro singoli ritmi e funzioneranno meglio come gruppo.
- Durante le meditazioni guidate, usa respiri lunghi e profondi all'inizio, per calmare la persona. Puoi usare un'espirazione veloce emettendo un suono alla fine per aiutare la persona a terminare la meditazione con energia.

Se vuoi approfondire le tue conoscenze e la pratica in questo settore, puoi dare un'occhiata a:

Esercizio di
RESPIRAZIONE.
in questi video tutorial,
puoi trovare ispirazione
per gli esercizi di
radicamento da
svolgere
autonomamente o con
un gruppo.

- Esercizi di **pranayama**. Il pranayama è una pratica yoga che si concentra sul respiro. Esistono diversi modi di respirare, e puoi trovare molti materiali video su Youtube.
- **Breathwork**. Si tratta di esercizi e tecniche di respirazione spesso utilizzati per scopi terapeutici. Puoi partecipare a sessioni di breathwork gratuite su <https://alchemyofbreath.com/free-breathwork-sessions/>

Passaggio 4: connessione.



“Quando si è radicati, allineati e si respira con facilità, entrare in connessione con il mondo, al di là della propria cinesfera, diventa possibile.”

Antonie Knoppers



La cinesfera è un concetto molto importante quando si parla di Consapevolezza del proprio corpo. Si tratta dello spazio che ci circonda e che possiamo raggiungere senza cambiare luogo. Quando eseguiamo grandi movimenti, possiamo usare un'ampia area intorno a noi, specialmente con le mani e le gambe. Si collega al nostro senso di spazio personale e confini.

Quando si lavora con il corpo, è importante introdurre i concetti di spazio personale e consenso. Persone diverse hanno confini differenti. Quello che è normale per alcune persone, è violento e offensivo per altre.

Quando lavori con le persone, invitate a percepire il loro spazio personale. A immaginarlo come una bolla che le circonda e ad ampliare la loro consapevolezza dal corpo alla bolla.

In gruppi, puoi invitare le persone a percorrere lo spazio e ad ampliare la loro consapevolezza dell'area che le circonda. Quando spazio occupano? Quanto vicino o lontano possono permettere a una persona di avvicinarsi? Invita la persona con cui lavori a controllare sempre la vicinanza a cui si sentono a loro agio. Toccarsi o avvicinarsi richiede un consenso verbale o non verbale. Puoi chiedere al gruppo di concordare come chiedere tale consenso e come rispettare i confini personali.

Una volta radicati, allineati, connessi con il proprio respiro e consapevoli del proprio spazio personale e dei propri confini, è possibile fare il passo successivo ed entrare in connessione con quello che c'è oltre il proprio spazio personale: il contesto circostante, le persone intorno e l'ambiente.

1. Entrare in connessione con il proprio contesto

Prenditi qualche minuto per guardarti intorno. Noti cosa succede? Chi c'è? Cosa c'è? Quali sono i suoni, gli odori e i colori che ti circondano? Qual è lo spazio in cui ti trovi? Qual è la temperatura dell'aria? Ci sono porte, finestre, sedie, ecc.? Dove ti trovi? In che modo le persone sono posizionate attorno a te?

Se lavori con un gruppo di persone, puoi sfidarle a trovare con lo sguardo 5 oggetti di colore rosso/blu/giallo nello spazio che le circonda.

2. Entrare in connessione con gli altri

È importante ricordare che, come esseri sociali, abbiamo sviluppato molti comportamenti sociali che rappresentano delle connessioni. Ad esempio, un sorriso o una stretta di mano.

Quando lavori con gruppi o singoli individui, invita le persone a prendere consapevolezza dei loro comportamenti automatici e a esplorare cosa c'è al di là. Puoi promuovere dei processi in cui i partecipanti vivono la sensazione di connessione al di là dei comportamenti automatici.



Ecco alcuni esempi:

- Invita i partecipanti a camminare lentamente nella stanza. Innanzitutto, prendono consapevolezza del proprio corpo e dello spazio personale, passando attraverso il radicamento, l'allineamento e la respirazione. Successivamente, ampliano la loro consapevolezza alla stanza. Possono iniziare osservando le altre persone e lo spazio. Quando sono pronti, possono ampliare la loro consapevolezza agli altri e iniziare stabilendo un contatto visivo mentre camminano.

- Puoi dividere il gruppo in coppie, dove una persona è A e un'altra è B. A e B sono invitate a mantenere il contatto visivo per 10 minuti. Quando la connessione è troppa e una delle due persone ha bisogno di riconnettersi con se stessa, può chiudere gli occhi. Quando la persona è pronta per ristabilire la connessione, può aprire gli occhi. Se una delle due persone chiude gli occhi, l'altra può scegliere di fare altrettanto o rimanere con gli occhi aperti. Si tratta di un processo individuale eseguito a coppie. Mira ad aiutare i partecipanti a esplorare la connessione e i propri confini personali.
- In coppia, persona A e persona B. Si guardano, mantenendo il contatto visivo. Ogni persona unisce le mani davanti all'area del cuore, con i palmi che si toccano. Le mani sono metafora di una porta. Ogni persona "apre" o "chiude" la porta del suo cuore, in base a come si sente in quel preciso istante. Non esistono scelte giuste o sbagliate. La persona A potrebbe avere le mani aperte, mentre la persona B chiude. La persona A potrebbe aprire le mani e un secondo dopo non essere più a suo agio e volerle chiudere. Si tratta di un processo individuale, eseguito a coppie.
- In coppia. La persona A crea un "nido" con fogli di carta, pennarelli, materie naturali o altro. Il nido rispecchia il suo spazio personale. La persona A prende posto nel "nido" con gli occhi chiusi. La persona B si avvicina al nido. La persona B occupa diverse posizioni attorno al nido: a sinistra, a destra, davanti, dietro, vicino e lontano. La persona B può anche chiedere se può fare un passo nel nido. La persona A individua quale tipo di sensazioni sorgono nel suo corpo durante l'esercizio. Poi si scambiano.
- Mirroring. La persona A compie un movimento e la persona B lo imita.
- Matching. La persona A compie un movimento e la persona B ne esegue uno che corrisponde allo stile di quello di A, ma che non è uguale.

Tutti questi esercizi mirano ad aiutare le persone a esplorare le connessioni non verbali con altri e quale risonanza crea la connessione nei loro corpi. Non esistono reazioni giuste o sbagliate. Esercitando la connessione non verbale, esploriamo in che modo i nostri corpi reagiscono agli altri, come occupiamo il nostro spazio personale e in che modo ci avviciniamo ad altre persone.

Questi esercizi ci aiutano a rimanere presenti quando entriamo in connessione con gli altri e a mantenere allo stesso tempo la connessione con l'io.

Ricorda che per molte persone la connessione non è facile. Potrebbe richiedere tempo o maggiore distanza. Il nostro invito è dedicare del tempo a quest'ultimo quarto passaggio.



Dopo ciascun esercizio, dedica un po' di tempo alla riflessione. Invita i partecipanti a riflettere sulle loro sensazioni durante i processi. Invitali a mettersi alla prova a ogni esercizio. Magari possono mantenere il contatto visivo ancora per un secondo. Oppure usa gli esercizi di respirazione per calmarli quando sono vicino agli altri. Puoi invitare i partecipanti a rispondere a queste domande:

- Cosa significa la connessione per te?
- In che modo vivi la connessione?
- Con cosa vuoi entrare in connessione?

Capitolo 3: il movimento | Gli elementi per lavorare con il corpo

“

“Il modo in cui ti muovi è importante”
Adriene, da “Yoga con Adriene”

”



ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Nei capitoli precedenti, abbiamo visto come lavorare con il corpo, ascoltare le nostre sensazioni e migliorare la qualità del nostro presente. Ci siamo esercitati a entrare in connessione con i nostri corpi, il respiro e gli altri. A essere consapevoli del nostro spazio personale e ad allineare il corpo, affinché si trovi in uno stato più recettivo, dove l'energia può fluire liberamente e organicamente.

Una volta compiuti tutti questi passi, siamo pronti a esplorare ulteriormente il nostro corpo attraverso il movimento. Lo scopo di questo lavoro è prendere consapevolezza del modo in cui i nostri corpi si muovono nello spazio e come interagiscono tra loro nel movimento.

Il movimento presenta diverse qualità che andremo a esaminare.

1. Le dimensioni del movimento

Puoi mettere in pratica questi esercizi autonomamente o invitare le persone con cui lavori.

- La prima dimensione con cui iniziamo a lavorare è la cinesfera.
- Trova una posizione comoda nello spazio e passa attraverso il radicamento, l'allineamento, la respirazione e la connessione. Così facendo, migliorerai la qualità del tuo presente. Al termine, immagina la tua cinesfera come una bolla che ti circonda. Ascolta una musica rilassante ed esplora i movimenti del tuo corpo. Non è necessario mettersi a ballare. Ascolta in che modo il tuo corpo desidera muoversi. Tanto o poco? Con quale intensità? Quanto spazio vuole occupare con il movimento?
- Se ti senti a tuo agio nel muoverti nella tua cinesfera, ti invitiamo ad ampliare quella dimensione. Immagina una bolla due volte più grande della tua cinesfera. Una volta lì, puoi ampliare il tuo movimento. Mentre nella cinesfera sei in un unico posto, nella bolla più grande puoi andare avanti e indietro, fare dei passi e girarti. Ti invitiamo a esplorare questa seconda dimensione. Se vuoi, puoi ascoltare una musica più energica o allegra oppure fare questo esercizio in silenzio. Di nuovo, non si tratta di ballare. Si tratta di esplorare in che modo il tuo corpo desidera muoversi. Magari vuole compiere dei movimenti che non faresti in un altro ambiente. Esplora pure liberamente.
- Se ti senti a tuo agio con questa bolla, ampliala. Immagina di essere ora in una bolla che include le persone che ti sono vicine. Ora le vedi. Puoi avvicinarti e vedere se vogliono interagire con te. Cerca di capire se interagisci perché il tuo corpo desidera entrare in connessione o per rispondere alle aspettative sociali. Quanto desideri coinvolgere gli altri nel tuo movimento? Quanto spazio vuoi occupare? In che modo si trasforma il tuo movimento?

- Quando ti senti a tuo agio in questa bolla, puoi ampliarla e immaginare di essere in una bolla che include tutta la stanza. Ora puoi cambiare posizione e interagire con tutti. Ascolta il tuo corpo. Lascia che sia lui a indicarti la strada. Dove ti sta portando?
- Se ti senti a disagio, puoi sempre tornare alla bolla precedente. Molto spesso, un piccolo evento, come il movimento di qualcuno, può scatenare pensieri negativi, vergogna o altre sensazioni spiacevoli. È normale che accada, e puoi sempre tornare nella tua bolla sicura. Ti invitiamo a rimanere in contatto con quella sensazione ed esplorarla. Allontanati da quella sensazione. Di cosa si tratta? Che tipo di emozioni si innescano? Non esiste un modo giusto o sbagliato di esplorare le dimensioni. Alcune persone preferiscono rimanere tutto il tempo nella loro cinesfera. In questo caso, non provare a portarle fuori o a convincerle a muoversi con te. Questa pratica è un'esperienza individuale in un contesto di gruppo. Ogni persona conosce i confini del proprio corpo.
- Dopo questo esercizio, rifletti in piccoli gruppi o a coppie per almeno 10-15 secondi. Puoi rispondere a queste domande:
 - Quale bolla è la più comoda per me?
 - Ho osservato comportamenti o pensieri automatici?
 - In quale bolla ero più disponibile alla connessione? In che modo il mio corpo ha reagito quando qualcuno ha voluto avvicinarsi a me?

2. I livelli

- Invita il gruppo a ripetere il primo esercizio e, questa volta, in ogni bolla esamineremo i 4 diversi livelli del corpo.
- Il primo livello che esploriamo è quando stiamo in piedi. È lo stesso livello che abbiamo esplorato la prima volta.
- Il secondo livello è l'altezza. Questo significa che la direzione dei nostri corpi è verso il cielo. Raggiungiamo il soffitto. È incluso, ad esempio, muoversi sulle punte dei piedi, saltare, portare in alto le mani o agitare le gambe in aria. Immagina che il corpo voglia andare su. Qual è il suo modo naturale di farlo? Di nuovo, non esistono risposte giuste o sbagliate. Per alcune persone, questo livello può voler dire fare una giravolta con le mani in aria, per altre sollevare delicatamente il mento.

- Il terzo livello è quello medio. Si colloca tra la posizione a terra e quella in piedi. Puoi inginocchiarti ed esplorare l'aria sopra la tua testa. Individua quali sono le qualità dei tuoi movimenti. Quali immagini ti vengono in mente quando ti muovi a questo livello?
- Il quarto livello è la terra. Puoi stenderti a terra o metterti a quattro zampe. Puoi sdraiarti sul pavimento. A questo livello, esplora il tuo legame con la terra.
- Puoi passare da un livello a un altro. Esplora a quale livello ti senti più a tuo agio. Cosa c'è di diverso nei tuoi movimenti nei vari livelli? In che modo entri in connessione con gli altri nei vari livelli?

3. La velocità

- Qui, l'invito è giocare con la velocità. Se la tua velocità normale è 5, come ti senti se la abbassi a 2 o a 0? Cosa provi se la porti a 10?
- Puoi usare i passi per esplorare la velocità. Cammina a velocità 5. Poi abbassala a 3. Poi a 1. Poi fai una pausa. 0. Poi riportala a 5. E aumentala a 7. E a 9. Cosa succede quando cammini a velocità 10?
- Esplora la velocità nelle diverse bolle. A quale velocità ti senti più a tuo agio per entrare in connessione con gli altri? In che modo cambia il movimento alle diverse velocità?



Puoi esercitare questi tre elementi del movimento separatamente o insieme. Ti invitiamo a divertirti con loro.

Se ti trovi ad affrontare un problema nella tua vita, una situazione difficile in cui senti che l'energia non fluisce liberamente, puoi esplorare in che modo la tua prospettiva verso questa situazione cambia a diverse velocità, dimensioni o livelli.

Quando lavori con gruppi di persone, puoi anche esplorare questi tre elementi con diverse metafore tratte dalla loro vita quotidiana o usando la narrazione. Ecco un esempio:

La città e i suoi cittadini

Invita i partecipanti a stendersi a terra. Puoi guidare una breve meditazione o visualizzazione.

Poi puoi invitarli a fare quanto segue:

“Immaginate di sentire i raggi del sole sulla pelle. Siete nel vostro letto e vi siete appena svegliati. Aprite gli occhi dopo un lungo sonno. (pausa) Allungate il corpo a letto. Come vuole allungarsi il vostro corpo?”

Preparatevi lentamente ad alzarvi dal letto. (I partecipanti cambiano livello e si alzano da terra). Cosa fate quando vi svegliate? Magari andate alla finestra per guardare fuori? Oppure andate a lavarvi i denti o a preparare un caffè. (Dagli del tempo per esplorare questo stato, per fare quello che il loro corpo vuole fare).

Oh, guardate l’orologio e vi rendete conto di essere leggermente in ritardo al lavoro. Ora dovete prepararvi e uscire. In che modo vi preparate?

Uscite di casa e camminate per strada. Ci sono altre persone intorno a voi. Magari potete stabilire un contatto visivo con alcune di loro. (Pausa) Ora vi rendete conto di essere in ritardo per l’autobus. Vi affrettate. State quasi correndo. Le persone in strada rappresentano degli ostacoli che volete evitare. (Pausa)

Siete arrivati alla fermata dell’autobus. Ah, l’avete perso. Ora dovete attendere un paio di minuti. Cosa fate nell’attesa? Interagite con le altre persone alla fermata dell’autobus?

L’autobus è arrivato. Entrate, ma è pieno. Dovete occupare il minor spazio possibile. In che modo il vostro corpo affronta questa situazione?

Siete arrivati. Dopo essere scesi dall’autobus, volete occupare uno spazio grande e muovere il corpo dopo il viaggio. Arrivate al lavoro a piedi e iniziate a notare volti familiari. Come salutate le persone?

Vivete in una piccola città dove tutti si riuniscono per bere un caffè insieme nella piazza principale prima di andare al lavoro. Ora dovete attraversare il parco, entrando in una fitta boscaglia, piena di cespugli. Prestate molta attenzione alle spine, mentre camminate.

(Da qui puoi continuare la storia a modo tuo, creando ostacoli, situazioni diverse, varie interazioni. Con questo esercizio, inviti i partecipanti a essere creativi e a esplorare diversi modi di muoversi nello spazio).

Le parti del corpo che determinano il movimento

Molto spesso siamo abituati a muoverci o ballare in un certo modo. Autonomamente o invitando le persone con cui lavori, esplora il movimento determinato dalle diverse parti del corpo. Puoi farlo in varie dimensioni, velocità e livelli.



- Riproduci la musica che preferisci. Ti consigliamo di scegliere una musica non troppo veloce. Invita i partecipanti a muoversi in modo che la mano destra determini il movimento e il resto del corpo lo segua. Poi passa "il comando" alla mano sinistra, alla caviglia destra, al ginocchio sinistro, alle punte dei piedi, alla testa, alla lingua, alla spalla destra, al ventre, ecc. Permetti ai partecipanti di esaminare il movimento determinati dalle diverse parti del corpo.
- Puoi anche usare la narrazione per svolgere questo esercizio. Invita i partecipanti a immaginare che la loro mano destra si trasformi in un pennello intriso di un colore dorato con cui desidera dipingere la stanza, il pavimento, il loro corpo o il corpo degli altri. Poi associa il pennello a un'altra parte del corpo.
- Ricorda di promuovere una riflessione dopo questo esercizio. Chiedi ai partecipanti di riflettere a coppie o in piccoli gruppi su
- Come si trasforma il movimento quando cambiano la parte che lo determina?
 - Quale parte del corpo è stata la più difficile da seguire?
 - Quale parte del corpo ha guidato il movimento con maggiore fermezza?
 - Quale parte del corpo è entrata in connessione con gli altri più facilmente?

5. Punti di contatto

Quando stiamo in piedi sulle nostre gambe, abbiamo due punti di contatto con la terra: il piede destro e quello sinistro. Puoi invitare i partecipanti a esaminare il movimento con più o meno punti di contatto con la terra. Come si muoverebbero se dovessero mantenere tre punti di contatto? O quattro? Ogni parte del corpo che tocca il pavimento, il muro, la sedia, ecc. è un punto di contatto.

Quando i partecipanti sono a loro agio nell'individuare i punti di contatto in questo modo, puoi invitarli a esplorare ulteriormente, quando entrano in connessione e si muovono insieme. Ogni connessione tra le parti del corpo è considerata un punto di contatto. Se due persone si muovono schiena contro schiena, hanno quattro punti di contatto con la terra (i 4 piedi) e 1 punto di contatto tra loro.

Stile di movimento

Lo stile di movimento è collegato al modo in cui il movimento viene eseguito. Se il movimento è netto o scorrevole, legato o staccato, veloce o lento, delicato o aggressivo, direzionato o fluido.



Un modo semplice per esplorare i diversi stili di movimento è riprodurre diversi tipi di canzoni in sottofondo.

Puoi anche invitare i partecipanti a usare determinati movimenti: un tocco della pelle, una stretta, una presa, un calcio, una rotazione, un'ondulazione, ecc.

Il nostro esercizio preferito è "I quattro elementi", dove si usano gli elementi della natura come metafore di diversi stili di movimento.

- Il primo elemento è la **Terra**. Invita i partecipanti a camminare lentamente a velocità 3. A procedere lentamente, passo dopo passo. A camminare in linea retta consapevoli del proprio corpo. La colonna vertebrale è dritta, la postura allineata e il respiro profondo. Il movimento è calmo. Puoi anche riprodurre una musica tranquilla e rigorosa e lasciarli improvvisare i loro movimenti.
- Il secondo elemento è l'**Acqua**. Qui ammorbidiscono lo sguardo e camminano come gatti, nel terzo livello. I movimenti sono dolci e orientati verso la connessione. Si avvicinano lentamente gli uni agli altri. La velocità è 4 o 5.
- Il terzo elemento è il **Fuoco**. Sono connessi ai muscoli del core. I movimenti sono direzionati. Scelgono un punto nella stanza verso cui camminare. Gli altri rappresentano solo degli ostacoli sul loro cammino. Il movimento è staccato, netto e con un obiettivo. La velocità è 7/8.
- Il quarto elemento è l'**Aria**. L'elemento della creatività e della libertà. I movimenti sono orientati verso il secondo livello, verso il cielo. I movimenti sono leggeri, senza una direzione, senza un obiettivo. Qui i partecipanti possono esplorare movimenti bizzarri che altrimenti non farebbero. L'atmosfera è allegra.

Dopo aver giocato con i diversi elementi, invitali a improvvisare e a seguire il corpo nel suo stile di movimento. Qual è la specificità del movimento dei loro corpi?

Promuovi una riflessione in cui i partecipanti condividono le loro esperienze in piccoli gruppi o a coppie. Puoi porre le seguenti domande:

- Quale elemento mi è familiare?
- Quale elemento mi è meno familiare?
- Quale elemento voglio aggiungere di più nei miei movimenti?
- Qual è lo stile del mio movimento nella vita?



Orientamento

È un momento di riflessione. Dopo aver provato gli esercizi, ti invitiamo a scrivere o condividere con gli altri:

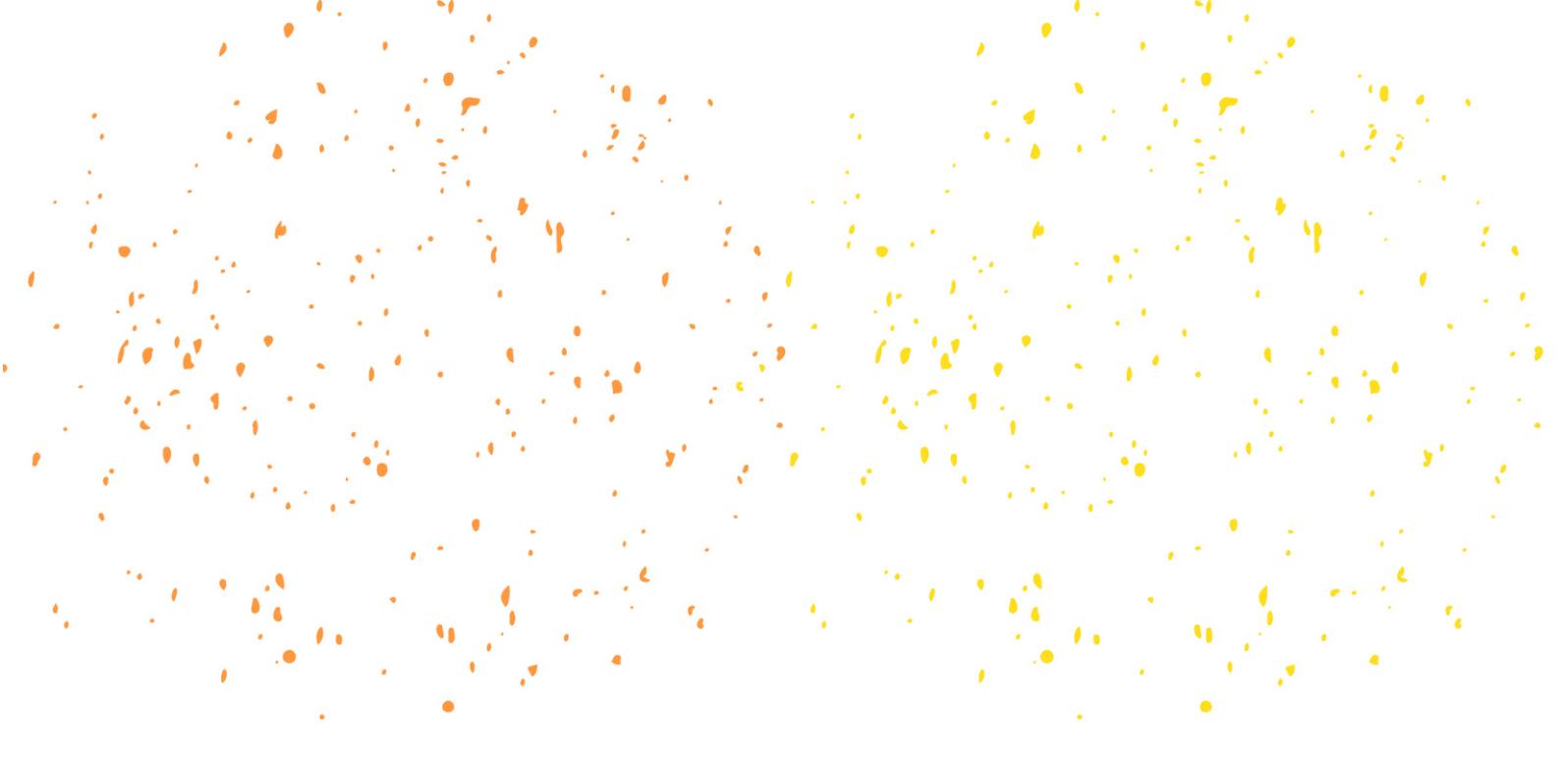
Quale esercizio ha funzionato meglio per te? Cos'hai imparato?

Qual è la tua velocità preferita? Cosa ti offre rallentare? Cosa ti offre accelerare?

Quali sono i due elementi della natura (Terra, Acqua, Fuoco, Aria) con cui entri maggiormente in connessione? Quali desideri avere di più? C'è un elemento in eccesso?

Come descriveresti il tuo rapporto con il tuo corpo?

Cosa dentro di te desidera muoversi?



Un minuto di revisione:

In questo capitolo, abbiamo condiviso con te il nostro modo di approcciarci al corpo e migliorarne la consapevolezza. Ti invitiamo a esplorare e giocare, e ad aggiungere i tuoi esercizi nel modo che preferisci. Lavorare con il corpo è magico, e i risultati sono straordinari! In questo campo, basta poco. Una semplice pratica giornaliera può migliorare la qualità della tua vita quotidiana e il modo in cui entri in connessione con gli altri.

Inizia tutto col rifarsi il letto di mattina, no?

Il nostro team ti augura buona fortuna e tanto divertimento!



Percorso 2: La consapevolezza emotiva



Cosa sono le emozioni? Perché la consapevolezza emotiva è importante?

Mappa concettuale:

- Il linguaggio delle nostre emozioni |
- Emozioni e sentimenti
- La ruota delle emozioni



OSSERVARE

AUTOVALUTAZIONE:

Usando una scala da 1 a 5, dove 1 significa "è proprio da me" e 5 "non è assolutamente da me", scrivi cosa ti viene in mente dopo aver letto queste affermazioni:

- Il più delle volte capisco le mie emozioni
- Il più delle volte sono in grado di regolare le sensazioni corporee collegate alle mie emozioni (es. mani tremanti, sudorazione, ecc.).
- Il più delle volte, sono presente nelle mie emozioni.
- Il più delle volte sono in grado di esprimere le mie emozioni.
- Il più delle volte sono in grado di regolare i pensieri collegati alle mie emozioni.

Capitolo 1: Il linguaggio delle nostre emozioni | Emozioni e sentimenti

“L'emozione è energia in movimento. Quando muovete l'energia, create un effetto. Se mettete in moto sufficiente energia, create la materia. La materia è energia conglomerata. Mossa di qua e di là. Compresa insieme. Se manipolate l'energia abbastanza a lungo in un certo modo, ottenete la materia. Ogni maestro capisce questa legge. Si tratta dell'alchimia dell'universo. Costituisce il segreto di tutta la vita.”

Neale Donald Walsch, *Conversazioni con Dio. Un dialogo fuori dal comune: vivere nel mondo con onestà, coraggio e amore - Volume I*



OSSERVARE

- Indica tre emozioni che hai provato oggi
- Indica tre emozioni che provi spesso Indica due situazioni recenti in cui hai avuto la possibilità di condividere le tue emozioni
- Indica tre modi in cui esprimi le tue emozioni (es. disegnando, tenendo un diario, ballando, parlando con gli amici, ecc.)

Qual è la parola per indicare l'emozione che usi nella tua lingua? Quali sono i suoi significati?

Introduzione

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Noi umani siamo esseri emozionali. Proviamo gioia e dolore, a volte abbiamo paura e altre volte siamo arrabbiati.

Le emozioni non sono un territorio completamente conosciuto. Molti scienziati lavorano per scoprire in che modo le emozioni si formano nel nostro cervello e nel nostro corpo. Quanti anni hanno le nostre emozioni, considerando l'evoluzione? Non sappiamo se secoli fa le persone provavano l'amore nello stesso modo in cui lo proviamo noi. O la tristezza.

Quello che sappiamo è che le emozioni risiedono nel nostro corpo. Influenzano il nostro umore, le nostre decisioni e opportunità, la nostra disponibilità, il nostro modo di entrare in connessione, la nostra postura e il modo in cui camminiamo.

Il passo da compiere come facilitatori è comprendere la differenza tra sentimenti ed emozioni.

In questo manuale usiamo la seguente definizione: le emozioni sono le esperienze biochimiche dei nostri corpi quando si verifica un evento. I sentimenti sono le interpretazioni che diamo a quelle esperienze.

Ecco un esempio. Emma sta camminando per strada. Nota che Paul si sta avvicinando.

- **Sensazioni:** batticuore, ginocchia molli, sorriso sulla faccia, un brivido di freddo sulla pelle
- **Emozioni:** gioia
- **Sentimenti:** innamorata, felice



Facciamo un altro esempio. Ivan sta camminando nella foresta. All'improvviso si accorge di un orso che si sta avvicinando.

- **Sensazioni:** mani fredde, respiro corto, pelle d'oca, brividi
- **Emozioni:** paura
- **Sentimenti:** spaventato, in pericolo

Capisci la differenza?

**Sensazioni: reazioni del corpo al momento presente.
Nessun significato.**

**Emozioni: l'energia nel corpo che crea un determinato stato.
La reazione dell'ambiente o i processi di pensiero interiore.**

Sentimenti: le nostre interpretazioni soggettive a quello che viviamo. Derivano da conoscenze passate, immagini culturali, aspettative e sistema di convinzioni.

I sentimenti riguardano il modo in cui interpreto la realtà, mentre le emozioni riguardano il modo in cui il mio corpo vive la realtà.

Forse ti starai chiedendo perché è importante tutto questo per un facilitatore. O in che modo è collegato all'argomento della salute mentale.

Ebbene, ecco come.

- Sensazioni: nel capitolo precedente, abbiamo già parlato del fatto che, se ascoltiamo le nostre sensazioni, abbiamo accesso a tutta una serie di informazioni. Le informazioni che vengono dai nostri corpi. Osservare le nostre sensazioni ci aiuta a entrare in connessione con i nostri corpi e il momento presente.
- Emozioni: osservare le nostre emozioni ci aiuta a esprimerle e/o regolarle. Sappiamo di più sul flusso della nostra energia e quale stato crea. Possiamo anche notare il flusso di energia degli altri. Possiamo chiedergli di riflettere sulle loro emozioni. Possiamo suggerire esercizi che aiutano le persone a regolare le loro emozioni. Un esempio è se il gruppo sperimenta improvvisamente la paura. Essere consapevoli dell'emozione e di come funziona aiuta ad affrontare il problema, invece di ignorarlo.
- Sentimenti: i sentimenti sono interpretazioni. Sapendo come lavorarci, possiamo esplorare cosa c'è dietro. Quali storie raccontiamo a noi stessi? Quali sono le emozioni dietro il sentimento? A quali immagini e idee culturali sono collegati quei sentimenti?

Emozioni

Esistono diverse teorie sull'argomento dell'intelligenza emotiva. Noi presenteremo un solo approccio e ne menzioneremo qualche altro. Il nostro obiettivo non è indicare cos'è vero e cosa no, ma fornire un semplice contesto che puoi poi utilizzare nel tuo lavoro o nelle tue pratiche di autocura.

Le diverse teorie ci forniscono varie informazioni su quante emozioni esistono, come si presentano, ecc. Quello che per noi è uno strumento molto utile è l'Atlante delle Emozioni che puoi [trovare qui](#).

L'Atlante è uno strumento digitale che ti offre numerose informazioni sul modo in cui le emozioni si formano e si esprimono. È stato sviluppato dallo psicologo americano Paul Ekman, professore emerito presso l'Università della California, San Francisco, e dal Dalai Lama.

Nell'atlante troverai 5 emozioni principali:

- Gioia
- Paura
- Rabbia
- Tristezza
- Disgusto



Ciascuna emozione può essere vissuta come intensa o meno intensa. L'emozione può essere accompagnata da diverse reazioni fisiche.

Scopriamole insieme!

Gioia

Può essere vissuta come piccolo piacere sensoriale, compassione, divertimento, sollievo, pace, orgoglio, meraviglia, entusiasmo, estasi e altro. Tutti questi sono sfaccettature dello stesso processo biochimico.

Ciascuna emozione è accompagnata da determinate reazioni. Quindi, per la gioia abbiamo:

- Coinvolgimento
- Connessione
- Cercare di più
- Godere dell'invidia degli altri
- Concedere tempo per provare piacere

Ti chiediamo, che tipo di ambiente puoi ideare per consentire al tuo corpo di provare gioia? Che tipo di ambiente puoi ideare per consentire agli altri di provare gioia?

Cosa è importante per te per provare gioia?

- Senso di sicurezza
- Gratificazione
- Raggiungimento di un obiettivo difficile
- _____
- _____
- _____



Tristezza



La tristezza può presentarsi come delusione, scoraggiamento, rassegnazione, impotenza, disperazione, infelicità, sconforto, dolore, dispiacere, angoscia e altro.

Le reazioni che crea possono essere:

- Provare vergogna
- Lamento
- Protesta
- Pensieri ossessivi sull'esperienza
- emotiva
- Cercare conforto
- Rinuncia

A volte, quando la tristezza è troppa e non riusciamo a gestirla, sviluppiamo un'emozione secondaria. L'emozione secondaria copre la principale e la rende più sopportabile. A volte, se la tristezza è troppa, inizia a provare rabbia, ad esempio.

SPERIMENTARE

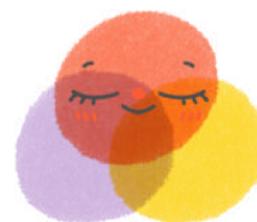
Se desideri esplorare le altre emozioni, ti invitiamo a dare un'occhiata all'atlante. È molto interattivo, e puoi usarlo anche nei tuoi laboratori o corsi online.

Sentimenti

Quando parliamo di sentimenti, ci riferiamo all'[elenco dei sentimenti della CNV](#). Si tratta di uno strumento molto utile che consigliamo caldamente.

Ecco alcuni esempi:

<ul style="list-style-type: none">• Curiosità• Amore• Contentezza• Felicità• Commozione	<ul style="list-style-type: none">• Sollievo• Desideroso• Rilassamento• Stupore• Appagamento	<ul style="list-style-type: none">• Confusione• Paura• Debolezza• Turbamento• Depressione
---	--	---



SPERIMENTARE

Come funziona con questi sentimenti?

- Il primo passo è chiederti o domandare a un'altra persona: Come ti senti? Puoi invitarla a dare un'occhiata all'elenco dei sentimenti e a vedere quali parole risuonano dentro di lei.

Esempio: "Mi sento debole, rilassato, connesso, ecc."

- Il secondo passo è invitare la persona o procedere autonomamente a vedere che tipo di sensazioni corporee si provano.

Esempio: "Avverto calore in petto, un brivido sulla pelle, pesantezza negli occhi, ecc."

- Il terzo passo è invitare la persona o procedere autonomamente a vedere quali sono le emozioni dietro i sentimenti. Puoi provare a indovinare e vedere se funziona.

Esempio: "Provi tristezza?" "No, non direi. È più un piacere". Sai già che il piacere è un modo per vivere la gioia. Sai quali comportamenti e reazioni possono essere collegati.

SPERIMENTARE

Questo modello serve solo ad aiutarci nell'esplorazione. Nella vita reale, spesso mischiamo emozioni, sentimenti e sensazioni. E non c'è nulla di sbagliato in questo.

Se vuoi lavorare sul migliorare la consapevolezza emotiva (sia per te che per le persone con cui lavori), possiamo darti quattro suggerimenti:

- Scegli un modello, come quello che abbiamo proposto, che ti consenta di creare delle distinzioni ed esplorare più a fondo. Opta per un modello che sia abbastanza aperto, in modo da poter creare il tuo modo di lavorare. I modelli con molte spiegazioni e teoria sono in genere pesanti per le persone e non invitano all'esplorazione attiva.
- Lavora sul vocabolario delle tue emozioni / dei tuoi sentimenti / delle tue sensazioni. A volte, non capiamo cosa proviamo o avvertiamo esattamente, perché ci mancano le parole per definirlo. Usa gli elenchi dei sentimenti e delle emozioni per aggiungere altre parole al tuo dizionario.
- Sono disponibili splendidi video e libri sul modo in cui gli ormoni incidono sulle nostre emozioni e sui nostri sentimenti. Impara qualcosa su questo aspetto. Ti aiuterà a capire meglio il tuo corpo e quali abitudini possono determinare emozioni positive e uno stile di vita sano. Emozioni e sentimenti si verificano a contatto con il nostro ambiente. Invece di attaccarti a un sentimento o un'emozione, scopri come creare un ambiente in grado di smuoverti. Ecco alcuni esempi:
 - Cambia il posto in cui ti trovi: vai a fare una passeggiata, cambia stanza, ecc.
 - Cambia postura. Crea movimento nella tua posizione seduta, nel modo in cui cammini e stai in piedi. Occupa più spazio. Attraversa le varie fasi della consapevolezza del proprio corpo. Prenditi 10-15 minuti per fare esercizio, correre o praticare yoga.
 - Chiedi alle persone vicine di abbracciarti o parlare con te.

Orientamento

Ti invitiamo a scrivere sul tuo taccuino le cinque emozioni dell'Atlante: gioia, paura, tristezza, rabbia, disgusto. Accanto a ciascuna di loro, scrivi:

Quando è stata l'ultima volta che hai provato questa emozione nel tuo corpo?

Di cosa si trattava?

Qual era l'intensità?

Quali reazioni fisiche si sono create?

Usa l'Atlante se hai bisogno di ispirazione.

SPERIMENTARE

Esercizio di consapevolezza emotiva da fare autonomamente o in gruppo:
Pensa a un'attività o a un evento accaduto di recente.
Rifletti sui seguenti aspetti:

1. la **situazione** in cui ti trovavi (quello che ti stava succedendo in quel momento);
2. i dettagli a cui hai prestato attenzione in merito alla situazione;
3. il **valore** che gli hai attribuito, cosa ha significato la situazione per te personalmente;
4. la tua **reazione**, inclusi i cambiamenti fisici (come arrossire o tremare) e i tuoi comportamenti (come battere i piedi o grattarti la testa).

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Secondo il professor James Gross, nel Modello modale dell'emozione, il processo di provare un'emozione avviene attraverso queste quattro elementi:

La situazione. Affinché un'emozione avvenga, deve accadere qualcosa attorno a te (la situazione in cui ti trovi). Può essere in una classe, al lavoro, in una stazione affollata o in una vivace caffetteria.



La tua attenzione.

Prestiamo attenzione solo agli aspetti della situazione che ci interessano. Consideriamo che ci potrebbero accadere un sacco di cose attorno a noi, ad esempio in un autobus affollato potrebbero esserci persone a telefono, bambini che piangono, gente che si parla, il suono della campana e il fruscio delle foglie all'esterno. Non è possibile notare ogni dettaglio, eppure notiamo le cose che sono importanti per noi. Potrebbe trattarsi dell'odore di qualcosa che qualcuno stava mangiando o dell'argomento di cui stava parlando la persona davanti o ancora del modo in cui una persona ti stava fissando. Hai prestato attenzione a queste cose perché hanno un significato personale per te.

Il valore.

Una volta che una situazione che ritieni importante attira la tua attenzione, interpreti cosa significa per te. Questo processo di pensiero potrebbe essere automatico (ovvero inconsapevole) o intenzionale (pensieri consapevoli che potresti esprimere ad alta voce). Il processo di pensiero della situazione determinerà i sentimenti che provi. Esso genera il tipo di emozione che vivi.

La tua reazione.

In base ai tuoi processi di pensiero (le valutazioni), avrai una reazione. Questa reazione emotiva coinvolge più elementi.

1. sentimenti (sentimenti soggettivi, come "ho paura")
2. valutazioni (modelli di pensiero, come "sono in pericolo")
3. espressioni (espressioni facciali e corporee delle emozioni, come avere gli occhi atterriti)
4. tendenze all'azione (la tendenza a eseguire determinate azioni, come bloccarsi, nascondersi, combattere/attaccare); e
5. cambiamenti fisici (sintomi fisici dell'emozione, come le farfalle nello stomaco).

Questo modello è proposto dal professor Klaus Scherer nel suo [modello processuale-componenziale delle emozioni.](#)

Orientamento

In che situazione ti trovavi?

A quali dettagli hai prestato attenzione? Perché erano importanti per te?

Quali sono state le tue valutazioni della situazione?
Quali sono stati i tuoi pensieri automatici su questa situazione?
Quali sono stati i tuoi pensieri intenzionali?

Quali sono state le tue reazioni alla situazione?

Sentimenti:

Valore attribuito:

Espressioni:

Tendenze all'azione:

Cambiamenti fisici:

Capitolo 2: La ruota delle emozioni

Nel primo capitolo, abbiamo introdotto un modello che puoi utilizzare per te o per il tuo lavoro. Esistono altri modelli che vedremo in questo capitolo. Puoi usare diversi modelli con gruppi differenti. Nessuno di loro è stato elaborato per riflettere "la verità". Sono una guida per esplorare, ampliare il nostro vocabolario ed entrare in connessione con i nostri corpi e le nostre esperienze.

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Lo psicologo [Robert Plutchik](#) ha sviluppato una delle ruote delle emozioni più popolari, denominata la ruota di Plutchik. Ha suggerito che le persone vivono otto emozioni di base, che ha disposto in coppie opposte sulla ruota:

- tristezza e gioia
- rabbia e paura
- aspettativa e sorpresa
- accettazione e disgusto

Puoi usare questa ruota come punto di partenza per sviscerare il motivo per cui ti senti in un certo modo, cosa stanno cercando di dirti i tuoi sentimenti e cosa fare al riguardo.

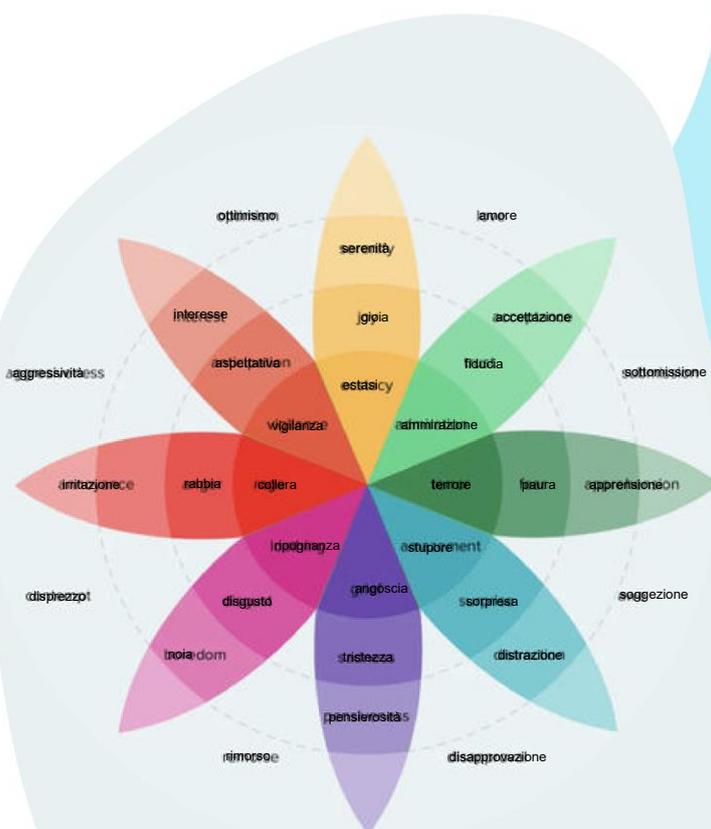
Come puoi vedere sulla ruota, le emozioni sono disposte su raggi divisi in tre parti e coordinati per colore:

Bordi esterni. Insieme ai bordi interni, troverai le emozioni a bassa intensità: accettazione, distrazione, noia e così via.

Verso il centro. Muovendoti verso il centro, il colore diventa più scuro e le emozioni più lievi diventano le tue emozioni di base: fiducia, sorpresa, disgusto e altre.

Cerchio centrale. Il cerchio centrale contiene le manifestazioni più intense: ammirazione, stupore e ripugnanza, tra le altre.

Tra ogni raggio colorato. Qui, troverai le cosiddette emozioni miste: il disprezzo, ad esempio, deriva da una combinazione di rabbia e disgusto.



SPERIMENTARE

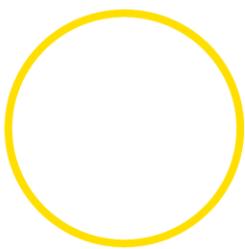
Prova questo esercizio con la Ruota delle emozioni

Lo scopo di questo esercizio:

- prendere familiarità con le diverse emozioni e i sentimenti che si possono provare;
- prendere consapevolezza del proprio stato emotivo e accettarlo senza alcun giudizio;
- prendere consapevolezza del modo in cui emozioni e sentimenti cambiano e del fatto che non sono mai permanenti

PASSO 1 (5 min)

Trova una posizione comoda, sedendoti o sdraiandoti, e fai qualche respiro profondo. Inizia a prestare attenzione al modo in cui ti senti oggi. Rifletti per qualche minuto sui tuoi sentimenti e le tue emozioni. Se ti risulta difficile indicare le tue emozioni, puoi esplorare la varietà dei possibili sentimenti ed emozioni nella "Ruota delle emozioni".



PASSO 2 (10 min)

Ora, dopo aver riflettuto sui tuoi sentimenti e le tue emozioni, hai la possibilità di creare la tua personale Ruota delle emozioni usando diversi colori e termini che rappresentano il modo in cui ti senti. Puoi usare il modello di un cerchio o disegnarne uno tuo.

PASSO 3 (15 min)

Per un gruppo: i partecipanti si siedono in cerchio e vengono invitati a presentarsi e condividere il loro cerchio, solo se vogliono. Gli altri partecipanti sono invitati ad ascoltare attivamente la persona che parla. Puoi limitare il tempo per la presentazione in modo che tutti abbiano abbastanza tempo per condividere. In questo caso, dillo prima di iniziare la condivisione e fai un segnale alla persona qualche secondo prima che termini il tempo.

Orientamento

Ti viene in mente un'occasione in cui "hai perso le staffe"?
Cos'è successo? Cos'hai provato?

Cos'hai fatto?

Pensa a un rapporto molto stretto. Quali sono i momenti in cui "hai perso le staffe" con questa persona?

Cosa avresti potuto fare per aprire la porta e chiedere aiuto alle persone di sopra?

Cosa puoi fare attivamente per te quando perdi le staffe? Prepara un elenco.

Un minuto di revisione:

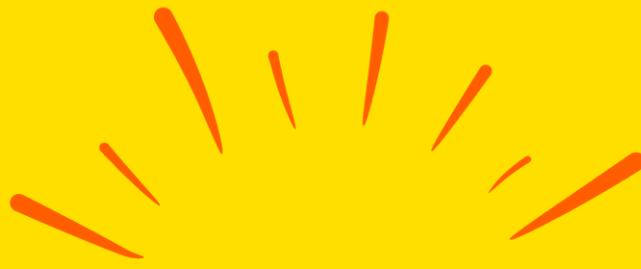
Le nostre emozioni sono energia in movimento. La consapevolezza che abbiamo delle nostre emozioni ci consente di reagire e collaborare con gli altri in modi più connessi. Comprendere la granularità delle nostre emozioni migliora la consapevolezza di sé, l'autogestione, la coscienza sociale e la gestione dei rapporti. Sono tutti elementi fondamentali della nostra intelligenza emotiva.

Le nostre emozioni rappresentano schemi di reazioni complesse che possono facilmente allontanarci da rapporti interpersonali più agevoli quando non ne siamo consapevoli e non capiamo cosa succede quando perdiamo le staffe. Quando le nostre emozioni ci governano e perdiamo le staffe, corriamo il rischio di perdere la connessione e utilizzare una comunicazione inefficace che può causare la rottura di relazioni significative. Più capiamo che il nostro cervello primitivo sta prendendo il sopravvento, più possiamo allenarci ad autoregolarci e a reagire ragionando.

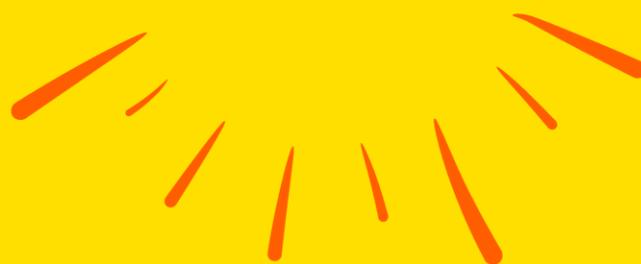


“Le emozioni sono i sistemi di allarme degli esseri umani per quanto riguarda ciò che sta realmente accadendo intorno a loro. Sono i nostri indicatori più affidabili di come stanno andando le cose nella nostra vita. Le emozioni aiutano a mantenerci sulla giusta strada facendo in modo di andare oltre le facoltà.”

- Maurice Elias, Ph.D., coautore di Emotionally Intelligent Parenting



**Percorso 3:
La comunicazione
come atto di
Movimento
congiunto**



Che cos'è la consapevolezza della comunicazione? Perché è importante? Come possiamo entrare in connessione nel conflitto?



Mappa concettuale:

- Il modello di comunicazione PNL
- Capitolo 2: I quattro livelli di comunicazione
- Capitolo 3: Gli stili comunicativi

OSSERVARE

Pensa a un momento della tua vita in cui hai avvertito la libertà di esprimerti. Cos'hai provato? Cosa ha reso possibile esprimerti liberamente?

AUTOVALUTAZIONE:

Usando una scala da 1 a 5, dove 1 significa "è proprio da me" e 5 "non è assolutamente da me", scrivi cosa ti viene in mente dopo aver letto queste affermazioni:

- Il più delle volte esprimo i miei pensieri liberamente
- Il più delle volte sono in grado di esprimere le mie emozioni e i miei sentimenti liberamente
- Nella mia vita ci sono persone con cui trovo facile condividere la mia autenticità
- Avverto che le persone che mi circondano mi capiscono, mi vedono e mi ascoltano
- È facile per me esprimere a parole i miei pensieri e le mie emozioni

INTRODUZIONE

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Cosa ti viene in mente quando senti/leggi la parola comunicazione?
A quali parole, immagini, gesti o sensazioni la associ?

Sapevi che...

La parola comunicazione deriva dalla radice -mei*, che significa "muoversi", e dalla preposizione -com*, che significa "insieme a"!

Immagina che l'intero processo di comunicazione sia il nostro modo di muoverci insieme alle persone che ci circondano, di crescere insieme, di comprenderci a vicenda!

Secondo la teoria comunicativa, possiamo esplorare due aspetti della comunicazione. Il primo riguarda la creazione di una connessione. Il secondo è lo scambio di informazioni.

SPERIMENTARE

Puoi fare questo esercizio autonomamente o in gruppo.

Invita i partecipanti alla tua attività a creare piccoli gruppi di 4 o 5 persone. Invita ciascun gruppo a scrivere su un pezzo di carta la loro ricetta della connessione. Invitali a condividere la ricetta come se fosse tratta da un libro di cucina.

Ad esempio, 1 kg di umorismo, 10 cucchiaini di vulnerabilità, 3 g di contatto visivo, ecc.

Successivamente, invita i partecipanti a scrivere la loro ricetta per la perdita di connessione.

Quando tutti i gruppi sono pronti, invita ognuno a condividere le loro ricette. Ti invitiamo a promuovere una riflessione. Alcune domande che puoi usare:

- Cosa significa la connessione per te?
- Come sai se c'è connessione?
- Cosa ti aiuta a stabilire la connessione?
- Qual è l'opposto della connessione?

CONNESSIONE

Abbiamo discusso dell'argomento della connessione già nel capitolo dedicato alla consapevolezza del proprio corpo. Ti invitiamo a provare quegli esercizi. Ti sfidiamo a creare la tua ricetta della connessione e anche a incuriosirti sulle altre ricette. Persone diverse entrano in connessione in modi diversi. Per alcune è importante condividere, per altre avere un contatto fisico o del tempo di qualità.

Se vuoi saperne di più sulla connessione, ti invitiamo a chiedere ai tuoi amici, colleghi e parenti la loro ricetta della connessione. C'è qualche tradizione, rito o attività che fanno per entrare in connessione? Magari una storia particolare che raccontano? Quali sono i segni della connessione che cercano? Cosa significa "connessione" per loro?

La connessione avviene naturalmente ed è preferibile lasciarla accadere anziché crearla. Da questo punto di vista, puoi chiederti:

- Cosa mi trattiene dall'entrare in connessione?
- Se entrassi in connessione, cosa potrebbe accadere?
- Cosa non accadrebbe, se ci fosse connessione?
- Cosa mi porta via la connessione?



SCAMBIO

Una volta stabilita la connessione, possiamo iniziare a scambiare informazioni. Possiamo farlo tramite diversi canali.

In base a diverse ricerche, la comunicazione non verbale rappresenta una percentuale compresa tra il 70 e il 93%. Questo significa che inviamo e riceviamo la maggior parte delle informazioni senza usare le parole. Scambiamo informazioni tramite il contatto fisico, il tono della voce, i colori, gli abiti che indossiamo, i gesti e l'ambiente che ci circonda.

SPERIMENTARE

Ti invitiamo ad andare a fare una passeggiata. Scegli una persona a casa per strada e cerca di capire cosa sai di lei senza conoscerla. Che tipo di informazioni ricevi dal modo in cui cammina, parla, è vestita e si comporta?

Fallo almeno 5 volte con 5 persone diverse.

In gruppo, puoi invitare le persone a condividere le loro osservazioni.

Questo esercizio è ottimo quando si tratta di esaminare i pregiudizi. Molte volte, "riceviamo" informazioni dalle nostre esperienze passate o dagli stereotipi. Ciò potrebbe determinare valutazioni sbagliate o discriminazioni.



Capitolo 1: Il modello comunicazione PNL

OSSERVARE

In che modo riceviamo informazioni dal mondo esterno?

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Sta succedendo qualcosa. Una situazione. Ricevo un'enorme quantità di segnali tramite i miei sensi. Queste informazioni appaiono come un insieme casuale di luci, colori, toni, contatti sulla pelle, temperature, ecc. Una volta ricevute, queste informazioni devono essere sistemate. Alcune informazioni non mi servono, quindi le elimino. Altre le suddivido in categorie. Le collego a qualcosa che già conosco.

Per farlo, il mio cervello ha creato dei filtri attraverso cui passano le informazioni. Nella PNL li denominiamo **Filtri della realtà**.

I filtri della realtà sono la lente attraverso cui vediamo il mondo. Sono plasmati dalla nostra cultura, dall'esperienza passata, dai valori, dalle convinzioni e dai ricordi. Ad esempio, quello che in una cultura viene percepito come pericoloso, in un'altra sarà considerato un segno di connessione. La stessa azione, in culture diverse, produrrà reazioni corporee, ormoni e risposte differenti.

I tre filtri generali che usiamo sono:

Generalizzazione, Deformazione, Cancellazione.



Generalizzazione.



In base alle nostre esperienze passate, alle convinzioni, alle religioni e alla cultura, possiamo generalizzare, per rendere più chiara la nostra immagine del mondo. Quando riceviamo le informazioni, il nostro cervello le divide in categorie. Creiamo delle conoscenze generali su alcune categorie.

Esempi di generalizzazione sono: "Gli aerei sono comodi.", "Tutte le donne sono brave a guidare.", "Ovunque in Italia la pizza è buona.", "Bevo sempre il caffè di mattina", "Lui non mente mai."

Quando lavori con le persone, se vuoi mettere in discussione il loro pensiero critico, invitalo a riflettere su questo filtro. Se dicono "sempre", "mai", "tutti" o "ogni volta", invitalo a spiegare meglio. È davvero sempre così?

Deformazione.



Questo filtro riguarda come cambiamo il modo in cui proviamo qualcosa, a causa dei nostri ricordi, dell'esperienza passata, della cultura o delle convinzioni. Possiamo deformare un'esperienza rendendola più piccola, più grande o più o meno importante di quello che è, dandole un significato, collegandola a un'altra esperienza, ecc.

Molto spesso la deformazione sta nel creare collegamenti tra eventi quando in realtà non esistono.

Ad esempio, ottieni un punteggio basso a un test e giungi alla conclusione di non essere intelligente in generale. Non c'è alcun vero collegamento tra non essere intelligente e un punteggio basso, ma il tuo cervello lo crea.

Un altro esempio è quando fai tardi a una riunione. Entri, due responsabili stanno ridendo e tu giungi alla conclusione che stanno ridendo di te. Non c'è alcun collegamento tra il tuo ritardo e le loro risate, ma tu lo crei.

E ancora un altro esempio. Un amico si dimentica del tuo compleanno e tu giungi alla conclusione che non significhi nulla per lui.

Ti sfidiamo a esplorare le situazioni in cui crei dei collegamenti tra gli eventi e a verificare se sono reali.

Cancellazione. X

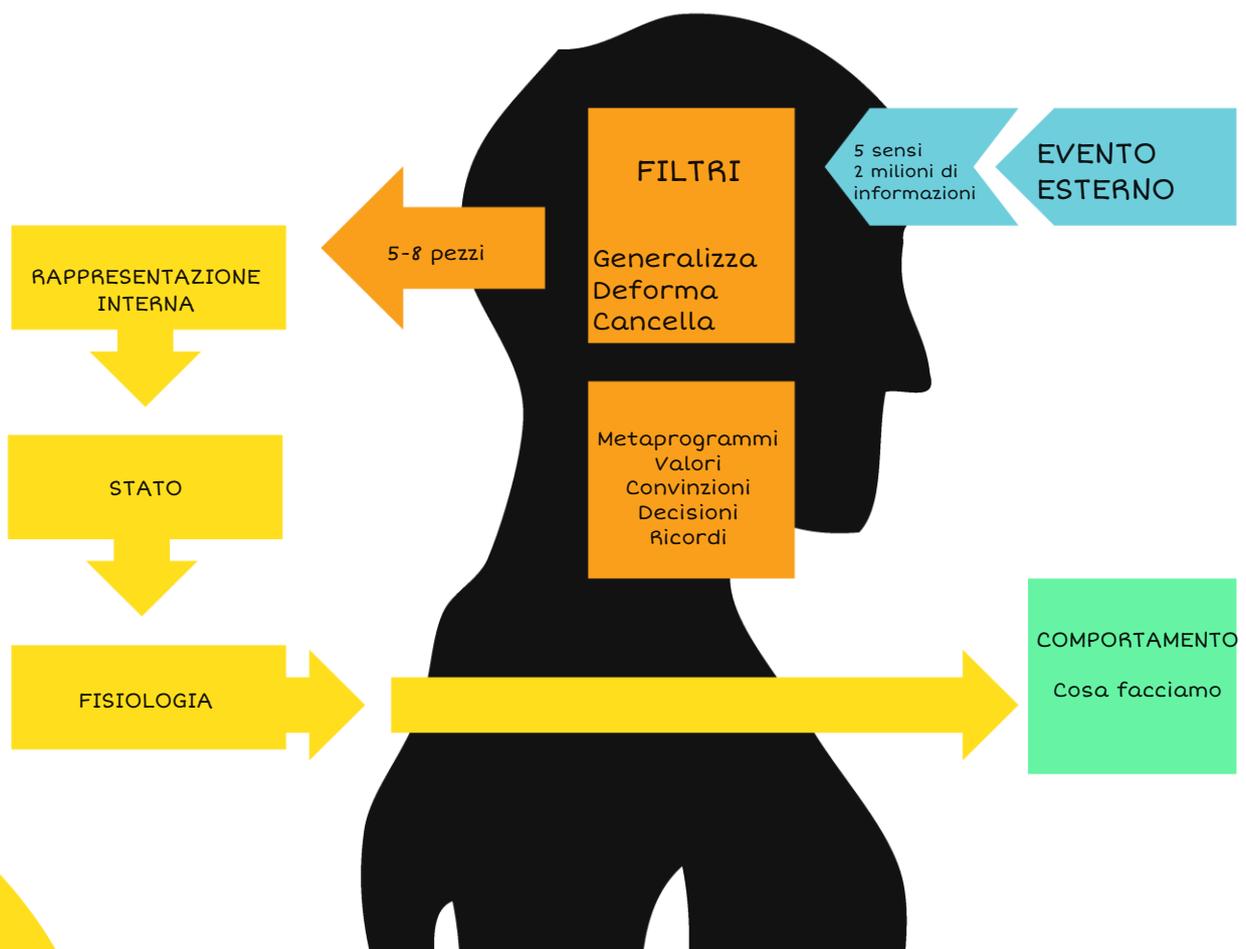
La cancellazione avviene quando, consciamente o inconsciamente, eliminiamo parte delle informazioni. Nel discorso, potrebbe assomigliare a saltare un sostantivo o un verbo.

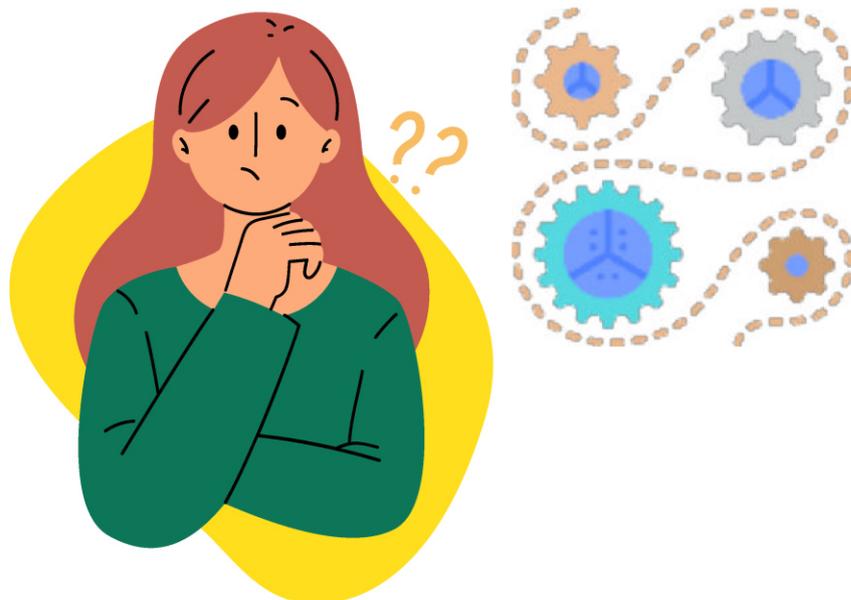
Esempi di cancellazione:

- Mi sento a disagio. (In merito a cosa? Sempre o in un determinato momento?)
- Non mi ascoltano. (Chi? Quando? Sempre?)

Per notare la cancellazione, ti invitiamo ad ascoltare:

- Cosa non viene detto?
- Cosa non viene riconosciuto?
- Cosa non viene visto?





Cosa succede dopo i filtri?

Quando riceviamo informazioni dal mondo esterno, le filtriamo e creiamo qualcosa dentro di noi. Evoca determinati pensieri, emozioni e sentimenti. Siamo in uno stato ben preciso.

Lo stato in cui mi trovo produce uno specifico comportamento. Uso un linguaggio, dei gesti e delle smorfie ben precisi, e agisco in un certo modo. Il mio comportamento crea lo stesso processo nell'altro.

Puoi immaginare questo processo come una serie di onde che scorrono da una persona all'altra. Tutto quello che facciamo o diciamo e tutto quello che siamo crea **risonanza**. E questo è l'essenza della comunicazione.

Tutto conta!

Il processo comunicativo non è lineare. Include noi e tutto quello che ci circonda. Sempre.

La comunicazione non riguarda solo cosa dico. Riguarda anche il modo in cui lo dico. A chi? Quando? Dove? Ci sono altre persone intorno a noi? Cosa indosso? Qual è la mia postura? Qual è l'atmosfera? Quali sono i miei sentimenti? Quali sono i sentimenti dell'altra persona? Com'è vestita? Siamo seduti o in piedi? A che velocità stiamo parlando? Ecc. ecc. ecc.

COMUNICAZIONE NON VERBALE

Come accennato in precedenza, più del 70% della comunicazione avviene senza l'uso delle parole.

Quali sono gli elementi della comunicazione non verbale?

1. Le espressioni facciali. Leggiamo l'emozione della persona, se le espressioni facciali sono amichevoli o no. Se sono disponibili alla connessione o no.
2. I gesti. Cosa sappiamo dai gesti? Riesci a capire cosa intende la persona dai gesti? È amichevole? Qual è il suo stato d'animo?
3. Il tono della voce, le pause e la melodia della voce. Il linguaggio del corpo.
4. Quanto spazio personale viene occupato (Nota: consulta il capitolo sulla consapevolezza del proprio corpo.)
5. Lo sguardo.
6. Il contatto fisico.
7. L'aspetto.
8. Il contesto. Dove avviene la comunicazione?

Vuoi migliorare il modo in cui comunichi? Il modo in cui parli davanti alle persone?

SPERIMENTARE

Condividiamo con te questo [libro di esercizi](#) che puoi fare autonomamente o in gruppo. Sono stati sviluppati da attori e docenti che parlano di fronte a moltissime persone.

Migliorare il modo in cui comunichi non verbalmente ti aiuterà a connetterti meglio con le persone e aumenterà la tua sicurezza.

Orientamento

Cosa comunico in questo momento con il mio aspetto?

Cosa comunico al momento con la postura
del corpo?

Cosa comunico con il modo in cui mi esprimo?

In che modo comunico fiducia? Come faccio a sapere se
mi fido di qualcuno? Comunico fiducia?

Capitolo 2: I quattro livelli di comunicazione

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Il modello delle quattro orecchie è un modello di comunicazione proposto nel 1981 dallo psicologo tedesco Friedemann Schulz von Thun. Secondo questo modello, ogni messaggio ha quattro facce. Le quattro facce del messaggio sono contenuto, rivelazione di sé, relazione sociale tra mittente e destinatario, e richiesta o desiderio (appello).



Facciamo un esempio. Un insegnante dice a uno studente: “Voglio parlare con i tuoi genitori.”

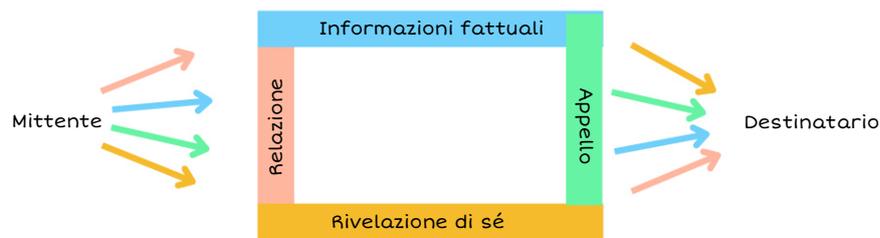
La **prima** faccia di questo messaggio riguarda i contenuti che vengono comunicati. Il contenuto è che l’insegnante vuole parlare con i genitori.

La **seconda** faccia riguarda la rivelazione di sé. Con ogni messaggio, riveliamo noi stessi. Qui, l’insegnante rivela la sua preoccupazione, intenzione e premura. Vengono comunicate determinate emozioni.

La **terza** faccia riguarda la relazione tra il mittente e il destinatario. Ci sono determinate dinamiche tra i due. Qui, abbiamo anche una dinamica di potere tra un insegnante e uno studente. Agiscono in base a determinati ruoli sociali. L’insegnante probabilmente non dirà la stessa frase ai genitori. Possiamo comprendere quanto sono vicine le due persone e qual è la loro connessione.

La **quarta** faccia riguarda l’appello. Qual è il messaggio che l’insegnante manda con queste parole? Forse: “Non sono soddisfatto del tuo rendimento” o “Devi lavorare di più”.

Ciascuna faccia rivela diverse informazioni ed è utile per verificare cosa noi, in quanto operatori giovanili e persone, impariamo da ciascuna di esse.



Ecco alcune informazioni su ciascuna faccia:

- Informazioni fattuali: fatti, notizie, dati, date e persone menzionati nel messaggio.
- Rivelazione di sé: cosa dice questo messaggio del mittente, delle sue emozioni e dei suoi sentimenti, dei suoi valori e delle sue convinzioni, dei suoi pensieri e delle sue intenzioni? Cosa rivela?
- Relazione: qual è la connessione tra mittente e destinatario? Che cos'è permesso in questa comunicazione? In base a quali ruoli sociali agiscono le due persone? Quali sistemi più grandi rappresentano? Cosa non è permesso in questa conversazione? Quanto intima o formale è la conversazione? Quanto conosco queste persone l'una dell'altra? Quali sono le dinamiche di potere?
- Appello: cosa vuole davvero il mittente dal destinatario? Quali sono le intenzioni, i consigli e le richieste in questo messaggio? Cosa viene realmente detto senza essere detto? Il mittente manipola il destinatario?

SPERIMENTARE

Ascolta una conversazione. Prendi una frase e scopri quale tipo di informazioni vengono fornite in ciascuna faccia. Quante informazioni sono verbali e quante non verbali?

Versione avanzata: ascolta una conversazione. Ci sono delle frasi dette solo per rivelare qualcosa sul mittente? Ci sono delle frasi dette per stabilire una connessione? C'è una richiesta nascosta da parte del mittente al destinatario?



Un ottimo esempio per scoprire le facce è quando le persone spettegolano. Molte volte, la funzione del pettegolezzo è inviare informazioni sul terzo livello della relazione. Quando inizi un nuovo lavoro, non spettegoli con i colleghi, perché non siete abbastanza intimi. Non sai se fidarti o meno di loro. Successivamente, vi ritrovate a spettegolare, non perché vi scambiate informazioni importanti, ma per stabilire una connessione. Il vero messaggio è: "Mi fido di te e tu puoi fidarti di me. Siamo amici."

SPERIMENTARE



Tutte le informazioni e gli esercizi fatti finora ti aiutano a prendere consapevolezza del processo comunicativo. Essere buoni comunicatori può portare molti vantaggi, specialmente quando si lavora con le persone.

Non possiamo fare a meno di condividere questo [divertentissimo video](#) con te. È un ottimo esempio di comunicazione e cattiva comunicazione. Ti consigliamo di guardare il video e riflettere su quanto sia chiaro il tuo modo di comunicare con gli altri.

SPERIMENTARE

Per essere dei buoni ascoltatori è necessario innanzitutto essere in grado di ascoltare se stessi. Di riconoscere le proprie convinzioni, opinioni, necessità o paure.

L'ascolto attivo è una competenza come qualsiasi altra che può essere praticata e allenata. Per sviluppare e rafforzare la capacità dell'ascolto attivo, puoi provare il seguente esercizio:

In coppia. Persona A e persona B. La persona A ha 5 minuti per esprimersi. Puoi suggerire una domanda a cui la persona A risponderà in quei 5 minuti (ad esempio: Cosa accade dentro di te in questo momento?).

La persona B ascolta. Non fa domanda, non annuisce, non sorride. Ascolta e basta, entra in connessione con se stessa e con l'altra persona.

Al termine, la persona B riassume in una o due frasi quello che ha sentito e quale risonanza hanno creato queste informazioni.

Puoi creare le tue variazioni di questo esercizio.



Orientamento

Discuti delle seguenti domande con l'intero gruppo.

Com'è stato condividere ed essere ascoltati?
siete sentiti ascoltati?

Com'è stato vedere riflesso verso di voi
quello che avete condiviso?

Com'è stato ascoltare?
Qual è stata la vostra reazione emotiva mentre
ascoltavate il vostro compagno?
Siete riusciti a rimanere presenti con
quello che l'altra persona stava condividendo
e anche con le vostre reazioni interne?

Capitolo 3: Gli stili comunicativi

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Ricordi che, nel capitolo sulla consapevolezza del proprio corpo, abbiamo fatto un esercizio sui Quattro elementi della natura? Faresti meglio a dare un'occhiata, perché useremo la metafora degli elementi per spiegare i quattro stili comunicativi principali.

Gli stili comunicativi possono fornirti un sacco di dettagli sul modo in cui una persona dà e riceve informazioni. Ti aiuteranno a entrare meglio in connessione con le persone e a parlare "la loro lingua". Comprenderai quale tipo di informazioni conta per una persona e quali parole attirano la sua attenzione.

Ti invitiamo a esplorare anche i tuoi stili comunicativi dominanti e a verificare in che modo puoi integrarli tutti nei tuoi discorsi e comportamenti.

Stile 1: Analitico. Elemento: Terra.



Per le persone con uno stile Analitico dominante, la cosa importante sono i fatti. Quando parlano, li sentirai usare un sacco di statistiche, numeri e un linguaggio descrittivo. Di solito, il loro tono di voce è tranquillo e trasmettono l'impressione di essere concreti e rilassati.

Le persone con uno stile Analitico dominante tendono ad analizzare la situazione e a prendere decisioni razionali. Compiono un passo alla volta e calcolano i rischi delle loro azioni.

Se una persona con uno stile Analitico dominante condividesse una storia sulla sua vacanza, racconterebbe cos'è successo soprattutto sotto forma di fatti e numeri.

Esempio: Siamo andati a Bari. Ci siamo rimasti 5 giorni. Il tempo era caldo, circa 30 gradi. Eravamo quattro, abbiamo condiviso un appartamento...

Stile 2: Sostenitore. Elemento: Acqua.



Per i Sostenitori, le cose importanti sono la connessione e le emozioni. Gli piace lavorare in gruppo, entrare in connessione con le persone e garantire la pace tra le persone. Quando parlano, sentirai metafore, emozioni, sentimenti e parole che descrivono relazioni e connessioni.

Il modo in cui parlano è solitamente tranquillo, dolce e gentile. Potrebbero usare più contatti fisici mentre parlano. Sono molto bravi ad adattarsi allo stile dell'altra persona.

Se una persona con uno stile Sostenitore dominante condividesse una storia sulla sua vacanza, racconterebbe cos'è successo soprattutto in termini di connessioni, lavoro di squadra, sentimenti e relazioni.

Esempio: Siamo andati a Bari con amici. È stata un'esperienza molto rilassante, abbiamo potuto trascorrere molto tempo insieme. Ci siamo divertiti giocando sulla spiaggia. È stato bello incontrare di nuovo i miei amici. Abbiamo condiviso qualche vecchio ricordo. È stato come aprire un vecchio album...

Stile 3: Controllore. Elemento: Fuoco.



La parola per questo stile è scopo. Le persone con uno stile controllore dominante sono orientate al compito. Faresti meglio a dirgli fin dall'inizio perché fanno quello che gli è stato chiesto. Qual è lo scopo e quali sono i risultati che otterranno?

Queste persone sanno come raggiungere i loro obiettivi. Ascoltano le istruzioni. Digli quali sono i vantaggi e salta i dettagli.

Comunicano in modo diretto e il loro linguaggio è solitamente energico e rigoroso.

Se una persona con uno stile Controllore dominante condividesse una storia sulla sua vacanza, parlerà soprattutto di quali sono stati i vantaggi, i risultati, di cos'ha ottenuto e di quali erano gli obiettivi.

Esempio: Siamo andati a Bari perché volevamo nuotare. Volevamo riposarci. Il nostro obiettivo era visita almeno 5 spiagge diverse. Abbiamo fatto questo e tanto altro...

Stile 4: Promotore. Elemento: Aria.



I promotori sono incentrati sulla creatività, l'espressione e l'esperienza. Pensano fuori dagli schemi e propongono idee e soluzioni folli. Solitamente sono quelli rumorosi, le persone che chiacchierano e condividono. Quando parlano, sentirai soprattutto la loro esperienza e il loro punto di vista. Spesso saltano da un argomento all'altro.

Prestano particolare attenzione ai dettagli, alle sensazioni, all'esperienza soggettiva.

Se una persona con uno stile Promotore dominante condividesse una storia sulla sua vacanza, racconterebbe soprattutto i vari momenti dell'esperienza. Magari li presenterebbe in modo casuale, condividendo le sue sensazioni.

Esempio: Siamo andati a Bari ed è stato incredibile! Che posto unico! Avevo l'impressione di essere in un parco divertimenti, con tutte quelle palme, la musica, le persone... È stata un'esperienza fantastica! Mi sono connesso con il mio bambino interiore e ho scritto un sacco nel mio diario...

SPERIMENTARE

Esercizio: In gruppo, chiedi a una persona di condividere il suo lavoro o la sua vacanza dei sogni. Poi chiedi agli altri di indovinare i due stili dominanti della persona. Chiedigli di spiegare la loro supposizione.



PERCHÉ GLI STILI COMUNICATIVI SONO IMPORTANTI?

Se conosci il tuo stile comunicativo dominante, puoi sapere quale tipo di informazioni comunichi agli altri e come.

Se conosci lo stile comunicativo degli altri, puoi **adattare i tuoi messaggi alle loro esigenze**, in modo che possano ricevere l'informazione.

Cambiamo i nostri stili in base al contesto in cui comunichiamo. Puoi osservare qual è il tuo stile dominante in un determinato ambiente. Ti sfidiamo a giocarci.

Ad esempio, se noti che stai parlando con uno stile da promotore con la persona con cui lavori, integri l'elemento della Terra. Esplora in che modo si sta trasformando l'energia nella stanza.

Se lavori con un gruppo, indovina qual è il suo stile dominante. Cosa ti dice del gruppo? Puoi portare equilibrio usando gli esercizi del capitolo sulla consapevolezza del proprio corpo? Quale elemento manca nel gruppo? Puoi integrarlo nel tuo comportamento?

Comunque, gli stili comunicativi sono importanti quando dai delle istruzioni. Ecco il nostro consiglio su come formulare il tuo messaggio al gruppo:

Ecco un esempio

Questo manuale per gli educatori migliorerà il tuo lavoro con le persone per raggiungere risultati migliori e più persone in meno tempo. La sua unicità è la varietà di esercizi che puoi usare in base al tuo stile. I giochi suggeriti saranno perfetti per creare team connessi e divertirti con i tuoi studenti. Puoi scaricare il manuale online dal nostro sito web.

- Innanzitutto, inizia dai controllori. La loro soglia dell'attenzione è breve. Inizia con il motivo per cui fai quello che fai, quali sono i risultati che cerchi e le attività concrete.
- Poi passa ai promotori. Spiega perché è unico e che tipo di esperienza personale apporterà alle persone.
- Per i Sostenitori, condividi in che modo questa esperienza si lega alla connessione. È un'esperienza di gruppo? Lavoreranno con altre persone?
- Chiudi il messaggio con i fatti, i dati: quando, dove e come.

Orientamento

Qual è la mia modalità di movimento?

È qualcosa che
"conosco" da prima e che può
impedirmi di imparare
un nuovo passo?

Come stabilisco
i miei confini?

Come voglio che gli altri mi vedano? Lo comunico
in questo modo?

Orientamento

Come creo una connessione? Cosa funziona per me?
Cosa funziona per l'altro?

Quali informazioni voglio scambiare?

Un minuto di revisione:

Se non sei un eremita che vive in una grotta, la comunicazione è una parte importante della tua vita. Comunichiamo noi stessi nel mondo: le nostre idee e i nostri sogni, le nostre personalità, le nostre esigenze e i nostri sentimenti. Comunichiamo con i vestiti, la postura, la voce e le parole. A volte, comunichiamo anche senza essere consapevoli della comunicazione in atto.

Prendere consapevolezza del modo in cui comunichiamo ci aiuta a mantenere più connessioni autentiche con gli altri mentre ci prendiamo cura delle nostre esigenze e dei nostri sentimenti.

Essere consapevoli dei nostri filtri della realtà e dei nostri presupposti ci aiuta a scoprire nuovi orizzonti e a mettere in discussione quello che pensiamo di sapere.



LE RISORSE CHE TI CONSIGLIAMO DI CONSULTARE

Se vuoi diventare un ottimo comunicatore, abbiamo qualche consiglio che ti aiuterà a prendere consapevolezza dei messaggi che invii e ricevi.



PNL o Programmazione neurolinguistica

La Programmazione neurolinguistica è un approccio alla comunicazione, creato da Richard Bandler e John Grinder in California negli anni '70. Questo approccio esplora le connessioni tra processi neurologici, linguaggio e comportamenti.



CNV o Comunicazione nonviolenta

La Comunicazione nonviolenta è un approccio alla comunicazione sviluppato dallo psicologo clinico Marshall Rosenberg negli anni '70.

Ti aiuta a sperimentare il linguaggio, a entrare in connessione con i tuoi sentimenti e le tue esigenze e a distinguere tra bisogni e strategie. È ampiamente utilizzata nella terapia e nella risoluzione dei conflitti. Porta molta consapevolezza del linguaggio.



Dai un'occhiata al libro

[Language and the Pursuit of Happiness: A New Foundation for Designing Your Life, Your Relationships & Your Results](#) di Chalmers Brothers.

C'è anche un [TED Talk](#) che puoi guardare sull'argomento del linguaggio come forza creativa.



**Percorso 4:
sono
il capitano
della mia nave**



Cos'è l'agentività della persona? In che modo coinvolgiamo, influenziamo e cooperiamo gli uni con gli altri?



Mappa concettuale:

- Capitolo I: Aree di influenza, controllo e preoccupazione
- Dalla vittima al responsabile: la strada inesplorata
- La cooperazione

OSSERVARE

Qual è stata una delle migliori esperienze della tua vita, un momento in cui ti sei sentito/a coinvolto/a, vivo/a ed entusiasta di quello che facevi?

AUTOVALUTAZIONE:

Usando una scala da 1 a 5, dove 1 significa "è proprio da me" e 5 "non è assolutamente da me", scrivi cosa ti viene in mente dopo aver letto queste affermazioni:

- Sto affrontando la mia vita, sto cercando di superare i momenti difficili
- Sto raggiungendo i miei obiettivi e realizzando i miei sogni.
- Sto vivendo la mia vita a pieno e con gioia
- Mi godo la vita, anche se a volte ci sono momenti difficili



“La vita non accade a te o per te. Viene creata DA te.”
Tony Robbins, coach e influencer



Imparare a conoscermi meglio.

Stiamo scrivendo questo manuale poiché ci rendiamo conto che viviamo in un tempo in cui molte persone soffrono di problemi di salute mentale. Spesso normalizziamo persino i sintomi, come scarsi livelli di energia, mal di testa, mancanza di concentrazione, senso di solitudine, ecc. Attribuiamo etichette come “ansia” e “depressione” ai nostri sintomi, e li trattiamo con varie pillole che intorpidiscono la nostra capacità di vivere la vita.



Molte volte trattiamo il nostro benessere mentale come qualcosa ai di fuori di noi che ha problemi o si rompe. Abbiamo pillole per tutto. Ma le pillole possono solo alleviare i sintomi.

E se l'ansia che provi fosse sintomo di qualcos'altro?

E se quest'ansia ti dicesse: “Sono troppo stimolata. Dammi tregua.” Oppure: “Sto vivendo un trauma. Dai spazio a quelle emozioni.” O ancora: “Ti prego, ascolta quello che ti dico.”

E se parlassimo meno di diagnosi e più di salute? Stili di vita, mentalità, comunità, comunicazioni, lavori sani.

Questo è un manuale per chi vuole prendersi cura attivamente della propria salute e del proprio benessere.

Facendo esercizi, leggendo, riflettendo e lavorando su di te e con gli altri, ti appropri anche della tua salute, mentale e fisica.

In questo capitolo, parleremo di riconoscimento e proprietà come passi verso la crescita.

Capitolo 1: Aree di influenza, controllo e preoccupazione

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Innanzitutto, diamo un'occhiata al nostro posto nel mondo esterno!

Ogni persona sulla Terra ha un impatto sull'universo fisico. Lo impariamo all'età di 3 e 5 anni. Impariamo che, se mettiamo insieme due pezzi di lego, creiamo una nuova realtà che prima non c'era. Impariamo che, se facciamo cadere un piatto, si trasforma in pezzi di ceramica sul pavimento. Impariamo che le nostre parole e azioni creano l'ambiente. Impariamo che, se piangiamo, riceviamo attenzioni o punizioni. Se chiediamo, riceviamo una risposta.

Se ci dicessero che non siamo bravi o se fossimo puniti per le nostre azioni, potremmo iniziare a considerarci piccoli e impotenti. Possiamo continuare a convivere con questa immagine di noi anche da adulti.

Come educatori, una delle cose migliori che possiamo fare è offrire ai giovani la possibilità di vedere e sperimentare il loro impatto. Ricordargli che non sono invisibili o impotenti. Perché ogni persona ha la capacità di trasformare la realtà, creare e anche distruggere.

Un ottimo esempio viene dall'organizzazione lettone "Adventure Spirit". Raccoglievano strumenti per mettere a posto vecchie bici. Invitavano i giovani a imparare passo dopo passo come mettere a posto le loro bici. Col tempo, quei giovani hanno iniziato a farlo insieme. Hanno persino iniziato a donare le bici a chi non ne aveva. Poco alla volta, molti giovani hanno avuto la possibilità di possedere una bici e spostarsi in modo green.

Abbiamo migliaia di esempi in ambito giovanile! Imparare a cucinare, a coltivare una pianta, a costruire una gabbietta per uccelli o una panchina... Tutte queste attività ci aiutano a essere nel momento presente e a entrare di nuovo in connessione con il nostro potere interiore.

Il senso di potere interiore è direttamente collegato all'universo fisico in cui viviamo. Più compio azioni con un impatto fisico, più entro in connessione con il mio potere interiore.

Eppure, a volte, rimaniamo bloccati nella "soffitta" di cui abbiamo parlato nei capitoli precedenti. Invece di fare con i nostri corpi, rimaniamo intrappolati nei nostri pensieri. Rimaniamo intrappolati in concetti o idee in merito ai quali non possiamo fare molto. Ci sentiamo impotenti perché non possiamo avere un impatto sul cambiamento climatico in generale, sul sistema delle banche o sulla povertà nel mondo... in generale.

Ma il nostro impatto non è "in generale". È concreto e nasce nell'azione. Forse non possiamo nutrire l'intera popolazione della Terra, ma possiamo preparare un pranzo per le nostre comunità. Forse non possiamo cambiare il modo in cui il mondo produce il cibo, ma possiamo coltivare il nostro orto. Forse non possiamo cambiare il modo in cui funziona l'economia, ma possiamo scegliere uno stile di vita più consapevole.

Basta poco...

Se lavori con le persone o vuoi responsabilizzarti, ti offriamo uno strumento per riflettere che puoi aiutarti a scoprire qual è il tuo luogo d'azione. Questo strumento deriva dal libro "The Logical Thinking Process" di William H. Dettmer.

Dettmer distingue tra le cose che possiamo controllare, la nostra zona di influenza e la zona delle nostre preoccupazioni. Non si tratta di zone che esistono davvero, ma aiutano il nostro cervello analitico a distinguere tra i diversi elementi dei sistemi in cui operiamo.

Quindi, facciamo un esempio!

Diciamo che il tema del cambiamento climatico mi preoccupa molto. Guardo tutti i documentari e leggo gli articoli. Provo paura. Temo che possano accadere spaventose catastrofi naturali e che dove vivo io potrebbe non essere più un luogo sicuro tra un paio di anni. Ho paura che i prezzi dei prodotti alimentari saliranno alle stelle nei prossimi anni. Ho paura della povertà... ecc.

Tutti questi pensieri appartengono alla mia **Zona di preoccupazione**. Nella Zona di preoccupazione, provo paura, mi preoccupo per il futuro, metto in discussione i sistemi che esistono al momento e metto in atto strategie di difesa. Si tratta di una Zona importante, perché dà spazio al mio pensiero astratto, posso creare i miei concetti e rimpicciolirli, esplorare il problema da vari punti di vista. Eppure, se rimango lì troppo a lungo, potrei rimanere intrappolato nei miei pensieri. Potrei sentirmi impotente.

Se rimani troppo a lungo nella tua zona di preoccupazione, potresti avere pensieri del tipo:

“Non posso cambiare gli eventi... Quello che posso fare... La colpa è delle grandi multinazionali... Speriamo per il meglio...”

Fai attenzione! Quali comportamenti osservi qui?



Se sono bloccato nella mia Zona di preoccupazione, potrei sviluppare comportamenti come:

- incolpare (gli altri, le circostanze, il sistema, ecc.)
- aspettare e sperare (che qualcosa magicamente cambi)
- scuse
- tirarsi indietro

C'è anche un'altra zona: la **Zona di controllo**. In questa Zona si trova tutto quello su cui ho un impatto diretto. È la mia zona personale, simile alla cinesfera. Riguarda le mie decisioni, su cosa mi concentro e concentro il mio tempo e le mie energie.

Cos'è sotto il mio controllo al momento?

Dal "modo in cui creo il mio programma" al modo in cui respiro e alla mia postura. Quante volte al giorno bevo acqua, quali cibi mangio, con chi interagisco, ecc.



Se decido di concentrare l'attenzione sulla mia Zona di controllo, posso appropriarmi di quanta parte di quell'importante tematica dipende da me. Nel nostro esempio con il cambiamento climatico, posso verificare se il mio stile di vita è sostenibile, se interagisco con persone che condividono i miei valori di sostenibile e il modo in cui posso cambiare la mia routine per avere un impatto migliore sul mondo. Posso ridurre il mio consumo di plastica, mangiare più alimenti biologici o... coltivare un orto.

Nella Zona di controllo, sono già in connessione con il mio potere. La vita non mi accade, ma viene creata da me. Ho il potere di prendere decisioni e trasformare la mia realtà.

Nel nostro lavoro con i giovani, spesso possiamo vivere situazioni in cui è difficile per la persona appropriarsi del proprio potere e comprenderlo. Ci arriveremo nel prossimo capitolo.

Finora abbiamo menzionato la Zona di preoccupazione e la Zona di controllo. Tra queste due c'è una terza Zona. È più piccola della prima e più grande della seconda. Si tratta della Zona di influenza.

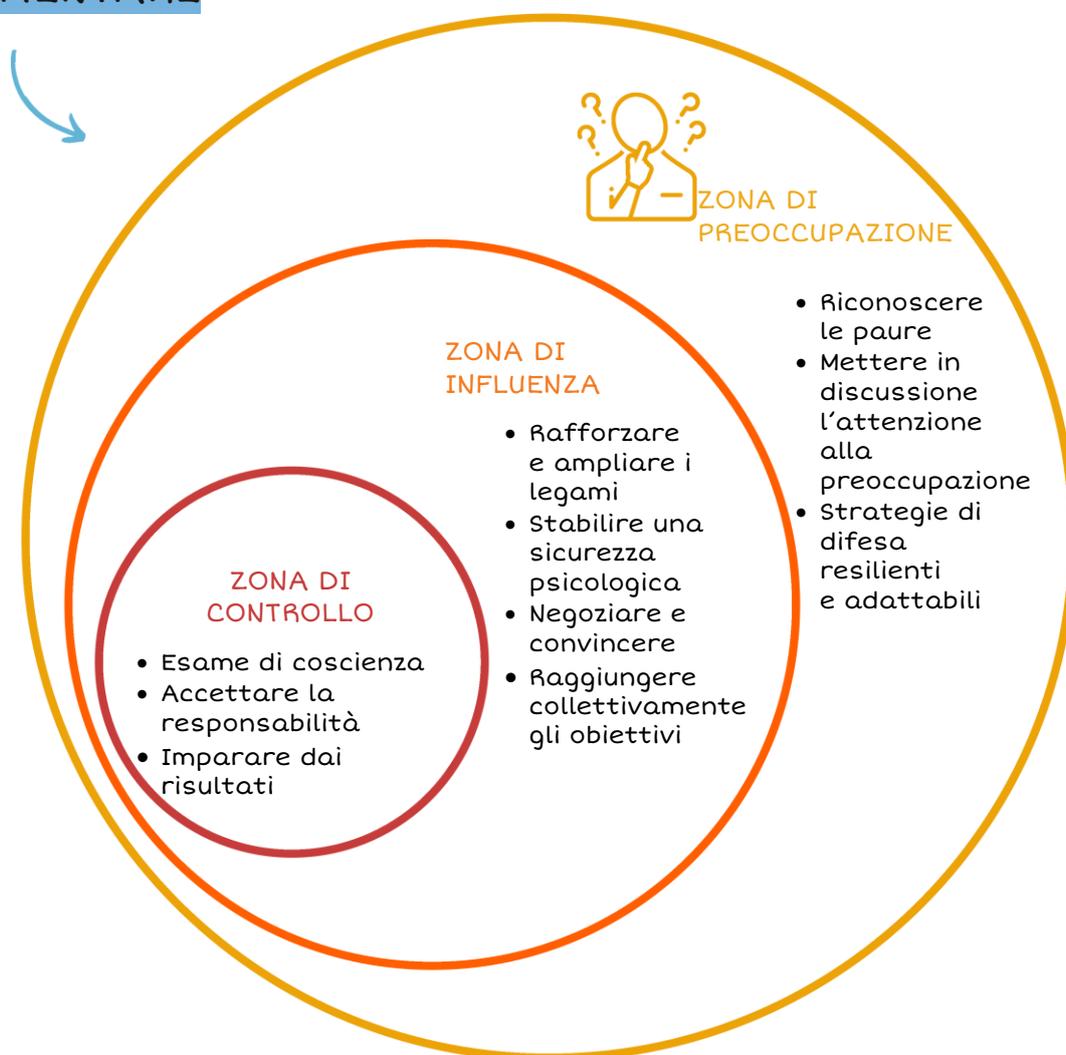
La **Zona di influenza** riguarda l'impatto che puoi creare sul mondo che ti circonda. Secondo l'esempio del cambiamento climatico, magari posso parlare con i miei amici o condividere materiali sui social. O magari posso fare volontariato in un'organizzazione che lavora sul cambiamento climatico. Posso creare un impatto nel mio quartiere, nella mia scuola o nella mia città. Non posso controllare i risultati, ma posso dare l'esempio e motivare altri a seguirlo.

Come educatori, diamo la possibilità ai giovani di ampliare la loro Zona di influenza. Invece di parlare di un problema o di lamentarci, possiamo darli la possibilità di concentrarsi su quale potrebbe essere il loro impatto e su come renderlo maggiore.

Un ottimo esempio è Greta Thunberg. Lei ha ampliato la sua Zona di influenza creando una forte presenza sui social con molte persone che la seguono. Al momento, i suoi follower non provengono solo dal suo quartiere o dalla sua città, ma da tutto il mondo.

Ci sono centinaia di ottimi esempi di persone, marchi e campagne che creano un grande impatto ampliando la loro zona di influenza e raggiungendo più persone. Anche le risorse materiali potrebbero ampliare l'influenza di una persona. Trovare finanziamenti per una campagna o avviare un'attività sono esempi di azioni che determinano l'ampliamento.

SPERIMENTARE



Orientamento

Quali sono le tue preoccupazioni?

In che modo le affronti nella tua Zona di controllo?

Quanto è grande la tua Zona di influenza? Quante persone puoi raggiungere oggi?

Quali azioni con un impatto fisico puoi compiere per avvicinarti ai tuoi obiettivi?

Come educatore, in che modo puoi aiutare i giovani a passare dalla Zona di preoccupazione alla Zona di controllo?

Come educatore, in che modo puoi dare la possibilità ai giovani di ampliare le loro zone di influenza?

Capitolo 2: Dalla vittima al responsabile: la strada inesplorata

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Come educatori, operatori giovani e allenatori, a volte è molto difficile per noi aiutare le persone a passare dall'incolpare e dal trovare scuse alla responsabilizzazione. E il motivo è che sono radicati nel modo in cui funziona il nostro cervello, la nostra sensibilità, il modo in cui vediamo il mondo, il nostro sistema di convinzioni, ecc.

In questo capitolo, ti invitiamo a intraprendere un viaggio per scoprire i modi complessi in cui pensiamo, vediamo il mondo e prendiamo posto al suo interno.



Il filosofo tedesco Martin Heidegger ha suggerito una splendida metafora che useremo qui. Immagina di usare un martello per piantare un chiodo in un muro.

Quando pianto un chiodo nel muro, nell'esatto momento in cui lo faccio, sono talmente concentrato sul chiodo che il martello esce dalla mia visuale. Non ci penso e, ancora di più, non lo guardo nemmeno. Diventa parte dello sfondo.

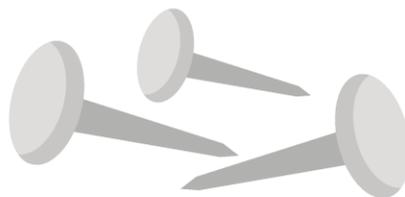


Nelle nostre vite quotidiane, spesso ci concentriamo sui “chiodi”: situazioni, persone, eventi, azioni e pensieri. Zoomiamo su di loro e, così facendo, gli strumenti con cui li approcciamo escono fuori dalla portata della nostra consapevolezza.

Questi strumenti, o “il martello”, sono le nostre convinzioni, presunzioni e la somma delle nostre conoscenze ed esperienze passate, tramite le quali osserviamo il mondo.

Molto spesso, il chiodo viene piantato nel muro e tutto va secondo i piani. Ottimo! Non abbiamo bisogno di pensare al martello, perché il risultato è visibile e abbiamo raggiunto il nostro obiettivo!

In questo capitolo esploreremo tutte le situazioni in cui il risultato non è visibile.



Facciamo un esempio!



Ana ha 22 anni. È andata a fare volontariato all'estero per un anno. Dopo due mesi nella sua nuova casa, si sentiva sola. Non era riuscita a farsi degli amici. All'inizio, trovava delle scuse. A volte tempo non era buono per uscire, altre volte ci voleva più tempo, altre volte ancora doveva dedicarsi di più a se stessa.

Dopo altri due mesi, ha iniziato ad arrabbiarsi. È passata alla modalità "colpa". "La colpa è tutta della cultura di questo Paese... le persone sono così fredde! E questa città non ha alcuna vita sociale!", si diceva Ana. Quando si è stancata di incolpare gli altri, di lamentarsi e di trovare scuse, ha deciso di attendere e sperare che le cose cambiassero: "Quando l'universo lo vorrà, avrò degli amici", concluse.

Nel caso di Ana, il chiodo non è piantato nel muro (il risultato desiderato non è arrivato), eppure Ana è talmente concentrata sul chiodo in sé da non vedere il martello che ha in mano. Il martello è rappresentato da tutti i pensieri e i comportamenti automatici che usa per raggiungere il suo obiettivo.

I pensieri e i comportamenti automatici sono quelli che abbiamo accettato come realtà, come "verità" o come "normalità". Sono diventati una parte naturale della nostra vita e del modo in cui vediamo la realtà. In tanti casi, funzionano perfettamente... finché non funzionano più. Ma poiché ci abbiamo convissuto a lungo, è difficile vederli davvero.

Usando la metafora, abbiamo tenuto in mano il martello per talmente tanto tempo che anche se ora è rotto non pensiamo nemmeno di darci un'occhiata. È diventato un'estensione della nostra mano.

Allo stesso modo, Ana arriva in questo nuovo contesto con tutti i suoi comportamenti automatici che forse funzionavano nel suo Paese, ma qui no. Fa le stesse cose con cui ha fatto amicizia nel suo Paese, ma nel nuovo posto non funzionano.

Spesso, quando le persone affrontano una situazione del genere, passano attraverso le fasi delle scuse, della colpa, dell'attesa e della speranza. Lo denominiamo "stato della vittima". Quando sono nello stato della vittima, non sono in connessione con il mio potere interiore. Incolpo il mondo esterno per come lo vivo. O trovo delle scuse. Oppure attendo e spero che il mondo esterno porti dei cambiamenti mentre faccio più o meno le stesse cose. Mi comporto come una vittima delle circostanze.

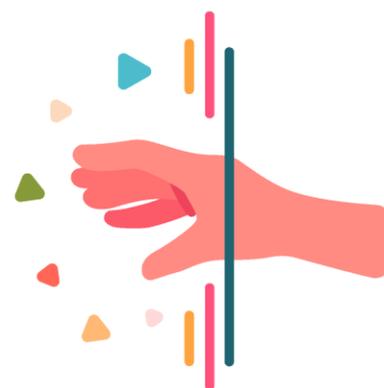
Per passare dallo "Stato della vittima" allo "Stato responsabile", usiamo il nostro strumento preferito: il grafico Vittima/Responsabile.



Diciamo che Ana sta facendo volontariato nella tua organizzazione e tu lavori con lei. Cosa puoi fare per aiutarla entrare di nuovo in connessione con il suo potere?

Se sei a corto di idee, puoi usare il Grafico V/R che organizzerà il tuo lavoro, che si tratta di una sessione di mentoring, un affiancamento o una conversazione amichevole.

1. Il primo passo verso uno stato responsabile è **accettare la realtà** o, come lo chiamiamo noi, un controllo della realtà. Spesso, quando le persone sono bloccate nello stato della vittima, iniziamo a vivere nelle storie che si raccontano. Aiutale a entrare in connessione con l'universo fisico.



Ecco alcuni modi per farlo:

- Fagli delle domande per chiarire i fatti:
Da quanto tempo vivi all'estero, Ana? Quanti amici hai al momento? Quanto spesso esci?
- Chiedigli di posizionarsi su una scala da 1 a 10:
Da 1 a 10, quanto ti piace la tua vita sociale al momento, Ana?
- Chiedigli di chiarire le sue esigenze che sono soddisfatte e quelle che non lo sono. (Soddisfatte: rilassamento, connessione con me stessa. Non soddisfatte: connessione con gli altri, supporto, contatto fisico)

Al termine di questo capitolo, ti proporremo un paio di esercizi utili che puoi fare per il controllo della realtà.

2. Il secondo passo, dopo aver accettato la realtà, è invitare la persona ad **assumersi la responsabilità**. Invitala a dare un'occhiata alla sua Zona di controllo. Cosa dipende da lei?

Qui è importante capire che assumersi la responsabilità di una situazione è applicabile anche alle situazioni in cui ci è accaduto qualcosa di brutto o abbiamo provato dolore. In questa fase, accettiamo che, a prescindere da quello che sta succedendo e che ci piaccia o no, fa parte del nostro cammino e non possiamo eliminarlo o evitarlo. Anche se "non è giusto", è la realtà, e assumersi la responsabilità significa vedere la situazione così com'è e accettare che è la mia situazione.

Nel caso di Ana, questa fase potrebbe suonare come: "Sto avendo delle difficoltà nel trovare nuovi amici e non so come affrontare la cosa." Questa affermazione è diversa dall'incolpare gli altri, dall'attendere e sperare.

3. Il 3° passo è **trovare delle soluzioni**. Almeno 7. Perché?

Di solito, il nostro cervello va sul sicuro. Propone la soluzione più familiare. Sì, e se faccio quello che facevo prima, è possibile che io ottenga quello che ottenevo prima. Per evitare pensieri e comportamenti automatici, invitiamo la persona a pensare ad altre soluzioni. In questo modo, ha una scelta.

Se hai solo una soluzione, quanta scelta hai?
Se opti per quell'unica soluzione che è più vicina al passato, quanta innovazione apporti?

Se lavori con dei gruppi di persone, invitala a trovare delle soluzioni insieme. Il maggior numero possibile. Qual è la soluzione più assurda che ti viene in mente? Qual è quella che non sceglieresti mai?



4. Passo 4: **implementare le soluzioni**. Non necessariamente tutte. Invita le persone con cui lavori a scegliere le soluzioni dall'elenco e a implementarle. Non significa pianificarle, ma metterle effettivamente in pratica!

Successivamente invitalo a riflettere. Cosa ha portato a buoni risultati? Cosa ha portato più o meno gli stessi risultati di prima? Cosa è stato impegnativo? Cos'altro puoi fare?

Il Grafico V/R non è una strada a senso unico. A volte, le persone tornano indietro e ricadono nei comportamenti automatici. Fa parte del processo umano. A volte, spostandoci sul grafico lavoriamo su sentimenti come angoscia e tristezza e affrontiamo dei traumi. Ti invitiamo ad avere pazienza e ad affidarti al metodo alla base del grafico.

Ricordi la metafora del martello? Il nostro ruolo di educatori è aiutare le persone con cui lavoriamo a scoprire le convinzioni e i comportamenti che ne limitano la crescita.

Non si tratta di trovare un nuovo amico ad Ana. Si tratta di aiutare Ana a scoprire i comportamenti che la ostacolano.

A volte, le persone trovano molto difficile passare alla responsabilità, perché questo significa accettare che le loro strategie preferite verso gli obiettivi non stanno più funzionando. In queste situazioni, chiediamoci semplicemente: "Vuoi avere ragione o vuoi avere successo?"

Lavorare con il grafico molte volte significa considerarsi un principiante e accettare che quello che si è fatto fino a quel momento non funziona. È necessaria una nuova strategia. Potrebbe essere molto doloroso nelle situazioni in cui la persona ha investito molto nel comportamento precedente.

Facciamo un esempio:

Ivo studia da 5 anni per diventare avvocato. Ha investito molto tempo della sua vita in questo, e anche molto denaro. È il momento di trovarsi un lavoro e non fa altro che trovare motivi per rifiutare le offerte.

Sotto sotto, sa che non vuole lavorare come avvocato e che la legge lo rende profondamente infelice.

Vuole viaggiare e fare il volontario all'estero. Eppure, si tratta di un processo doloroso affrontare questo desiderio, a causa degli investimenti che ha fatto. Potrebbe rimanere intrappolato in questa situazione per anni.

Chiediamogli:

"Vuoi avere ragione, o vuoi essere felice?"

Se vuole scegliere quello che lo rende felice, significa anche ammettere di aver investito in qualcosa che non lo rende felice. Magari affronta ogni tipo di giudizio interiore.

Allora chiediamogli:

"Come ti definiresti, se lasciassi questo lavoro?"

Questa domanda gli offre la possibilità di accettare i suoi giudizi.

Un processo del genere potrebbe includere anche il rimpianto. Il rimpianto degli anni in cui faceva una cosa che non voleva fare, ad esempio.

SPERIMENTARE

Ti proponiamo tre esercizi che ti aiuteranno a posizionarti in una situazione, esplorare la tua posizione e quali elementi giocano un ruolo nella situazione.

Scopo dell'esercizio: Accettare la realtà

Puoi fare questo esercizio autonomamente o in gruppo.

Cosa ti serve: carta (foglio A4 o più grande), occorrente per scrivere e disegnare

Tempo: 20 - 40 minuti

1. Scegli una situazione della tua vita dove avverti una mancanza di movimento.

Prendi un pezzo di carta, dove ricreerai la situazione.

Il primo passo è posizionarti sul foglio di carta. Puoi disegnare, creare un simbolo o scrivere semplicemente il tuo nome. Fatti guidare dal tuo intuito nella scelta di un punto sulla carta. Non esistono scelte giuste o sbagliate.

Uno alla volta, inizia a posizionare sul foglio gli elementi della situazione (persone, luoghi, eventi).

2. Ora hai una mappa visiva della realtà. È ora di unire i puntini. Ti invitiamo a usare colori e forme diversi per collegare i vari elementi della situazione. Usa il tuo intuito anziché la logica.

Puoi unire i puntini che non sembrano avere legami. Ad esempio, sento di voler collegare mia madre con il mio corso di coaching. Non so perché, ma lo faccio. Poi ci rifletterò.

Puoi usare linee e colori diversi o simili per creare i collegamenti. Puoi aggiungere simboli e immagini.

3. Momento di riflessione. Guarda la mappa. Cosa noti? A quali aspetti della situazione dedichi più tempo? A quali più energia? Quali sono le tue priorità sulla mappa? Cosa appare diverso da quello che avevi immaginato?

Ti invitiamo ad accettare il posto che occupi **REALMENTE** in un sistema e quali sono i diritti e le responsabilità che accompagnano la tua posizione.

Scegli un sistema con cui lavorare. Puoi essere il sistema della tua famiglia, degli amici, del lavoro o dell'attività.

Prendi un pezzo di carte e posizionati sopra (disegno, simbolo o nome). Successivamente, posiziona sulla carta tutti gli altri elementi del sistema.

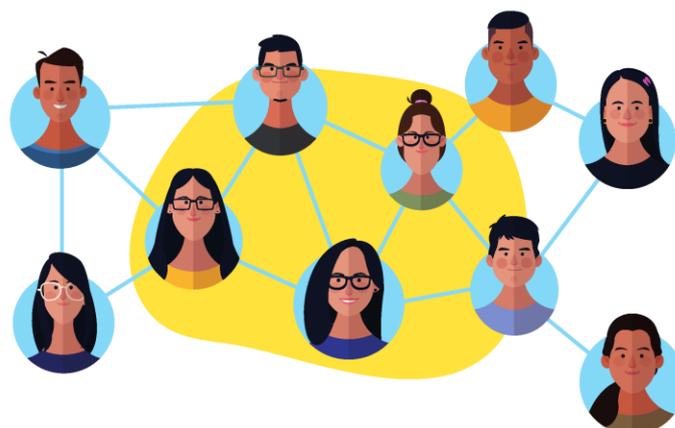
Ad esempio: se decido di prendere il sistema del mio lavoro, posiziono me stesso/a, in membri del team che lavorano con me, il mio supervisore, il responsabile del mio supervisore, il coordinatore, il fondatore dell'azienda, il CEO, ecc.

Posiziona sopra di te i tuoi supervisori e sotto le persone che tu gestisci. Rifletti su chi sono le persone che sono venute prima in questo sistema. Chi c'è da più tempo?

Chiediti se la posizione che occupi sulla mappa riflette il modo in cui ti comporti nel sistema.

Molte volte, assumiamo posizioni diverse da quelle che occupiamo. Un dipendente si sente più intelligente del suo supervisore, quindi agisce come se fosse il responsabile del team. Un figlio si occupa della sua famiglia, perché si sente più maturo dei suoi genitori.

È importante riconoscere il vero posto che si occupa. Se vedi che il posto che occupi e quello che fai non combaciano, è il momento di capire da dove deriva questa differenza.



Nell'esercizio precedente, abbiamo esaminato il concetto di posizione.

Possiamo fare un controllo della realtà anche dal punto di vista del tempo.

Scegli un argomento che ti sta a cuore e su cui vuoi lavorare. Può essere la tua carriera, il tuo sogno, il tuo progetto, la tua casa, la tua istruzione, ecc.

Disegna una linea su un pezzo di carta. L'estremità sinistra della linea è 0 e la destra è 10.

Sotto il 10 scrivi come sarà questo progetto, sogno o idea quando sarà portato a termine.

Ad esempio: il mio obiettivo è laurearmi in chimica. 10 = Ho una laurea.

Sotto lo 0 scrivi il tuo punto di partenza, quando questo sogno, obiettivo o idea non era nemmeno nato. Ad esempio: ero ancora in seconda media e sognavo di specializzarmi in chimica.

Ora fai un punto sulla linea che rappresenta il posto che occupi in questo momento. Dove ti trovi ora sulla linea?

Esempio: sono a 4. Sono stato ammesso alla facoltà di chimica e ora studierò e darò tutti gli esami.

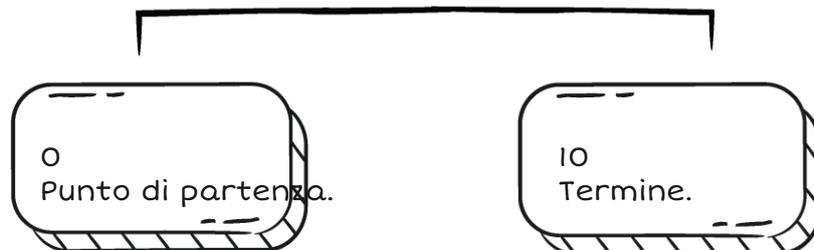
Prenditi un momento per riflettere.

A che punto sei al momento?

Quali lezioni e trasformazioni hai attraversato per arrivare qui?

Quali sono i momenti più importanti di questo viaggio?

C'è qualcosa che vorresti cambiare?



Gli esercizi di controllo della realtà ti aiuteranno a orientarti nel tempo e nello spazio, a verificare i fatti e ad agire nella direzione che scegli.

Orientamento

Cosa mi aiuterà
a entrare in connessione con
il loro potere interiore?

Cosa mi aiuterà
a entrare in connessione
con l'universo fisico?

Cosa devo lasciar andare per fare
il passo successivo?

Quali convinzioni e comportamenti mi ostacolano?

Capitolo 3: La cooperazione

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Finora, abbiamo esaminato come entrare in connessione con il potere interiore da soli. In questo capitolo, vediamo come farlo con gli altri!

Hai mai vissuto delle situazioni in cui collabori con altre persone e tutto fila liscio? Ti godi il flusso, il divertimento e la produttività!

Se l'hai provato, sai quanto può essere incredibile! Porta fiducia, connessione e gioia al team! La qualità delle prestazioni è migliore! Le persone si divertono di più, sono disposte a scambiare più informazioni e a essere più presenti.

La domanda è: come arrivarci?

Se finora abbiamo scoperto gli aspetti di una mentalità di crescita come singoli individui, riesci a immaginare di sviluppare una mentalità di crescita come gruppo?

Questo processo richiede lavoro di squadra e la capacità di fare spazio a vicenda al processo di crescita dell'altro. Ecco alcuni punti su cui puoi lavorare:



- **Ascolto.**

Nel team con cui lavori, in che modo vi ascoltate? Quanto tempo viene dedicato alla condivisione delle esigenze, dei sentimenti, delle aspettative, ecc.?

- **Sicurezza.**

In che misura le persone del team si sentono sicure di sperimentare, condividere i loro pensieri, esprimere la loro visione del mondo e sostenere la loro posizione?

- **Ordine.**

Com'è organizzato il tuo team? C'è una gerarchia? È chiaro chi comanda? È chiaro chi è responsabile? I principi operativi sono chiari (ad esempio l'orario di lavoro, i ruoli, i mezzi di comunicazione, ecc.)?

- **Obiettivi.**

Avete un obiettivo comune come team? E comune significa che è condiviso da tutte le persone del team. (Un ottimo esempio di team con un obiettivo comune sono le start-up orientate al valore.)

- **Completamento.**

Chi o cosa viene facilmente dimenticato nel team? Chi o cosa viene escluso? Cosa ci dev'essere affinché il team sia completo?

- **Origine.**

Quale motivo ci collega in primo luogo? A cosa diciamo SÌ come team?



Per molti team e singoli individui, la sfida è passare dalla competizione alla cooperazione. Stabilire obiettivi comuni e concordare un programma che vada bene per tutti.

Uno strumento che troviamo fantastico quando si tratta di lavorare in team è la **Scala della Cooperazione**. La scala è stata sviluppata da un team di docenti ed educatori che hanno studiato i gruppi per tanti anni. Hanno scoperto che alcuni comportamenti creano più cooperazione di altri.

Qui ti forniamo una breve panoramica della Scala. Se vuoi saperne di più, è disponibile un intero libro sull'argomento e molti materiali sul sito web: <https://scaleofcooperation.com/>.

La scala è divisa in tre zone, come puoi vedere dall'immagine di seguito.



La prima zona è la zona della **Lotta**. Qui il team non vive il flusso e la cooperazione. Le persone del team si sentono singoli individui e non c'è alcun senso di appartenenza al gruppo. I sintomi di questa fase potrebbero essere lotte, conflitti di esigenze, opinioni tra persone, critiche e giudizi.

Se scopri che il tuo team si trova in questa fase, ti consigliamo di promuovere una conversazione. Chiedi alle persone coinvolte quali sono i loro obiettivi. Perché fanno parte del team? Qual è la loro motivazione? Stabilisci obiettivi comuni e pianifica come raggiungerli insieme.

Crea spazio per tutto quello che deve essere espresso. Non cercare di allontanare il conflitto. Lascia che le situazioni di conflitto vengano espresse e poni delle domande per capire cosa c'è oltre ciò che si vede. **Cosa riguarda effettivamente il conflitto?**



La seconda zona è la zona di **Transizione**. Qui puoi trovare comportamenti come:

- Parlare di...

Le persone parlano dei problemi, ma non si impegnano a risolverli. Sono nella Zona di preoccupazione e non si assumono ancora la responsabilità.

- Da soli...

Le persone si comportano come se fossero da sole. Non chiedono aiuto agli altri membri e non offrono il loro aiuto. Non creano tempo per discutere e lavorare insieme.

- Parlare con...

Le persone iniziano a parlarsi e a trovare modi per comunicare le loro esigenze, i loro confini, le loro idee e azioni.

La terza zona della scala è la zona della **Cooperazione**. Qui, le persone imparano a darsi dei feedback a vicenda, a discutere dei problemi, a distribuire i compiti, a lavorare insieme e idealmente a raggiungere un flusso nel team.

La cooperazione è l'arte di muoversi insieme, mentre ogni persona è in connessione con il suo potere interiore. E a volte richiede molto lavoro interiore e condivisione. Eppure, ne vale la pena! Perché quando cresciamo insieme, diventiamo molto più resilienti e forti!



SPERIMENTARE

Dai un'occhiata alla scala.
Dove collocheresti i gruppi con cui stai lavorando?
E i team in cui lavori?

Orientamento

Quanto sei responsabile per le tue azioni?

Quanto ti permetti di sperimentare?

In che modo affronti il fallimento?

Puoi definirti
un principiante
in qualcosa?

Vuoi
cooperare o
avere ragione?

Come comunichi le tue esigenze?

Sei accondiscendente quando affronti una situazione di conflitto?

Tendi a sottovalutarti?

Tendi a nasconderti dietro agli altri?

Quando sei disponibile ad ascoltare quello che le altre persone vogliono dire?

Quanto sei disponibile a condividere i tuoi sentimenti e le tue esigenze?

Come usi questa scala nel tuo lavoro quotidiano?

Un minuto di revisione:

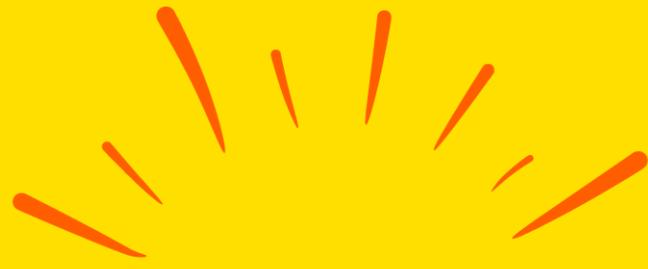
In questo Percorso, abbiamo esaminato come entrare in connessione con il nostro potere interiore ed essere i capitani delle nostre navi.

Abbiamo esplorato le tre Zone: preoccupazione, controllo e influenza.

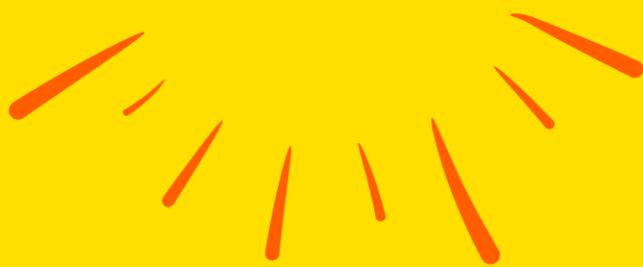
Abbiamo approfondito il grafico Vittima/Responsabile e come assumersi la responsabilità di una situazione.

Abbiamo analizzato la cooperazione.





**Percorso 5:
trovare cosa
mi spinge ad
andare avanti**



Quali sono le mie fonti di motivazione? Come posso motivare me stesso/a e gli altri? Come posso usare il sogno per motivarmi?



Mappa concettuale:

- Capitolo I: Le fonti di motivazione
- Entrare in contatto con la necessità
- Hiraya Manawari - "Che tutti i tuoi sogni possano avverarsi"

OSSERVARE

Pensa un attimo a quando ti sei sentito/a molto motivato/a. Quali fattori ti hanno aiutato a sentirti motivato/a?

Cosa o chi ti ha fatto rimanere motivato/a?

Pensa un attimo a quando ti sei sentito/a poco motivato/a. Quali fattori vi hanno contribuito?

In che modo hai cambiato motivazione in quel momento?

USANDO UNA SCALA DA 1 A 5, DOVE 1 SIGNIFICA "È PROPRIO DA ME" E 5 "NON È ASSOLUTAMENTE DA ME", SCRIVI COSA TI VIENE IN MENTE DOPO AVER LETTO CIASCUNA AFFERMAZIONE.

- Ho dei sogni.
- Ho degli obiettivi.
- Sono proprio spinto/a verso i miei sogni e obiettivi.
- So come motivarmi.
- So come motivare gli altri.

Capitolo 1: Le fonti di motivazione

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Cosa ti viene in mente quando leggi la parola motivazione?

Nel capitolo precedente, siamo entrati in connessione con la scintilla del nostro potere interiore. In questo capitolo, ci alleneremo a trasformare questa scintilla in un fuoco. Il fuoco che può sparaci verso le stelle...

La nostra motivazione è quello che ci fa andare avanti. Quello che ci ispira a muoverci, anche quando ci troviamo in una situazione difficile.

Pensa a un aereo. La motivazione è il motore. Ha il potere di sollevare tonnellate. Ha il potere di spingerlo attraverso venti, tempeste e tuoni.

Lo stesso discorso vale per la nostra motivazione.

Cosa ti mantiene motivato/a?



Ecco due tipi di motivazione.

- La motivazione che viene dall'esterno. Qualcun altro ci motiva a fare qualcosa.
- La motivazione che viene dall'interno. Siamo motivati perché è importante per noi. Perché fa parte del nostro percorso di vita.

Molto spesso, nelle scuole, gli educatori cercano di motivare gli studenti (il primo tipo di motivazione, dall'esterno). Promettono ricompense, buoni voti, gite scolastiche e approvazione, in cambio di qualcosa.

Questa motivazione può funzionare, per un po'. Eppure, quanto è sostenibile fare qualcosa perché qualcun altro vuole che io lo faccia?

Come operatori giovanili e docenti, sappiamo che **le persone imparano quando imparare è importante per loro.**

Se vuoi diventare un pilota, e se questo è quello che desideri davvero, troverai il modo di imparare il più possibile al riguardo, giusto? Non hai bisogno di una ricompensa. O di buoni voti. Perché il tuo sogno è il tuo motivo più importante per imparare.

Il nostro obiettivo come educatori è aiutare le persone a entrare in connessione con le loro fonti di motivazione interiori!

- Perché è importante per te?
- In che modo questo fa parte del tuo processo?
- È connesso ai tuoi valori?
- In che modo queste conoscenze ti avvicineranno ai tuoi sogni?

I migliori motivatori non sono quelli che spiegano e perseguono. **Sono quelli che creano connessione! Connettono le persone con le loro fonti.**

A volte, le persone mancano di motivazione. Il motivo non è una mancanza di sogni o obiettivi. Molto spesso, la ragione è che hanno perso fiducia in loro stesse. Hanno perso la speranza di realizzare i loro sogni.

In questo caso, il nostro ruolo come educatori è sostenerli.



SPERIMENTARE

Ti invitiamo a posizionarti mentalmente alle spalle dello studente. Sei lì per aiutarlo a scoprire il suo percorso, non a mostrargli la direzione.

Scrivi cosa ne pensi di questa posizione. Quali azioni puoi intraprendere? In che modo puoi sostenere lo studente senza interferire con il suo processo?

Orientamento

Cosa ti fa venire in mente questa prospettiva?

Quali sono le tue fonti di motivazione?

Quali sono i sogni e le idee che ti spingono ad andare avanti?

In che modo puoi promuovere un contesto, in cui le persone possono entrare in connessione con le loro fonti?

Capitolo 2:

Entrare in contatto con la necessità

SPERIMENTARE

Scrivi su un pezzo di carta uno dei tuoi obiettivi o sogni.



ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Nel capitolo precedente, abbiamo parlato delle fonti di motivazione interiori. Potresti chiederti quali sono queste fonti.

Poiché spesso la motivazione ci spinge a muoverci verso un punto nel futuro, potremmo essere tentati di pensare che le fonti si trovano anche nel futuro. Che le fonti sono i nostri sogni o le immagini di quello che possiamo raggiungere e realizzare

Le fonti sono dentro di noi. Un sogno, per quanto bello possa essere, è sempre una strategia per soddisfare un bisogno. Un bisogno che è importante per noi.



Facciamo un esempio. Lora è nata a Sofia, in Bulgaria. Il suo sogno è viaggiare in tutto il mondo e scoprire diversi Paesi. Quali pensi che siano le fonti della sua motivazione?



Il primo passo è chiedere a Lora cosa significa quel sogno per lei. Cosa si realizzerà se il sogno si avverasse? In che modo questo sogno si è formato nel tempo?

“Lo sogno da quando ero bambina. Leggevo la rivista Wolli e immaginavo tutti quei luoghi, intorno al mondo. Le spezie, il cibo, le strade, gli abiti delle persone... Sapevo che volevo diventare una viaggiatrice”, condivide Lora.

In questo caso, potrebbe essere che il sogno di Lora soddisfi il suo bisogno di sviluppo e crescita. Si tratta di bisogni che sono già presenti dentro di lei. In qualche modo, col tempo, sono diventati importanti. E ha inventato i sogni che possono determinare la soddisfazione di quei bisogni.

Una volta riconosciuto il bisogno che determina i nostri sogni e comportamenti, possiamo esaminare in che modo questo bisogno vive in noi. Quali altre strategie esistono per soddisfare il bisogno?

Magari scopriremo che Lora ama studiare e ampliare le sue conoscenze. Spesso esplora nuovi marchi e ama leggere storie sullo sviluppo delle piccole imprese.

In questo esempio, puoi vedere che i bisogni di sviluppo e crescita appaiono in modi diversi nella vita di Lora. Rappresentano chi è. Chi diventa.

Per altre persone, i bisogni possono essere diversi, come la salute, l'amore, l'attenzione, la connessione, l'espressione e altri. Quando un bisogno diventa importante per noi, inizia a vivere di vita propria. Creiamo una varietà di strategie diverse per soddisfare i nostri bisogni di bambini. Il più delle volte, senza nemmeno rendercene conto.

Se desideri consultare una lista di bisogni umani, consigliamo [l'elenco della CNV qui.](#)

SPERIMENTARE

Torna al sogno che hai scritto all'inizio del capitolo.

- Cosa significa quel sogno per te?
- Come si è formato nel tempo?
- Quando hai cominciato a sognare?
- Quali bisogni umani basilari saranno soddisfatti se questo sogno si avverasse?
- In che modo quei bisogni sono importanti per te?

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Potresti chiederti, in che modo un bisogno diventa importante? In che modo un bisogno diventa una fonte di motivazione?

Non abbiamo una risposta a questa domanda. A volte, ha a che fare con chi siamo, da dove veniamo, il nostro sistema familiare, i nostri dolori e il modo in cui siamo nella vita.

Magari Lora viveva in una famiglia in cui tutto era sempre uguale. Magari era stufo di stare sempre nello stesso posto, quindi il suo bisogno di crescita e sviluppo è diventato importante.

Magari, se Lora vivesse in una famiglia che viaggia sempre, il suo bisogno di stabilità sarebbe stato più forte. Magari allora Lora avrebbe avuto una vita e dei sogni diversi.

Noi persone abbiamo vite ed esperienze diverse. Abbiamo bisogno importanti differenti. E a volte questi bisogni cambiano. Immagina un gruppo di 20 giovani. Hanno tutti bisogni e motivi diversi per studiare e crescere.

La domanda è come puoi tu, in quanto educatore, aiutarli a entrare in connessione con i loro bisogni e ad avanzare con integrità? Come puoi promuovere un apprendimento in cui le persone sono consapevoli di farlo per loro stesse? In che modo puoi incoraggiarle a credere in loro stesse a continuare ad andare avanti?

Orientamento

Ti invitiamo a riflettere sulla tua motivazione.

Quali sono i bisogni talmente forti e importanti da spingerti ad andare avanti?

Perché questi bisogni sono così importanti?
Quando sono diventati importanti?

Questi bisogni sono importanti per altri membri della tua famiglia e della tua comunità?

In che modo soddisfi questi bisogni?

Capitolo 3: Hiraya Manawari

“Che tutti i tuoi sogni possano avverarsi”

“Hiraya Manawari” è un vecchio detto Tagalog che significa “Che tutti i tuoi sogni possano avverarsi”.

L’antico popolo Nahuatl credeva che gli eventi nello stato di veglia provengono direttamente dallo stato onirico e quindi possiamo imparare a ricreare e cambiare la direzione della nostra vita attraverso i nostri sogni.

Secondo il Nahualismo, quando vai a dormire formi un corpo energetico nuovo e unico. Con le tecniche giuste, puoi raggiungere uno stato denominato temixoch o “sogno fiorito”: uno stato onirico lucido che puoi controllare completamente.

Sognare è cruciale per le pratiche indigene e anche ai giorni nostri. Sognare consente la creatività, l’innovazione e il flusso. Come disse Albert Einstein:

“L’immaginazione è più importante della conoscenza”.

Quando non c’è nulla che stimoli le aspirazioni e i sogni, allora la negatività è al massimo. Gli obiettivi senza un sogno sono come delle frecce senza un bersaglio. I sogni ci centrano e ci guidano. Ci aiutano a prendere decisioni rilevanti per il futuro.



SPERIMENTARE

Vishen Lakhiani, fondatore e CEO di Mindvalley, ci invita a porci 3 semplici domande sulla nostra vita:

1. Quali esperienze voglio avere e creare nella mia vita?
1. In che modo voglio crescere, imparare ed esprimermi?
1. Come voglio contribuire al mondo?

Esplorando i tuoi sogni e mappando la tua visione generale, getti l'ancora per la tua energia. Ti spinge nella direzione in cui vuoi andare.

Quindi come iniziamo a sognare e immaginare?

SPERIMENTARE

Ti invitiamo a prenderti del tempo per fantasticare. Cosa funziona meglio per te?

- Visualizzazione
- Creare una vision board
- Scrivere e tenere un diario
- Condividere con un amico
- _____
- _____

WOOP

Ti invitiamo a compilare il modello. Di seguito puoi trovare altre domande guida.

La tecnica WOOP è un metodo scientifico per realizzare le tue idee e aspirazioni. Seguendo la tecnica WOOP, pensi al tuo obiettivo finale, al miglior risultato possibile, agli ostacoli che potrebbero intralciarti e al piano per aggirarli.

W: Wish (Desiderio): cosa desideri ottenere?

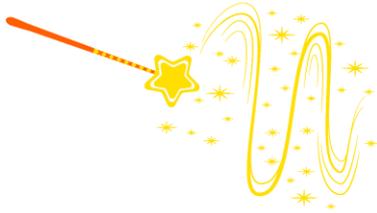
O: Outcome (Risultato): qual è il miglior risultato possibile?

O: Obstacle (Ostacolo): quali ostacoli personali ti intralciano?

P: Plan (Piano): qual è il tuo piano per gli eventuali ostacoli?

1. WISH (DESIDERIO)

- Cosa desideri ottenere?
- A cosa aspiri?
- Cosa vuoi creare nella tua vita?
- Cosa vuoi creare oggi / questa settimana / questo mese / nei prossimi 90 giorni? (stabilisci il tuo lasso di tempo)



“I desideri sono pensieri vibranti di vita e desiderosi di azione.”

- Mary Martin



Passa del tempo a immergerti nel tuo desiderio. Osserva i vari aspetti della tua vita. Sii specifico/a. Pensa a qualcosa di emozionante, impegnativo e fattibile. Prova a descrivere questo desiderio utilizzando dalle 3 alle 6 parole.

2. OUTCOME (RISULTATO)

Ora che hai scritto il tuo desiderio in 3-6 parole (es.: leggere 40 libri entro dicembre), il prossimo processo è individuare e immaginare il miglior risultato possibile.

- Quale sarà il risultato della realizzazione del tuo desiderio?
- Qual è il miglior risultato possibile?
- Come “vedi” il successo in questo desiderio?
- Come “senti” il successo in questo desiderio?
- Come “avverti” di aver avuto successo in questo desiderio?
- Come ti ricompenserai con questo successo?



“Immagina nella maniera più vivida possibile gli eventi e le esperienze rilevanti. Lascia andare la tua mente. Non esitare a dare libero sfogo ai tuoi pensieri e alle tue immagini. Prenditi del tempo.”

— Gabriele Oettingen



3. OBSTACLES (OSTACOLI)

Scrivi o pensa a diversi ostacoli per il raggiungimento del tuo obiettivo.

- Quali ostacoli personali ti intralciano?
- Cosa si frappone tra te e i tuoi obiettivi?

Puoi anche individuare gli ostacoli principali dentro di te (emozioni, abitudini, schemi, mentalità) che possono intralciare la realizzazione del tuo desiderio.

Individua non più di due ostacoli con cui sai per esperienza che potresti scontrarti.

Immaginati ad affrontare questi ostacoli, incluse le emozioni che sorgono. Immaginali completamente come hai fatto con i risultati. Scendi nei particolari: più dettagli ci sono, meglio è.



4. PLANNING (PIANIFICAZIONE)

La pianificazione per superare gli ostacoli implica la creazione di una strategia del tipo "Se... allora..." per affrontare qualsiasi evento possa capitarti.

Pianificare per superare gli ostacoli significa pensare a quello che puoi fare per affrontare le difficoltà. Lo psicologo [Peter Gollwitzer](#), che ha introdotto le intenzioni di implementazione, ha identificato questo precaricamento come anticipazione della reazione a determinate situazioni. La sua ricerca dimostra che, se si assumono degli impegni mentali del tipo "se accade X, allora farò Y", le persone hanno maggiori probabilità di agire a sostegno dei loro obiettivi rispetto a chi non ha pianificato nulla mentalmente.

Nel pianificare per superare gli ostacoli, pensa alle tue risposte alla seguente domanda:

- Quale azione o pensiero efficace puoi utilizzare per superare i possibili ostacoli che potrebbero capitarti?

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Le prime tre parti del processo riguardano tutto il contrasto mentale. Si tratta di un approccio al pensiero positivo che unisce fantasia e realtà.

Il contrasto mentale rappresenta l'accoppiamento del più desiderato con un'elaborazione della realtà attuale. Funziona perché le fantasie positive abbassano la pressione sanguigna e ti fanno sentire meno energico/a e motivato/a. Hai bisogno dello scossone provocato dagli ostacoli per avere una sferzata di energia e metterti in moto.



“Quando creiamo le nostre fantasie positive inganniamo il nostro cervello facendogli pensare che abbiamo già raggiunto il nostro obiettivo, ci rilassiamo e non agiamo più.”
— Gabriele Oettingen

WOOP è un ottimo metodo che puoi applicare al lavoro, allo studio, per affrontare le sfide e cambiare abitudini. Prova questa tecnica per stabilire i tuoi obiettivi, creare delle abitudini o prendere delle decisioni e vedi in che modo puoi ottenere risultati utili al cambiamento.

La **tecnica WOOP** è stata elaborata da **Gabriele Oettingen**, autore del libro [Rethinking Positive Thinking](#).

Orientamento

Come posso applicare la tecnica WOOP
al mio lavoro con le persone?

Come posso applicare le attività incentrate sul
fantasticare al mio lavoro con le persone?

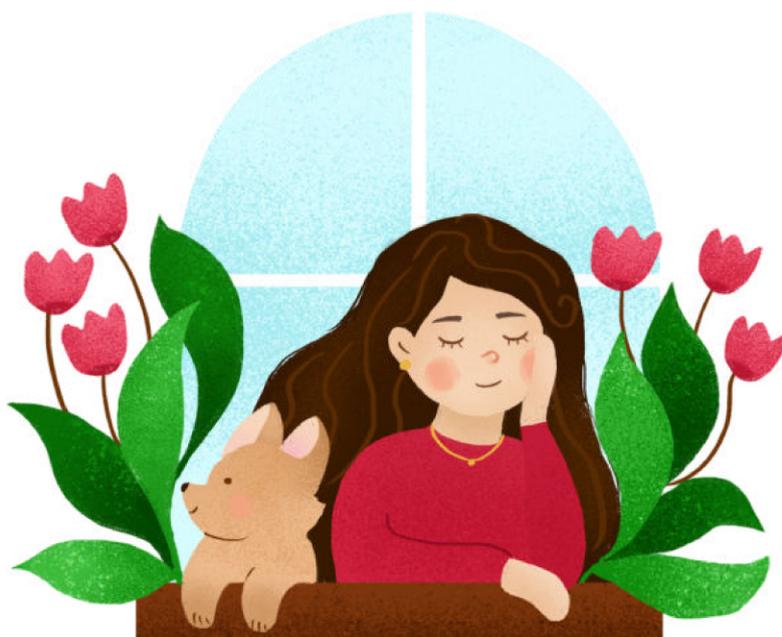
Come aiutare i giovani
a entrare in connessione con i loro sogni?

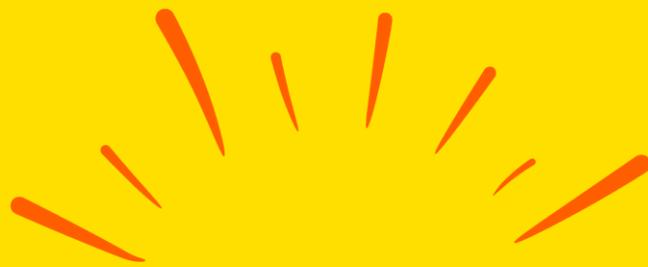
Cosa significa fantasticare per me?

Un minuto di revisione:

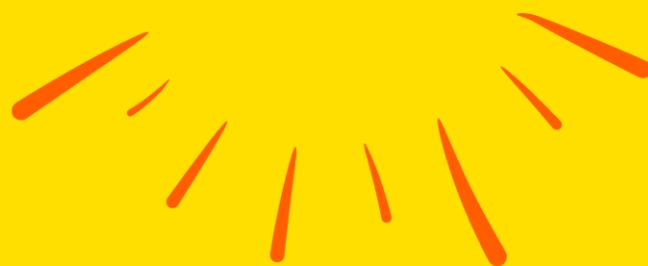
In questo Percorso, abbiamo esaminato la motivazione e com'è importante quando si crea un ambiente di apprendimento. Abbiamo scoperto i bisogni nelle storie e intuito in che modo vivono di vita propria.

Alla fine, ci siamo divertiti a fantasticare e ad applicare la tecnica WOOP.





**Percorso 6:
La resilienza:
ciò che mi
mantiene in piedi
(anche
controvento)**



Cos'è la resilienza per te?

Cosa ti aiuta ad affrontare le situazioni difficili?

Mappa concettuale:

- Capitolo I: Autoefficacia, fiducia in se stessi e autostima
- La crescita post-traumatica
- La resilienza personale e collettiva

OSSERVARE

- In che modo affronti le situazioni difficili?
- Quali sono gli elementi del tuo sistema di supporto?
- Quali pratiche e abitudini ti aiutano a stare bene nelle situazioni difficili?



USANDO UNA SCALA DA 1 A 5, DOVE 1 SIGNIFICA "È PROPRIO DA ME" E 5 "NON È ASSOLUTAMENTE DA ME", SCRIVI COSA TI VIENE IN MENTE DOPO AVER LETTO CIASCUNA AFFERMAZIONE.

Ho un sistema di abitudini e una mentalità flessibili e solide nei momenti di crisi.

Ho un sistema di supporto che mi sorregge nei momenti di crisi.

Ho una serie di abitudini che mi fanno stare bene nei momenti di crisi.

Sono aperto/a alla trasformazione che viene dopo una crisi.

Sono disposto/a a lasciar andare quello che non mi serve più.

Capitolo 1: Autoefficacia, fiducia in se stessi e autostima

“

“Una volta che crediamo in noi stessi, possiamo rischiare curiosità, meraviglia, delizia spontanea, o qualsiasi esperienza che rivela lo spirito umano.”

E.E. Cummings

”



Nei percorsi precedenti, abbiamo parlato di consapevolezza del corpo, emotiva e comunicativa. Abbiamo esaminato il cammino verso la responsabilità e l'ampliamento della propria zona di influenza. Successivamente, abbiamo acceso la scintilla della motivazione, entrando in connessione con i bisogni e i sogni individuali e di gruppo.

Abbiamo passato in rassegna pratiche ed esercizi che ci conducono all'esplorazione di sé e alla scoperta.

In natura, anche gli alberi e le piante più resistenti prima o poi affrontano le tempeste. E le tempeste rappresentano delle splendide opportunità di trasformazione. Opportunità di lasciar andare quello che non serve più alle nostre vite. Opportunità di reinventarci.

La domanda è: come lascia passare la tempesta evitando che ci distrugga? Come essere forti e flessibili? Come adattarci ai nuovi ambienti senza perdere la connessione con la nostra essenza?

Come operatori giovanili, abbiamo l'onore di assistere ad alcuni dei periodi più burrascosi della vita umana. Lavoriamo con chi sta compiendo i primi passi verso la sua destinazione.

La transizione dall'infanzia all'età adulta è un processo splendido e lungo. Lo sappiamo tutti. Ci siamo passati tutti, facendoci migliaia di domande:

- Chi sono?
- Cosa voglio?
- Cosa fare?
- Dove voglio arrivare?
- Cosa è possibile?
- Il mondo è un posto sicuro?



Il mondo non è pensato per essere un posto sicuro. Non c'è nessuno al mondo che possa garantire la nostra sicurezza. E questo a volte è un pensiero sconvolgente.

Sarebbe fantastico se potessimo vivere la nostra vita sempre sani, felici e amati. Ma non è così. A volte ci ammaliamo. Ci innamoriamo e poi smettiamo di amare. Qualcuno ci spezza il cuore. Più volte. E vediamo che alcune persone hanno più di altre. Alcune sono più felici di altre. Alcuni muoiono e altri nascono. A volte perdiamo il lavoro o non riusciamo a realizzare i nostri sogni. A volte perdiamo gli amici e le persone care.

Uno dei principali argomenti nella transizione verso l'età adulta è la cura di sé. Se siamo stati fortunati, per anni i nostri genitori ci hanno offerto una casa e del cibo. Hanno gestito le finanze e l'amministrazione e sono sempre stati presenti con i loro consigli.

All'improvviso ci troviamo da soli. Senza sapere neppure chi siamo nel mondo.

In questo capitolo, vedremo in che modo possiamo aiutare noi stessi e i giovani nello sviluppo della resilienza.

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Il nostro grado di resilienza rappresenta la nostra capacità di adattamento. La nostra capacità di attraversare la vita crescendo e divertendoci.

In termini di benessere mentale, la resilienza è la nostra capacità di continuare a imparare come conoscerci, anche se affrontando degli ostacoli. Rappresenta quanto siamo preparati a continuare a crescere, anche di fronte ad ansia, tristezza, angoscia, sconforto, disperazione, impotenza e rabbia.

Riguarda il modo in cui parliamo a noi stessi.

- Alimentiamo nella nostra testa la voce incoraggiante e fiduciosa o quella critica, esigente e giudicante?
- Ci prendiamo cura dei nostri corpi, pensieri e comunità quotidianamente?
- Rimaniamo in contatto con le nostre comunità o ci isoliamo?
- Sviluppiamo nuove competenze e facciamo nuove esperienze o affondiamo nella solita vecchia routine della nostra comfort zone?
- Chiediamo aiuto o cerchiamo di fare tutto da soli?
- Viviamo nella realtà o nella fantasia?
- Stiamo bene, circondati da un ambiente sano? O affondiamo in cattive abitudini e in ambiente distruttivo?
- Ci assumiamo la responsabilità delle nostre azioni o preferiamo lamentarci e guardare dall'esterno?
- Ci prendiamo cura dei nostri bisogni essenziali?
- Comunichiamo i nostri sentimenti o li mandiamo giù?

SPERIMENTAR E

In questo capitolo, ci concentriamo sul modo in cui ci vediamo nella vita. Innanzitutto, ti proporremo un semplice test, per orientarti sull'argomento.

Prova questa [Scala dell'Autostima di Rosenberg](#)

Di seguito è riportato un elenco di affermazioni che hanno a che fare con i sentimenti generali che provi nei tuoi confronti.

Indica in che misura sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna affermazione.

SCALA DELL' AUTOSTIMA DI ROSENBERG

Punteggio

1. Nel complesso, sono soddisfatto/a di me stesso/a.
Fortemente d'accordo / D'accordo / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

2. A volte penso di non valere nulla.
Fortemente d'accordo / D'accordo / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

3. Ritengo di avere molte buone qualità.
Fortemente d'accordo / D'accordo / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

4. Sono in grado di fare le cose bene come la maggior parte delle altre persone.
Fortemente d'accordo / D'accordo / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

5. Ritengo di non avere molto di cui essere orgoglioso/a.
Fortemente d'accordo / D'accordo / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

6. A volte mi sento inutile.
Fortemente d'accordo / D'accordo / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

7. Ritengo di essere una brava persona, almeno allo stesso livello di altri.
Fortemente d'accordo / D'accordo / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

8. Vorrei avere più rispetto per me stesso/a.
Fortemente d'accordo / D'accordo / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

9. Tutto sommato, sono incline a pensare di essere un fallimento.
Fortemente d'accordo / D'accordo / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

10. Assumo un atteggiamento positivo nei confronti di me stesso/a.
Fortemente d'accordo / D'accordo / In disaccordo / Fortemente in disaccordo

Totale

Punteggio:

- Le affermazioni 2, 5, 6, 8, 9 hanno un punteggio inverso.
- "Fortemente in disaccordo" = 1 punto // "In disaccordo" = 2 punti
- "D'accordo" = 3 punti // "Fortemente d'accordo" = 4 punti.
- Somma i punteggi di tutte e dieci le affermazioni. Segna i punteggi su una scala continua.
- I punteggi più alti indicano una maggiore autostima.

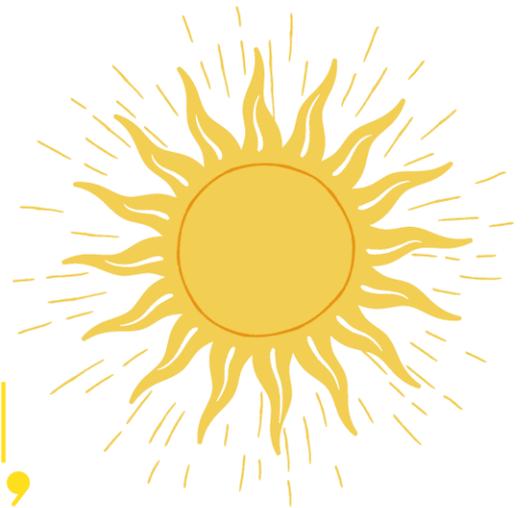
ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Diamo un'occhiata ai tre concetti che hanno a che fare con la nostra resilienza e il modo in cui ci vediamo. Autoefficacia, fiducia in se stessi e autostima. Innanzitutto, ti invitiamo a prenderti un momento per verificare cosa significano queste parole per te. Come le traduci nella tua lingua?

“

“Le tue convinzioni diventano i tuoi pensieri. I tuoi pensieri diventano le tue parole. Le tue parole diventano le tue azioni. Le tue azioni diventano le tue abitudini. Le tue abitudini diventano i tuoi valori. I tuoi valori diventano il tuo destino.”

Mahatma Gandhi



- **Autoefficacia:** se una persona ha un basso livello di autoefficacia, è più propensa a concentrarsi su sentimenti di fallimento anziché di successo. Le persone con alti livelli di autoefficacia sono più propense ad affrontare meglio le situazioni avverse (Park e Folkman, 1997).
- **L'autostima** è un rispetto realistico per la propria capacità di ottenere risultati e avere successo nella vita. Si può avere una sana autostima (potrei farlo se volessi), ma un basso livello di autoefficacia (probabilmente non lo voglio abbastanza per portarlo a termine).
- **La fiducia in se stessi** fornisce il coraggio di far accadere le cose.

La tua voce

In questo esercizio, i partecipanti producono diversi suoni con l'intenzione di aprire la loro voce che può aiutarli a esprimersi più facilmente attraverso il potere della propria voce. Questo esercizio funziona aprendo il diaframma ed espandendo l'ampiezza della respirazione.

Puoi stare seduto/a o in piedi. Tieni la colonna vertebrale dritta e le spalle rilassate. Se preferisci, chiudi gli occhi o ammorbidisci lo sguardo. Prendi consapevolezza del tuo respiro.

Inspira lentamente dal naso senza irrigidire le narici. Durante l'espirazione, inizia a emettere la sillaba "Ayyy" (come in "hai") e tienila fin quando va bene per il tuo corpo. Al termine, respira normalmente e poi inspira di nuovo e ripeti la stessa sillaba un'altra volta.

Inspira profondamente e durante l'espirazione emetti la sillaba "Wu". Al termine, respira normalmente, inspira e ripeti la stessa sillaba un'altra volta. È importante non sforzarsi al punto di sentirsi a corto di fiato. L'esercizio è stato eseguito bene se avverti una respirazione più agevole. Se ti senti insicuro/a ad aprire la voce, ricorda a te stesso/a che la tua voce è piacevole per te e per chi ti circonda.

Sentiti pronto/a a essere ascoltato/a.

Continua con la sillaba "ah". Inspira e durante l'espirazione emetti la sillaba "ah". Al termine, respira normalmente, inspira e ripeti la stessa sillaba un'altra volta. Continua gradualmente ad aumentare la lunghezza del suono.

Ora continua con la sillaba "oh". Inspira e durante l'espirazione emetti la sillaba "oh". Al termine, respira normalmente, inspira e ripeti lo stesso suono un'altra volta.

Ora, emetti la sillaba "ee". Inspira e durante l'espirazione emetti la sillaba "ee". Al termine, respira normalmente, inspira e ripeti la stessa sillaba un'altra volta.

Infine, ripeti il suono "ssssss" (come un'esalazione). Inspira e durante l'espirazione emetti il suono "ssssss". Al termine, respira normalmente, inspira e ripeti lo stesso suono un'altra volta.

Ora rilassa il respiro. Osserva la tua respirazione e come ti senti. Quando ti senti pronto/a, puoi aprire lentamente gli occhi e iniziare a muovere il corpo.

Orientamento

Quanto spazio hai occupato con la tua voce?

Limiti la tua voce e ti fai piccolo/a in questo modo?

Ti senti in connessione con la tua voce e la respirazione?

Quali sono state le sensazioni che hai provato durante questo esercizio?

Indipendentemente da quanto ci proviamo, non possiamo mai vederci con gli occhi degli altri. Innanzitutto perché loro hanno i loro filtri della realtà.

Spinti dal nostro bisogno di appartenenza, spesso cerchiamo riconoscimento e approvazione dagli altri. E quando questa approvazione non c'è, la nostra sicurezza si riduce.

Con l'età adulta, spesso non c'è nessuno che ci dia la sua approvazione o ci elogi.

Prendiamo l'esempio di Maja. Maja ha 26 anni. Era una brava studentessa al liceo e ancora meglio all'università. Riceveva continuamente riconoscimenti da docenti e professori. Nel frattempo, vinceva gare sportive e riceveva aumenti di stipendio dai datori di lavoro. Maja era felice e aveva successo.

Un giorno, Maja decise di lasciare il suo lavoro e avviare la propria attività. Si trasferì in un nuovo Paese in modo da poter essere più vicina ai potenziali clienti. Lavorando molte ore al giorno, aveva a malapena il tempo di incontrare gli amici o chiamare i genitori. In alcuni mesi, l'attività cresceva, in altri, Maja perdeva soldi e clienti.

Maja iniziò a sentirsi male. Pensava: "Non sono abbastanza brava. Che ne so io di affari? Sono stata proprio una schiappa a lasciare il mio lavoro ben retribuito. E in questa nuova città, sono tutti molto freddi e sono sempre sola. Perché sono molto noiosa, lavorando sempre. Chi vorrebbe essere mio amico?"

Maja perse fiducia in se stessa e autostima. Si sentiva sempre più sola e sconnessa.

SPERIMENTARE

Cosa faresti in questo momento al posto Maja? Scrivi un elenco di 5 azioni che compiresti.



Quello che Maja sta provando è qualcosa che molte persone affrontano. Quando Maja inizia a camminare da sola, senza capi, genitori o insegnanti a tenerle la mano e a elogiarla, perde le sue fonti di riconoscimento.

Ti chiediamo, in che modo Maja potrebbe radicare la sua fiducia in sé, la sua autostima e la sua autoefficacia?

Orientamento

Quali sono le tue strategie?

Quali azioni intraprendi attivamente
per aumentare la fiducia in te stesso/a?

Quali azioni intraprendi attivamente per valutare
dove ti trovi al momento?

SPERIMENTARE

Prova il S-O-A-R

SOAR

**Quali sono i miei maggiori
punti di forza (strenghts)?**



**Quali sono le mie migliori
opportunità (opportunities)?**



**Quali sono le mie aspirazioni
(aspirations)?**



**Quali sono i risultati (results)
misurabili che indicano il
successo?**



SOAR è uno strumento radicato nell'Appreciative Inquiry (Indagine apprezzativa), elaborata per valutare i punti di forza e dare il via al cambiamento. Usa questo esercizio per singoli individui o gruppi che desiderano esplorare i loro punti di forza, le loro aspirazioni e ciò a cui tengono profondamente. La chiarezza che questo strumento fornisce può contribuire ad aumentare la propria autostima, autoefficacia e fiducia in se stessi.

Nel condurre un SOAR, poniamo le seguenti domande:

- Quali sono i nostri maggiori punti di forza (**S**trengths)?
- Quali sono le nostre migliori opportunità (**O**pportunities)?
- Quali sono le nostre aspirazioni (**A**spirations)?
- Quali sono i risultati (**R**esults) misurabili che possono dirci che abbiamo raggiunto le nostre aspirazioni?



PUNTI DI FORZA:

Aiuta a individuare i punti di forza usando i seguenti messaggi:

- Cosa ti rende unico/a?
- In che modo usi i tuoi punti di forza per ottenere i risultati che vuoi?
- In che modo i tuoi punti di forza si adattano al tuo ambiente? Quali sono stati i tuoi più grandi traguardi e quali punti di forza hai utilizzato nel raggiungere questi risultati?

OPPORTUNITÀ:

- Quali sono le prime 3 opportunità su cui vuoi concentrarti?
- Come fai a comprendere le opportunità nel tuo ambiente?
- Con chi vuoi entrare in connessione?

ASPIRAZIONI

- Chi sei? Chi vorresti essere?
- Dove vorresti andare?
- Quali sono i tuoi sogni e desideri?
- Cosa supporterebbe queste aspirazioni?

RISULTATI

- Come sai se stai avendo successo?
- Quali possono essere le tue ancore per radicarti nelle tue aspirazioni?
- Quali sono i punti di riferimento significativi per il successo?

Capitolo 2: La crescita dopo i momenti difficili



“Il ferro battuto diventa acciaio.”

- Proverbio cinese



OSSERVARE

Scrivi un momento difficile della tua vita in cui è stato davvero impegnativo per te continuare ad andare avanti.

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Alcuni momenti difficili della vita sono più cupi di altri.

A volte, questi momenti sono collegati al nostro percorso di trasformazione, ad esempio le crisi di identità.

Altre volte, questi momenti sono connessi a uno sconvolgimento del nostro mondo, ad esempio la perdita di una persona cara o dover affrontare un divorzio e una separazione.

E purtroppo ci sono volte in cui ci sembra che sia successo qualcosa proprio a noi. Qualcosa di più pesante di quanto possiamo sopportare, come malattie, incidenti, violenza, guerre, disastri e altro.

Può capitare che un momento difficile porti alla formazione di un trauma nel corpo e nella mente. Questo manuale non si concentra su questo e, se avverti i sintomi di un trauma, ti consigliamo di parlare con un professionista.

Ad ogni modo, molto spesso riusciamo a scrollarci di dosso l'esperienza difficile e a crescere.

Per scoprire come crescere a partire da situazioni difficili, diamo un'occhiata alla teoria della Crescita post-traumatica.

La crescita post-traumatica è definita come l'“esperienza di persone il cui sviluppo, almeno in alcuni aspetti, ha superato quello che c'era prima della lotta con la crisi. La persona non solo è sopravvissuta, ma ha vissuto dei cambiamenti che sono considerati come importanti e che vanno oltre lo status quo” (Tedeschi e Calhoun, 2004).

SPERIMENTARE

Puoi farlo individualmente o in gruppo.

Scrivi le situazioni della tua vita in cui hai sperimentato una crescita dopo una situazione difficile o una crisi. Chiedi alle altre persone di condividere i momenti della loro vita in cui hanno vissuto queste situazioni.

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

I ricercatori Tedeschi e Calhoun hanno scoperto che le persone riferiscono spesso di come il loro funzionamento psicologico aumenti dopo aver affrontato situazioni impegnative. Nel 2006, Tedeschi ha segnalato che il 60% delle persone che ha vissuto degli eventi difficili ha registrato in seguito una crescita.

Quando le avversità sopraggiungono, spesso le persone sentono che almeno una parte di loro, ad esempio la loro visione del mondo, la loro consapevolezza di sé o i loro rapporti, è stata distrutta. Chi cerca di rimettere insieme la propria vita esattamente com'era prima di solito rimane ridotto a pezzi. Ma chi accetta la rottura e si rinnova diventa più resiliente e aperto a nuovi modi di vivere.

Questa crescita nonostante le avversità ci ricorda la pratica giapponese del Kintsugi.

Si tratta dell'antica arte giapponese di riparare i vasi rotti con una speciale lacca cosparsa di polvere d'oro. Uno splendido riflesso dorato nelle crepe della ceramica. L'oro conferisce un aspetto unico al pezzo e ci ricorda dove si è rotto.

Orientamento

In che modo ti sei ripreso/a dalle tue situazioni difficili?

Quali azioni ti hanno aiutato?

Qual è la tua ricetta per rinnovarti?

In che modo il momento difficile ha influito sulla tua forza?

E sulle tue convinzioni spirituali?

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

“

Trasforma i tuoi ostacoli in opportunità e i tuoi problemi in possibilità.”

- Roy T. Bennett

”

Gli eventi difficili sono uno spartiacque con un senso della vita “prima” e “dopo” l’evento. Man mano che la tua vita cambia, cambiano anche le tue priorità. Potresti voler abbandonare la tua vecchia vita e sentirti motivato/a a fare qualcosa che adesso ha un significato.

Ti suggeriamo di provare il modello elaborato da Virginia Satir. Questo modello ci mostra come ci muoviamo attraverso le situazioni difficili. Il vecchio status quo, quando si trova di fronte a un elemento estraneo, può generare inizialmente resistenza e successivamente caos. Nel corso della vita, troviamo significati e agiamo per tirarci fuori dal caos. All’improvviso, troviamo delle idee trasformatrici che iniziamo a mettere in pratica e a integrare nella vita. Queste nuove possibilità ci fanno entrare nel nostro nuovo status quo.

Può darsi che, attraverso le avversità, cambiamo lavoro, cambiamo residenza, divorziamo o ci allontaniamo da rapporti tossici o dagli obiettivi che avevamo in precedenza.

SPERIMENTARE

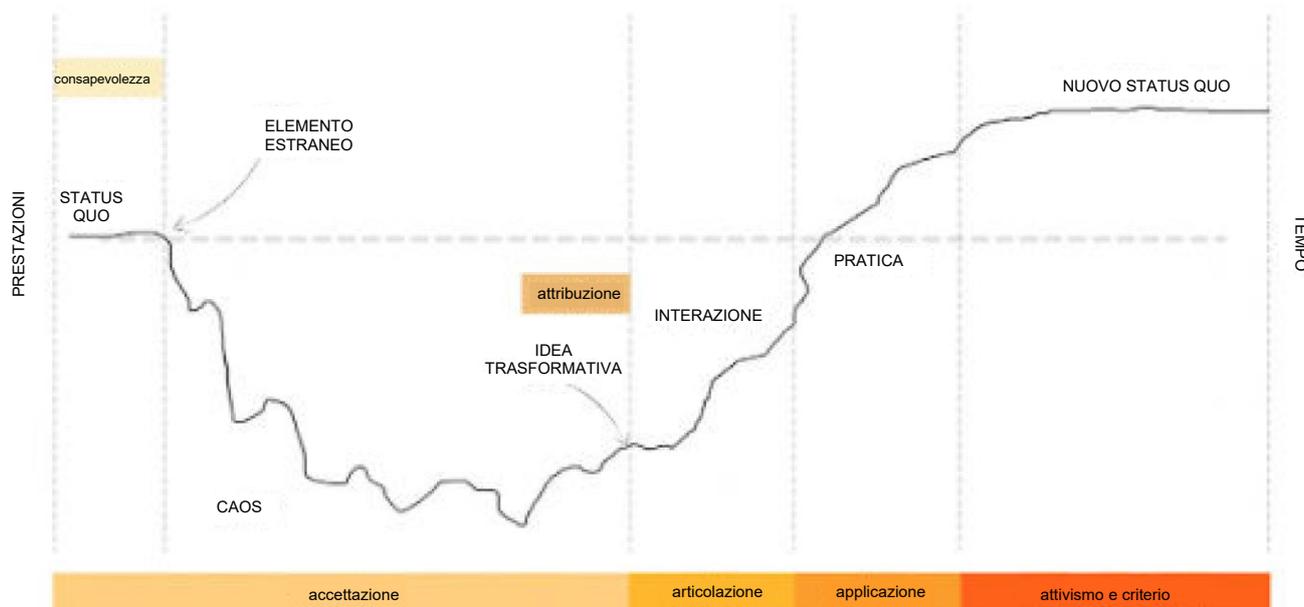
Usando il modello nella pagina successiva, come descriveresti il tuo movimento attraverso la pandemia di Covid-19?

Chiedi alle altre persone di condividere con te le loro storie.

MODELLO DI CAMBIAMENTO DI SATIR

Pensa a un periodo di transizione o cambiamento che hai attraversato. Traccia il tuo Modello di cambiamento di Satir.

(di Virginia Satir)



Vecchio status quo: qual era il tuo precedente status quo / la tua comfort zone?

Elemento estraneo: qual è stato l'elemento estraneo che ti ha gettato nel caos? Qual è stato l'evento o gli eventi scatenanti che hanno messo in discussione la tua comfort zone?

Caos: come hai vissuto il caos? Qual è stata la tua resistenza al cambiamento? In che modo hai accettato il caos?

Idea trasformativa: cosa ti ha fatto pensare che il cambiamento è necessario? Quale o quali idee trasformative ti hanno aiutato a uscire dal caos?

Integrazione e pratica: cosa è cambiato in te, nelle tue conoscenze, competenze e mentalità, che hai integrato e messo in pratica?

Nuovo status quo: cosa hai provato in questo nuovo status quo? Cosa è cambiato?

Orientamento

Quali sono i comportamenti che solitamente ti mantengono nel caos?

Quali sono i comportamenti che ti aiutano ad andare avanti?

Quali sono le azioni e le abitudini che ti aiutano a rimanere resiliente nei momenti di crisi?

Chi o cosa apprezzi di più dopo la crisi?

Orientamento

Ti invitiamo a riflettere sulle seguenti domande:

Come posso aiutare i giovani che affrontano situazioni difficili, usando i modelli sopra proposti?

Quali sono gli elementi di resilienza che i giovani possono mettere in pratica?

Quali sono le situazioni difficili che i giovani con cui lavoro potrebbero affrontare?

Capitolo 3: La resilienza personale e collettiva

Nei capitoli precedenti, abbiamo esaminato come stare bene pur attraversando momenti difficili come singoli individui. Ora riflettiamo insieme su come sviluppare la resilienza come gruppo.

OSSERVARE

- Fornisci degli esempi di un gruppo resiliente.
- Quali pensi che siano i vantaggi di appartenere a un gruppo resiliente?
- Quali gruppi a cui appartengo vorrei che fossero resilienti? (es. famiglia, colleghi, il mio Paese, ecc.)

Da anni ci impegniamo nella ricerca degli elementi di crescita per un gruppo resiliente. È molto interessante immaginare quali potrebbero essere disponibili per un tale gruppo. Quanta crescita può verificarsi in un tale ambiente? Quanto è prezioso appartenere a un gruppo del genere!

Come operatori giovanili, vogliamo sapere come promuovere lo sviluppo di un tale gruppo. Cosa deve esserci affinché il gruppo sia resiliente?

SPERIMENTARE

Ti invitiamo a proporre l'argomento di discussione ai singoli individui o ai gruppi con cui lavori.

Chiedigli di disegnare l'immagine di un gruppo sano e resiliente a cui vorrebbero appartenere.

Nota i dettagli nei disegni e nelle storie. I colori, i luoghi, l'età delle persone raffigurate nel gruppo immaginario, le attività...

Nota in cosa differisce la fantasia dalla realtà in cui le persone vivono al momento.

ASSAGGI DI APPRENDIMENTO

Scoprendo come promuovere lo sviluppo di gruppi resilienti, ci colleghiamo al **modello di coinvolgimento SCARF**.

È stato sviluppato da David Rock e si fonda su anni di ricerca sul modo in cui funziona il nostro cervello quando interagiamo con gli altri.

I tre presupposti del modello SCARF sono

- Il nostro cervello reagisce ai bisogni sociali così come reagisce ai nostri bisogni personali. Quindi siamo esseri molto sociali.
- Le persone si comportano in modi che mirano a minimizzare le minacce percepite e a massimizzare le ricompense.
- Ci sentiamo minacciati più spesso e più intensamente di quanto ci sentiamo ricompensati. Ciò implica che dobbiamo impegnarci molto di più per generare una risposta di ricompensa.

Da questi tre punti, deduciamo che:

- un gruppo di studenti non equivale al numero di singoli individui in quel gruppo. Il gruppo ha le sue esigenze. Ha la sua anima.
- Il gruppo e i suoi membri si muoveranno verso le ricompense.
- È un bene se ricompense ed esperienze positive sono maggiori rispetto alle minacce.

Il modello SCARF rivela 5 bisogni di gruppo che prendiamo in considerazione quando promuoviamo uno spazio di apprendimento:

- Stato
- Certezza
- Autonomia
- Relazioni sociali
- Fairness o correttezza.

Diamo un'occhiata a ognuno di loro!



1. Lo stato riguarda il posto che il singolo individuo occupa nel gruppo. Questa persona è importante nel gruppo? Conta per il resto dei membri? Viene notata nel gruppo?

Cosa succede se qualcuno viene escluso?

Uno degli studi ha dimostrato che un peggioramento dello stato derivante dall'essere esclusi da un'attività attiva le stesse aree del cervello di un dolore fisico.

Nel promuovere lo sviluppo di un gruppo, è bene tenere presente che ogni persona del gruppo appartiene al gruppo. Lo stesso discorso vale per le famiglie.

Ogni persona ne fa parte. Anche se si comporta in un modo che crea conflitti o deterioramento nel gruppo. Occupa il proprio posto.

Nel promuovere lo sviluppo di un gruppo, ti invitiamo a usare questo elenco di controllo relativo allo Stato:

- Noto e presto attenzione a tutti i membri del gruppo? Escludo qualcuno?
- Uso un linguaggio inclusivo e accogliente che tutti possono capire?
- Ho davvero bisogno di dare feedback? Perché non fare dei complimenti invece? I complimenti incoraggiano le persone a crescere e le aiutano a imparare dai loro successi e a entrare in connessione con i loro punti di forza. Dall'altro lato, solo dire "ho un feedback per te" attiva una risposta di minaccia. Dare regolarmente feedback positivi e fare regolarmente complimenti fa sentire le persone più a proprio agio con i feedback. Questo è un modo per far sentire il nostro cervello più a proprio agio.
- Sottolinei i punti di forza e i talenti delle persone?
- L'elemento su cui focalizziamo la nostra attenzione cresce.
- Promuovi momenti di riflessione in cui le persone possono valutare il loro posto nel gruppo?



2.La certezza fa riferimento alla capacità di predire il futuro e ci dà un senso di sicurezza.

Ovviamente, non è possibile predire il futuro. Eppure ci sono dei modi per calmare il cervello. In uno stato di certezza, il gruppo ha un maggiore potenziale di crescita.

Per creare un senso di certezza nel gruppo, puoi usare questo elenco di controllo:



- Crea dei rituali. Anche piccoli. Forniscono struttura e ritmo al gruppo. Stabilisci dei riti per i momenti di transizione. Ne deriverà un senso di prevedibilità.
 - Inizi la giornata con il gruppo?
 - Come vi salutate?
 - Come celebrate i successi?
 - Come accettate un nuovo membro?
- Come può esserci trasparenza nel gruppo? In che modo l'attività del gruppo può essere valida per tutti i membri?
- Istruzioni chiare creano un senso di sicurezza. Anche degli esempi chiari.
- Accordi e programmi chiari e la ripartizione di progetti e compiti portano chiarezza. Questo non significa che tu in quanto facilitatore devi creare i programmi e avere tutte le informazioni. Invita le persone a crearsi il proprio programma, le proprie liste di cose da fare e la propria pianificazione.
- Anche la chiarezza dei passi successivi da compiere offre un senso di certezza.
- La ricerca di MIT Human Dynamics Lab dimostra che i team migliori comunicano spesso.
 - Fornisci i mezzi per una comunicazione aperta?
 - Promuovi spazi in cui il dialogo aperto, la connessione e la condivisione possono verificarsi?
 - Hai delle routine per quanto riguarda la comunicazione?

3.L'autonomia è collegata al nostro senso di libertà e scelta. Ha a che fare con la nostra percezione del controllo sugli eventi. Se le persone non hanno autonomia, diventano passive e non si impegnano più.

- In che modo conferisci alle persone un senso di autonomia? Coinvolgi le persone delegando i compiti?
- Inviti le persone a creare i propri piani formativi? O a lavorare sui loro progetti personali?
- I confini vengono comunicati in modo chiaro? Quali sono le regole basilari di questo spazio di apprendimento? Se le persone conoscono con chiarezza le basi, avranno la libertà di sperimentare con tutto il resto.

4.Le relazioni sociali indicano il modo in cui entriamo in contatto con le altre persone del gruppo. Ci offrono un senso di appartenenza e connessione. È importante per il nostro apprendimento in gruppo. Relazionarmi con gli altri mi consente di considerarli come lo specchio di me stesso/a. Approfondisce le connessioni umane e crea legami forti.

Elenco di controllo:

- C'è spazio per la connessione a livello personale?
- C'è spazio per condividere le storie?
- In che modo comunichiamo i nostri sentimenti e le nostre emozioni nel gruppo?
- Quanto possono essere vulnerabili i membri del gruppo?
- Quanto ti permetti di essere vulnerabile nel gruppo?
- Ci sono momenti di dolore collettivo?
- O di festa collettiva?
- Se un membro del gruppo sta attraversando un periodo difficile, in che modo il gruppo può sostenere questa persona?

5.La fairness o correttezza è una percezione di scambi equi tra le persone. Lo scambio è il modo in cui entriamo in connessione con le persone. Può essere uno scambio di tempo, risorse, servizi e altro. Affinché la connessione sia bilanciata, deve esserlo anche lo scambio.

Se una persona dà solo e l'altra riceve solo, la connessione si interromperà. (Questo non vale per i nostri genitori e insegnanti. In questi casi, i genitori/insegnanti danno e noi riceviamo.)

Quando un membro del gruppo pensa che qualcosa non sia corretta, il cervello reagisce automaticamente con la risposta di elusione ed entra in modalità difensiva.

Ciò può comportare conflitti nel gruppo e separazioni. Può creare differenze tra i membri e determinare esclusioni e tensioni.

Ecco il tuo elenco di controllo:

- In che modo promuovi uno scambio equo nel gruppo?
- Il tuo gruppo ha la sua valuta?
- Hai un elenco di valori o un manifesto visibile a tutti i membri?
- Chi dà di più nel gruppo? Chi dà di meno?
- Quali sono i vostri principi operativi come gruppo? (orario di lavoro, aree di lavoro, momenti di riflessione, principi e regole, ecc.)
- È chiaro per il gruppo chi è il leader/responsabile/capo? Questa persona se ne assume la responsabilità?

Immagina di appartenere a un gruppo in cui:

- Ti viene dimostrato quanto sei grande e il tuo status cresce. Senti di contare per il gruppo e di essere importante per gli altri membri.
- Hai le idee chiare e sai quali sono i tuoi compiti. Assumi le tue decisioni e hai spazio per esprimere la tua creatività e il tuo stile personale.
- Sperimenti una connessione umana con gli altri membri. Vi fidate gli uni degli altri e condividete i momenti di vulnerabilità. Sai che, in un momento difficile, il gruppo sarà lì a sostenerti.
- Ricevi quello che dai al gruppo. C'è correttezza e confini chiari.

Come ti sentiresti in un gruppo simile?

Il nostro sogno come operatori giovanili è promuovere spazi di apprendimento come quello descritto sopra.

Orientamento

Qual è il tuo personale elenco di controllo per promuovere un ambiente di crescita per l'apprendimento?

In che modo includi tutti?

Includi anche te stesso/a?

Come chiedi al gruppo di darti qualcosa?
Cosa vuoi ricevere per il tuo lavoro?

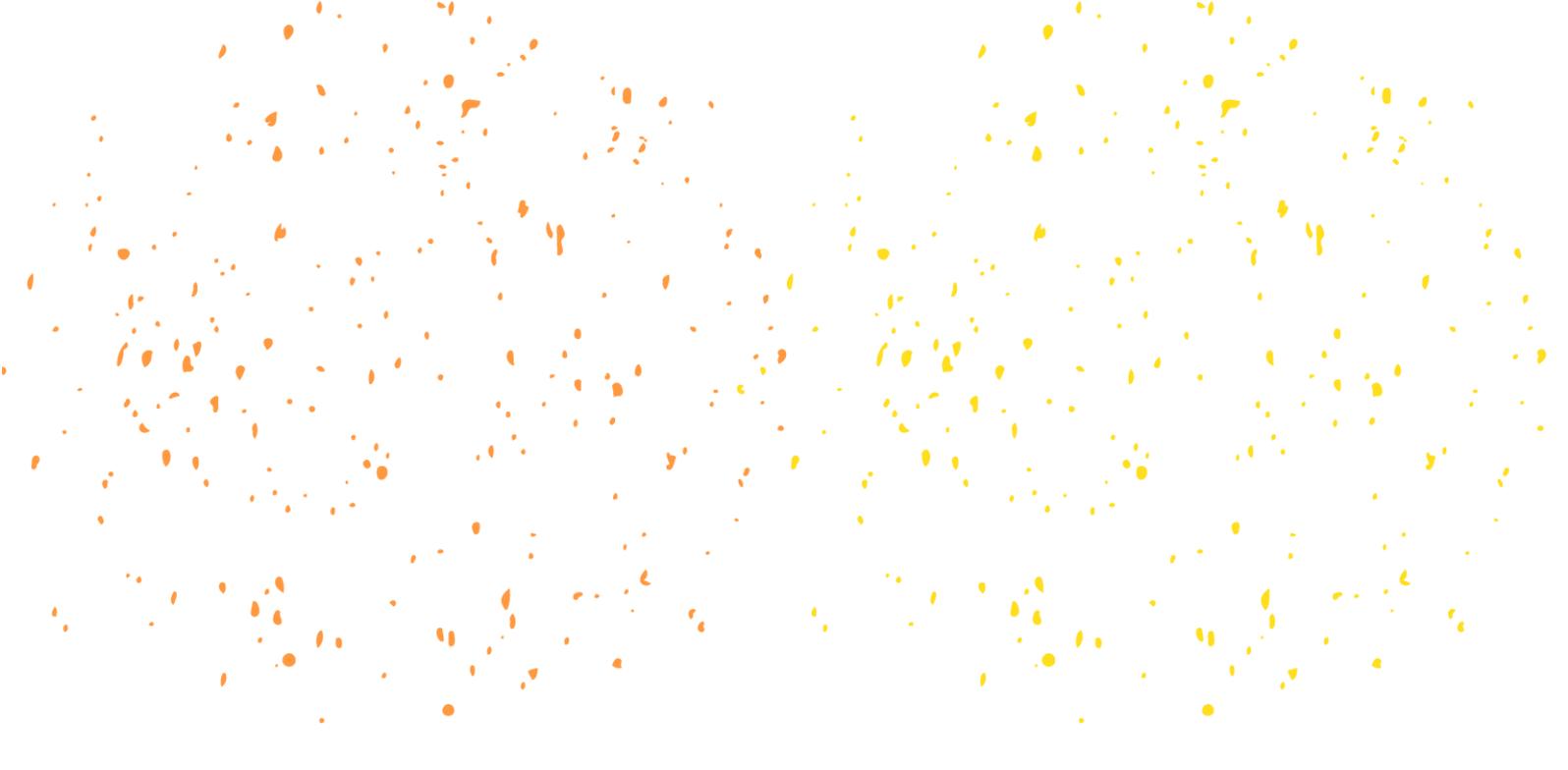
Quali punti dei suddetti elenchi di controllo sono importanti per te?



Iniziamo con un gruppo, ma sappiamo che è molto di più. Ai nostri occhi, si tratta dello sviluppo di comunità sane. Comunità in cui le persone sono connesse e partecipano ai momenti di guarigione, crescita, sofferenza e celebrazione degli altri. Comunità con uno scambio equo, in cui le persone possono esprimersi all'interno della chiarezza e della sicurezza di una struttura basilare. Comunità in cui le diverse generazioni rimangono connesse. Comunità in cui i singoli individui possono crescere insieme. In cui i singoli individui possono realizzare il loro potenziale e raggiungere la loro destinazione.

Chiamateci sognatori... Sì, lo siamo.





Un minuto di revisione:

In questo percorso, abbiamo approfondito l'argomento della resilienza. In che modo affrontiamo le situazioni difficili, continuando a crescere. Abbiamo visto se c'è vita dopo la crisi e che aspetto ha. Alla fine, abbiamo esplorato la resilienza collettiva e il potere delle comunità sane.



Conclusione...

La Salute mentale è come una casa.

Richiede cure quotidiane, investimenti,
confini e... a volte, sapere
come si cambia una lampadina.

Chi sono le persone che inviti?
Qual è l'atmosfera che crei?
Rinfreschi l'aria di tanto in tanto?

Un'azione al giorno può portare molto
movimento e trasformazione.

La cosa più difficile è essere
presenti, continuamente...
E lo hai già fatto!

don't worry BE YOU GUIDA

I materiali di questo manuale sono stati raccolti dal nostro team principale: Niels Koldewijn e Lana Jelenjev (Paesi Bassi), Jochen Schell, Saskia Weissenbach e Iva Bubalo (Germania), Joanna Nikolova e Zsofia Gaudi (Bulgaria), Danai Tessa (Grecia), Mirela Marovic Omerzu (Croazia) e Alessio Sgarlato (Italia).

Il manuale è stato scritto da Joanna Nikolova e Lana Jelenjev.
Il manuale è stato revisionato da Joanna Nikolova,
Iva Bubalo e Zsofia Gaudi.

Il layout del manuale è stato realizzato da Danai Tessa.

Le organizzazioni che hanno collaborato a questo progetto:
Institute for Creative Education | Internationale Akademie Berlin | Roes Cooperativa |
YEPP Italia | SH!FT Foundation | Alter Network

Co-finanziato dalla Commissione europea attraverso il programma Erasmus+

Sostenuto dall'Agenzia nazionale olandese

