



Preparando il seminario

La direzione positiva 1

D'accordo con ciò che ha scritto Flavia Coccozza, anche per me la *direzione positiva* è dettata da una dimensione *interna*, credo, determinata dalla capacità di essere e vivere nel presente, senza arroccarsi nel passato, come ci insegna Antonio Maione, e senza essere troppo proiettati nel futuro. Questa dimensione può formarsi grazie alla fiducia che gli altri, per noi significativi, ci trasmettono, del resto sono proprio questi Altri che fungono da specchio per il riconoscimento che ciascuno ha di sé. Purtroppo non sempre le esperienze ci garantiscono la possibilità di costruire un sé forte, fiducioso, positivo, in questo caso anche la direzione positiva viene inficiata, per cui bisogna impegnarsi, attivarsi, con sé stessi, per l'amore, e per il rispetto che "naturalmente" nutriamo per la nostra vita.

Porsi in ascolto di questa dimensione interna vuol dire anche andare a recuperare (per quanto ci è possibile, vivendo in una società del "superfluo e della sazietà" come afferma E. Fromm) quelle percezioni cinestetiche, viscerali, che vengono dall'interno, quelle con cui il neonato si rapporta alla realtà esterna per poter sopravvivere, scaricando la sua tensione interna, attraverso il pianto. Queste percezioni primitive, sono legate al sistema nervoso autonomo ed essendo più globali, non sono mediate dagli organi sensoriali, ma sono poco specializzate, non come quelle che sviluppiamo da adulti e che viceversa sono più "esperte" ma rivolte soprattutto verso l'esterno e poco verso l'interno. Attraverso lo yoga, la visualizzazione rivolta verso l'interno e la meditazione, possiamo recuperare questo tipo di percezioni e dunque imparare a dare maggior ascolto al nostro intimo.

Perseguire la direzione positiva che ciascuno ha dentro di sé, significa anche esprimersi in maniera più autentica possibile, e quindi sana.

*"Nella persona vi è una forza che ha una **direzione** fondamentale **positiva**. Più l'individuo è capito e accettato profondamente, più tende a lasciar cadere le false "facciate" con cui ha affrontato la vita e più si muove in una direzione positiva, di miglioramento" (Rogers, 1970).*

Come ci insegna il grande E. Fromm, la felicità non si raggiunge attraverso l'*avere* ma attraverso l'*essere*, stando dalla parte di sé stessi, accettando e rispettando la propria esistenza, e automaticamente anche quella altrui.

La felicità è fatta di sorrisi, di strette di mano, di persone che sei riuscito ad aiutare, di un lavoro che ti soddisfa, di un momento di dolcezza. Persino vedere un tramonto o leggere un buon libro può rendere felici. La felicità deve venire principalmente da dentro, dalla soddisfazione di alzarsi tutte le mattine e ripetersi che *"Oggi è una bellissima giornata e chissà quante cose belle posso fare!"*

Come afferma Fornei "Soltanto quando tu sei felice internamente, accade il miracolo: **che anche le cose materiali cominciano ad arrivare".**

Il successo è una conseguenza della felicità e non un modo per raggiungerla!

Mi piacerebbe che anche voi che state partecipando a questo seminario, scriveste delle cose, semplici sensazioni, brevi riflessioni, piccole osservazioni.

A me aiuta tanto riportare, non solo verbalmente, ma anche con la scrittura quello che vivo, osservo, sento, penso. In questo modo possiamo permettere ai nostri vissuti di divenire coscienti, di rimanere fotografati, impressi, e poi se riusciamo insieme a dialogare con più scioltezza, anche ad elaborare ciò che si è vissuto.

Questo è solo un semino che io getto lì, per una positiva esperienza che vorrei condivideste con me.



Dopo il seminario La direzione positiva 2

Domenica sera, me ne torno a casa, dopo aver partecipato al seminario di yoga sulla "Direzione positiva", e sento un improvviso desiderio di voler scrivere quello che sento: STO

VERAMENTE BENE!

Mi sono sintonizzata con me, con il mio bisogno di emozionarmi insieme ad altre persone che, come me, hanno messo in gioco sé stesse.

Questi tre giorni di "movimento" psico/ fisico hanno messo in moto anche pensieri, riflessioni, sentimenti d'amore, di gioia, ho avuto la possibilità di stare insieme a delle persone bellissime, con cui ho potuto confrontarmi, e sono certa che le occasioni d'incontro in cui ciascuno ha detto qualcosa di sé all'altro, hanno determinato in noi dei momenti di crescita.

A riguardare adesso, tutti e tre i giorni, mi sembra che ci sia stato un filo rosso costante che ha caratterizzato i nostri discorsi, le nostre domande.

Venerdì sera, dopo cena insieme a Giacomo, Flavia, Federico, Luisa, Rossana e Annamaria, abbiamo parlato fino a tarda notte, la domanda che emergeva dai nostri discorsi sembrava essere "vabbè, l'amore...ma cosa significa amarsi"? fu proprio Rossana a spiazzarmi con la sua riflessione, chiedendomi cosa intendessi per "amore per sé". Questo, tutto sommato, è stato l'elemento che ci ha accomunato tutti. Sono sorpresa, in positivo, che tante persone abbiano un bisogno comune, ed una voglia comune, cioè quella di capire cos'è l'amore, per poterlo mettere in pratica nella vita quotidiana, amarsi per amare gli altri, per essere dalla parte di sé stessi, Antonio Maione ha detto "la libertà è la porta dell'essere", e chi riesce ad amarsi è libero, perché è. L'Essere implica la possibilità di esprimersi, di dire, di parlare, di pensare, di divenire ciò che potenzialmente già siamo.

Anche sabato pomeriggio quando abbiamo fatto il gruppo di comunicazione, sembra essere emersa tanta voglia di esprimersi, di essere dalla parte di sé stessi, anche se, non con parole esplicite, dirette, ma partecipando con attenzione, coinvolgimento, osservazione, con profondità; a tal proposito ringrazio Charly per il suo splendido intervento sulla filosofia di Martin Heidegger rispetto al senso dell'essere e dell'esserci nel mondo. Ringrazio anche Marisa per averci dato la possibilità di comunicare in maniera pro-sociale, accogliente, infatti grazie ai suoi interventi di riformulazione delle affermazioni dette, ha aiutato a dare senso a ciò che a volte sembra non averne perché si tende spesso ad irrigidirsi su certe posizioni e poi non ci si ascolta quando si dice. Questo ci ha mostrato quanto sia importante comunicare in gruppo, perché il gruppo, come ci insegna Kurt Lewin acquista una valenza superiore rispetto alle singole parti.

Domenica mattina con Silvia e Alessandro abbiamo sognato, amato, danzato dentro noi stessi e con il compagno/a con cui ci siamo incontrati per il gioco. (Attenzione quando dico "gioco" non intendo sminuire il valore dello stesso, in quanto, parafrasando una frase di Picasso, credo che a volte si impiega una vita intera prima di capire che bisognerebbe essere un po' più bambini e giocare, disegnare, sognare come loro).

A volte è proprio grazie alla possibilità, che ci viene offerta in alcuni contesti, che ci riappropriamo di questa dimensione di gioco e ci sentiamo molto meglio, molto più sani, genuini, autentici. Gioco che abbiamo fatto a piedi nudi, bendati, ampliando i nostri sensi, entrando dentro la natura, permettendo alla natura di entrare dentro di noi.

MI SENTO BENE!!!

Lo voglio ripetere perché questa sensazione che mi porto dentro è molto intensa, mi fa sentire così sazia di gioia che, potrei restarne digiuna per tanto tempo prima di mangiarne ancora. Mi sento carica, entusiasta ma stabile, pronta a seguire la mia direzione positiva.

Esattamente un anno fa a Pratella, io e Federico, abbiamo partecipato al nostro primo seminario di yoga sulla "Fiducia in sé stessi", ma a differenza dell'anno scorso e di tutte le volte in cui durante quest'anno abbiamo partecipato a seminari di yoga, oggi me ne sono tornata a casa senza nostalgia, senza tristezza, perché stavo lasciando delle persone, una bella esperienza, troppa è la gioia che mi porto e voglio condividerla con voi che mi avete dato questa nuova opportunità.

Ringrazio tutti voi, ringrazio Federico per essersi "scoperto" un po' anche con altre persone, Flavia e Luisa che ci hanno sostenuti con la loro materna attenzione, e l'impeccabile organizzazione di Flavia che ora non mi sembra più tanto fare "Marta", avendone acquisita maggior consapevolezza, ringrazio anche me stessa perché noi tutti siamo stati gli ingredienti di questa ottima pietanza preparata insieme.

Lilla De Angelis