

I 52 PASSI

**Un percorso per coltivare la fiducia
nel mondo e negli esseri umani**

Publicato nel mese di dicembre 2023 dalla rete italiana della positività Mezzopieno
in collaborazione con la Società Italiana di Psicologia Positiva

ISBN 979-12-210-4860-5

Presentazione

Questa pubblicazione nasce dal percorso decennale intrapreso da un gruppo di persone appassionate della vita, mosse dal desiderio di esplorarne gli spazi e gli anfratti più luminosi e di coglierne il senso profondo. Incominciato come un cammino di crescita personale condiviso e di formazione per i volontari e gli operatori del movimento Mezzopieno, I 52 PASSI è diventato nel tempo un modello e poi un approccio alla vita allargato a tante persone che credono nel mondo e negli esseri umani.

Il percorso si svolge attraverso degli impegni settimanali concreti che vengono affrontati attraverso un coinvolgimento attivo e misurabile. Le 4 aree su cui si articola il cammino sono: il rapporto con se stessi, il rapporto con gli altri (le relazioni), il rapporto con la natura e il rapporto con l'invisibile (la spiritualità). Nelle 52 settimane dell'anno i proponimenti mettono in gioco e stimolano la capacità di tradurre la teoria in azione e di compiere atti e gesti che guidano delle riflessioni, aprono varchi e costruiscono ponti. Comportamenti che rispondono a valori e che interpretano principi ma che spesso hanno la forza di influenzare anche il pensiero e la percezione che abbiamo del mondo e di noi come suoi elementi. L'agire diventa osservazione, si rivela scoperta e si trasforma in prassi.

La peculiarità che caratterizza I 52 PASSI è un'esplorazione dentro e fuori di sé che guida un viaggio di evoluzione che parte dall'intenzione, per passare all'azione, fino a giungere alla consapevolezza. Attivare un moto per superare l'inerzia esistenziale e favorire il transito attraverso situazioni ispiranti e a volte trasformative, tramite delle esperienze. Provocare la creazione di stimoli auto-motivanti che mostrino delle strade e che fecondino la nostra capacità di dare significato alla vita in modo positivo. L'elemento che accomuna i passi e che li sostiene invisibilmente è la gratitudine, la consapevolezza che tutto ciò che abbiamo è un dono e che il principale modo per comprendere il senso dell'esistenza è imparare a rendersene conto e ringraziare. Da questo legame con ciò che costituisce il nostro essere nascono la fiducia, la meraviglia e la gentilezza. "Scoprire il senso della vita nella gioia, nella sofferenza, nelle passioni; invece di lamentare la difficoltà del vivere, rimandando a un giorno che non arriva mai il momento di godere profondamente di questa vita. Trovare questo senso in ogni istante" insegnava Raimon Panikkar, padre del movimento Mezzopieno, nel suo libro 'La nuova innocenza' (Vivarium, 1991).

Centinaia di persone in tutta Italia ricevono ogni lunedì mattina un nuovo passo, lo stesso per tutti, elaborato e condiviso per essere vissuto e sperimentato in maniera personale ma dentro a un flusso che accomuna tanti altri, una sorta di impegno comune vissuto da ogni persona come parte di un movimento collettivo. Ogni passo, le sue applicazioni e le reazioni che vengono sperimentate, diventano poi oggetto di confronto e di condivisione e spunto per incontri, tavoli di riflessione e di lavoro tematici e per l'attività del movimento Mezzopieno che ne coordina l'organizzazione insieme a diversi partner e collaboratori sul territorio.

Questa pubblicazione è stata pensata per accompagnare, per spronare, per provocare e per ricordare. Raccogliendo in modo organizzato i consigli e le riflessioni di viandanti, guide e ricercatori, tecnici e non che per ogni passo hanno condiviso pratiche e suggerimenti frutto della loro esperienza e delle conoscenze che portano in dono. È pensato per essere usato come un manuale operativo per compiere un cammino, leggendolo di settimana in settimana a partire dall'inizio dell'anno, ma può anche essere letto tutto di un fiato, approfondito per singole aree, portato con sé e sfogliato nei momenti di tranquillità o utilizzato per sperimentare singole pratiche di positività in vari momenti dell'anno. Si può appoggiare a una scrivania in ufficio come promemoria o sulla porta di casa, alla parete di un'aula scolastica o come compagnia per i lunghi viaggi. Se volete potete regalarlo come gesto di amore per qualcuno a cui volete augurare di essere felice, o prestarlo proponendo di fare la stessa cosa dopo un po' di tempo a qualcun altro, in modo da creare un flusso circolare di bene.

Qua e là, fra i passi, troverete le schede di approfondimento sulle 4 aree tematiche, che sono state scritte dalla Società Italiana di Psicologia Positiva e che vogliono essere uno stimolo ulteriore per riflettere su ciascuno di questi ambiti.

Tutti i contributi scritti contenuti in questo libro sono frutto di una cortesia offerta senza compenso e per il solo piacere di contribuire al benessere di chi li leggerà e per il bene comune, nello spirito dell'economia del dono. Ricordatelo mentre scorrete le sue pagine e provate a considerare il modo in cui questo può connettervi con chi li ha pensati e scritti e come tutto ciò vi rende parte di un flusso che non si esaurisce con voi, ma che continua nei confronti delle persone che incontrate ogni giorno e del mondo in cui percorrerete i vostri PASSI.

Con l'augurio che dopo essere riusciti a ringraziare per ogni passo che arriverete a compiere, questo possa diventare una vostra nuova abitudine e un motivo in più per essere felici di essere vivi.

Luca Streri | Fondatore del movimento Mezzopieno



Relazione con se stessi

Relazione con se stessi

I passi raccolti in questa sezione ci invitano, più degli altri, a un viaggio dentro noi stessi e a uno sguardo più attento del solito alle motivazioni che ci spingono a scelte e comportamenti quotidiani. Difficilmente ci chiediamo il perché delle nostre azioni, soprattutto se sono parte integrante e stabile della nostra routine giornaliera, o dei "compiti" lavorativi o sociali che ci consideriamo tenuti a fare. Eppure, se ci poniamo questa domanda potremmo scoprire molte cose interessanti: la spinta a svolgere alcune attività che nessuno ci impone veramente, tranne un senso di colpa o del dovere che appartiene solo a noi; la fuga nell'azione per il timore di porci domande che immaginiamo disturbanti o di auto-rimprovero; l'attenzione a una trafila di piccole incombenze (spesso non veramente incombenze) per evitare di trovarci nel silenzio e nell'inattività. Eppure fare ogni giorno un po' di spazio e pulizia nella nostra mente affollata ci permetterebbe di scoprire nuovi interessi e orizzonti di conoscenza, di riscoprire vie percorse in passato e poi trascurate e abbandonate, di illuminare parti di noi stessi relegate nel buio perché le riteniamo spiacevoli o negative.

Consideriamo questi passi come tante piccole lanterne di Diogene: ci aiuteranno a rischiarare le parti di noi che manteniamo più segrete, permettendoci di vederne la bellezza e non solo la criticità; ci metteranno di fronte ai desideri che non abbiamo mai avuto l'occasione o il coraggio di trasformare in obiettivi concreti; ci mostreranno percorsi di conoscenza e azione, da intraprendere guidati dalla libera auto-determinazione e non dalla ricerca di approvazione sociale; ci accompagneranno all'interno della nostra caverna personale illuminandone le infinite ricchezze ancora da scoprire.



Relazione con se stessi



**Fermati a celebrare un
piccolo traguardo**



Fermati a celebrare un piccolo traguardo

41

Perché farlo

Coinvolti dagli impegni e dalle scadenze quotidiane, ci capita sovente di "bruciare" i piccoli traguardi per fissare lo sguardo sul prossimo grande obiettivo. Ci abituiamo a farlo sin da studenti, quando il raggiungimento del diploma o della laurea costituisce il nostro orizzonte di lungo termine, distogliendo l'attenzione dalle molte tappe intermedie che meritano attenzione. Una volta entrati nel mondo del lavoro lo sguardo di lungo periodo si muove verso il completamento di un progetto di particolare importanza, una promozione o addirittura il raggiungimento della pensione.

Fermarsi a contemplare il percorso già completato, per celebrarlo, ha il duplice effetto di gratificare gli sforzi fatti e rafforzare la nostra fiducia che possiamo raggiungere la meta fissata. Questo passo ci propone dunque di guardare con riconoscenza alla strada percorsa per arrivare dove siamo ora.

Come farlo

Al termine della tua giornata, o della tua settimana, ripercorri con la mente ciò che hai portato a termine. Pensa a qualcosa che rappresenti per te un passo nel percorso verso un obiettivo di lungo periodo, sia esso attinente alla sfera lavorativa, personale o relazionale.

Prendi carta e penna e metti per iscritto ciò che hai raggiunto nel breve lasso di tempo di un giorno o di pochi giorni. Descrivi nel dettaglio il piccolo traguardo che hai raggiunto. Ti è costato fatica oppure è avvenuto in modo naturale? Per raggiungerlo è stato necessario apprendere nuove abilità, conoscenze o tecniche?

Torna con la mente al primo passo che hai mosso verso la direzione desiderata. Quanto tempo è trascorso da allora? Che cosa ti ha insegnato il cammino svolto sinora?

Nel rispondere a queste domande formula un complimento da rivolgere a te stesso, ad alta voce.

Relazione con gli altri



**Prova a non lamentarti
neppure una volta**

passo
34

-30 MIN

Prova a non lamentarti neppure una volta

34

Perché farlo

Lamentarci serve? Proviamo a fare un piccolo bilancio. Quando qualcosa va diversamente da come ci aspettavamo, quando subiamo un'ingiustizia, quando siamo risentiti per qualcosa tendiamo a lamentarci, vale a dire a esternare il nostro rammarico e disappunto. Un modo per rendere evidente anche agli altri che qualcosa è andato storto e che ci ha causato malessere. Lamentarci può allora servire a raccogliere il sostegno degli altri e, se ci aggiungiamo uno sforzo costruttivo, a cambiare le cose. Ma questo funziona soltanto quando il lamento è ben circoscritto, limitato a determinate situazioni, e quando ne segue un'attitudine di impegno a cambiare le cose. Pensiamo infatti a quando siamo esposti alle lamentele altrui: il malessere può diventare contagioso ("in effetti, ora che ci penso, questa cosa dà molto fastidio anche a me! Ora mi sento risentito anche io!"), può generare un senso di impotenza ("va tutto storto! Non riusciremo mai a cambiare le cose"), tende a peggiorare il nostro rendimento, perché le nostre energie vengono dirette alla critica più che all'impegno nel cambiare le cose. Nei gruppi lavorativi, infatti, è dimostrato che il lamento fa crollare le performance. Pensiamo poi a quando interagiamo con persone facili al lamento, che borbottano "come una pentola di fagioli": poco dopo ci sentiamo schiacciati dal malessere e dal pessimismo e vorremmo solo scappare via, non a caso il lamento riduce significativamente la soddisfazione nelle relazioni. Il lamento è contagioso, per questo conviene limitare le lamentele se vogliamo vivere meglio.

Come farlo

Perché il lamento sia costruttivo, è necessario circoscriverlo, riservarlo alle occasioni in cui serve davvero. Quando stai per lamentarti per qualcosa chiediti "è il caso di lamentarsi? Il mio lamento servirà a qualcosa?" e risponditi in modo onesto e obiettivo. Se la risposta è sì, allora potrai esternare una critica, ma solo a condizione che sia costruttiva. Se, come è più probabile che sia, la risposta è "no, potrei anche evitarlo, lamentarmi non cambierà le cose in meglio", allora sforzati di evitarlo. Eviterai di alimentare un circolo negativo, perché non caricherai né te né gli altri di insoddisfazione e disagio e sarai più predisposto/a ad affrontare e risolvere i problemi o a concentrarti sugli aspetti funzionanti. Tieni traccia dei tuoi tentativi riusciti di evitare il lamento. Come? Ad esempio aiutandoti con un braccialetto o un elastico al polso: ogni volta che ti lamenti spostalo nella mano sinistra, ogni volta che invece avresti potuto lamentarti e non l'hai fatto portalo sul polso destro. La sfida che ti proponiamo? Una settimana intera sul polso destro! Sarà un allenamento interessante!

Relazione con l'ambiente



**Per una settimana
non acquistare bottiglie
di plastica**



Per una settimana non acquistare bottiglie di plastica

39

Perché farlo

Spesso ci indigniamo per l'inquinamento dell'aria, della terra, dell'acqua e diamo la colpa alle multinazionali, ai consumi guidati dalla pubblicità, a un frainteso senso di igiene che impacchetta e plastifica tutto. Ci sentiamo vittime impotenti che non possono far altro che subire e lamentarsi, esaltando i "bei tempi passati" dove tutto era naturale. Come l'acqua, quella che scorre dal rubinetto di casa nostra. Acqua giornalmente controllata, microfiltrata, acqua a portata di mano. Eppure c'è una sorta di diffidenza, nata chissà quando, chissà perché, che ci fa preferire l'acqua nelle bottiglie di plastica. Perché l'acqua del rubinetto "non è altrettanto buona".

Eppure i nostri alimenti sono lavati con l'acqua che scorre dai rubinetti e per gli impasti per una pizza o per il pane o per qualsiasi altro prodotto alimentare che richieda dell'acqua (praticamente tutti), viene usata l'acqua che scende dal rubinetto.

Ogni giorno in Italia utilizziamo 30 milioni di bottiglie di plastica, con il risultato che in un anno 13,5 miliardi di bottiglie diventano rifiuti da gestire (Fonte: ANSA). Quindi l'inquinamento mondiale causato dai milioni di bottiglie di plastica gettate nei rifiuti ogni giorno è anche un po' responsabilità nostra.

Senza considerare l'inquinamento derivato dai trasporti: hai mai provato a leggere da dove arriva la tua bottiglia di plastica piena d'acqua? Noterai quanti chilometri ha dovuto percorrere per arrivare fino a te. Una filiera che non dovresti sottovalutare...

Come farlo

Semplicemente, apri il rubinetto! Oppure procurati una bella brocca o caraffa, eventualmente qualcosa che filtri -esistono pastiglie, ecc. - e riempila di acqua fresca appena prima del pasto. Ti accorgerai che in tavola porterà un altro colore e un altro spirito.

Relazione con la spiritualità



**Cerca un angolo di
bellezza e fermati
a contemplarlo**



Cerca un angolo di bellezza e fermati a contemplarlo

28

Perché farlo

La bellezza è come un fulmine nel cielo notturno: sfolgorante, a tratti terribile e sconvolgente, improvviso. Quali siano le modalità con cui ci appare o la natura delle nostre reazioni poco importa. Importa quell'invito a "fermarti a contemplarlo".

In quei due verbi sta il segreto della bellezza, qualunque essa sia o cosa intendiamo per bellezza. Perché la bellezza non è razionale, non è frutto di un ragionamento: è come l'innamoramento, che sfugge a ogni categoria logica di interpretazione. La bellezza può essere spazialmente infinita (l'orizzonte marino, la maestosità di una montagna, l'immensità del deserto), quasi violenta quando si impone all'osservatore, oppure può essere effimera come un battito d'ali, uno squarcio nella nebbia novembrina, lo sguardo fuggitivo di un bambino. In ogni caso, "la bellezza sta negli occhi di chi guarda".

Qualsiasi cosa che per noi è bella ci "pulisce" gli occhi e l'animo. Qualcuno penserà che sia solo una bella affermazione al profumo di "new age", ma non è così. Sul piano operativo la bellezza è in stretto rapporto con il benessere, con il successo lavorativo e con una generale maggior accettazione nei rapporti sociali. Tuttavia non bisogna confondere la bellezza con il puro aspetto estetico. Perché mentre questo può diventare un'ossessione (bellezza come eterna gioventù oppure ostentazione dell'aspetto fisico), la contemplazione della bellezza in ciò che ci circonda influenza le nostre emozioni, i nostri pensieri e quindi ci predispone maggiormente nei confronti del mondo e delle persone con cui veniamo a contatto.

Come farlo

La bellezza è come un buon piatto: non deve essere giudicata, analizzata o commentata, va semplicemente assaporata e soprattutto non va cercata necessariamente in luoghi esotici. Allena il tuo occhio a scoprire angoli nascosti della tua città o, perché no, addirittura intorno a te. Hai fatto caso alla siepe del vicino che è fiorita? Avevi mai notato quel fregio sul palazzo di fronte? Hai visto che buffe le nuvole oggi in cielo? Se proprio non trovi nulla accanto a te, o preferisci partire da qualcosa che ritieni essere bello, compra una cosa che ti piace (un fiore, un piccolo oggetto, una cartolina) e goditelo.

La bellezza salverà il mondo.

Fëdor Dostoevskij