Arete Training: Arte, Comunicazione e Consapevolezza
Manuale Minimo del Praticante

Premesse

Benvenuto/a in Arete Training. Io sono **Masta Stefano Francoia** e mi occupo di strutturare, sviluppare e **facilitare i percorsi** a cui stai per prendere parte.

Mi presento:
sono **formatore, attore/trainer e istruttore mindfulness**. Questo è il mio lavoro esclusivo; la mia vita è inscindibilmente collegata a ciò.
Sono nato nel 1978 e mi sono formato ininterrottamente e in modo professionale dal 2004 integrando lo studio ad una pratica personale e una sperimentazione costanti. Ho iniziato col teatro e le tecniche di comunicazione (corpo, voce, movimento, emozioni, ecc) approdando allo studio più specifico delle tecniche di consapevolezza (pratica di presenza, mindfulness, meditazione, stati di coscienza, ecc). **Per anni ho sperimentato, selezionato ed integrato queste tecnologie gemelle e complementari dando vita ad Arete Training**. Produco spettacoli di teatro dal 2008, facilito laboratori teatrali (per professionisti e non) e gruppi di crescita (mindfulness, meditazione, koan) dal 2010 oltre che occuparmi di alta formazione per formatori ed insegnanti in ambito di soft skills.

Se ti chiedi cosa significhi "Masta":
il termine completo è "Prem Masta" ed è una parola sanscrita delle tradizioni meditative che significa "Ubriaco e Pazzo d'Amore". Non è il mio nome proprio, ovviamente, anche se io lo uso oramai così da molti anni.
Un mio insegnante di pratiche di consapevolezza, oggi scomparso, mi ha dato questo nome come tecnica evolutiva: all'inizio del mio percorso avevo molta paura della mia sensibilità che rendeva intensa e travolgente la percezione e l'esperienza dei sentimenti. Mi propose questo espediente per ricordarmi, ogni volta che mi chiamavano per nome, di verificare come questa paura fosse effimera. Oggi, anche grazie a ciò, ho molto chiaro che la sensibilità è un dono e che, in quei momenti di particolare apertura, sono "Entusiasta e Colmo di vita, di connessione, di intensità, di profondità" come un artista mentre frequenta la sua opera. Questo espediente mi invitava, così, e lo fa tutt'ora, a fare della vita un'opera d'arte.

Sono molto contento di poter **iniziare questo viaggio con te**: cercherò di proportelo nel modo più limpido e funzionale possibile. Quello che stai per leggere è **un manuale minimo** che illustra "a volo d'uccello" come funziona Arete Training: il materiale di studio è molto molto di più; la disciplina che trattiamo è **davvero vasta**. Queste pagine, però, ti possono dare gli **strumenti teorici** di base per muoverti in modo efficace in ogni territorio che troverai nella pratica ed avere una idea di massima **per essere più fluido**.

Hai in mani uno **strumento di lavoro che ti accompagnerà** e sosterrà per tutto il percorso e potrai consultarlo nelle specifiche sezioni a seconda delle esigenze del momento. Sono certo che ogni volta che lo riprenderai, a seconda del momento del percorso in cui sei e al livello di esperienza che hai collezionato, questo testo avrà **un valore e un senso ogni volta diverso**. Per me questo è proprio il senso entusiasmante di questa avventura di esplorazione che è la nostra pratica: tutto uguale e tutto diverso, ogni volta!

Queste pagine, infine, hanno un **tempo di lettura di circa 40 minuti**: leggile con calma e prenditi il tempo che ti serve, anche in più puntate. Resta con calma sulle cose che non sono immediatamente chiare: l'esperienza ci dice che la chiarezza arriverà. Io sono disponibile, ed è davvero prezioso se lo fai accadere, a condividere personalmente e a lezione sui contenuti di questo testo.

Manuale Minimo del Praticante

Sommario

1. **Introduzione** e termini di base
2. **Ambientazione**: per definire l'oggetto e i soggetti del processo.
3. **Il processo**: linee metodologiche, tecniche utilizzate e principali focus tematici
4. **Allineamento e attitudini**: area tematica di intervento e necessarie attitudini e disponibilità interiori del partecipante
5. **Limiti operativi**: limiti di intervento a salvaguardia della salute
6. **Accordi**: necessari comportamenti da tenere perché il processo possa essere sicuro e manifestare concretamente i suoi effetti
7. **Materiale Ispirazionale**: Libri e Film di ispirazione e nutrimento per chi inizia il processo

1 Introduzione e termini di base

Che vuol dire Arete?

Dal greco *(ἀρετή)* significa "**virtù**". Lontana dal senso moralistico moderno, indica compimento del potenziale, **realizzazione della propria vera natura** e consapevolezza e sviluppo del proprio essere e delle sue qualità che rendono la vita pienamente umana.

e Training?

Dall'inglese (ma oramai universale) per "**allenamento**".

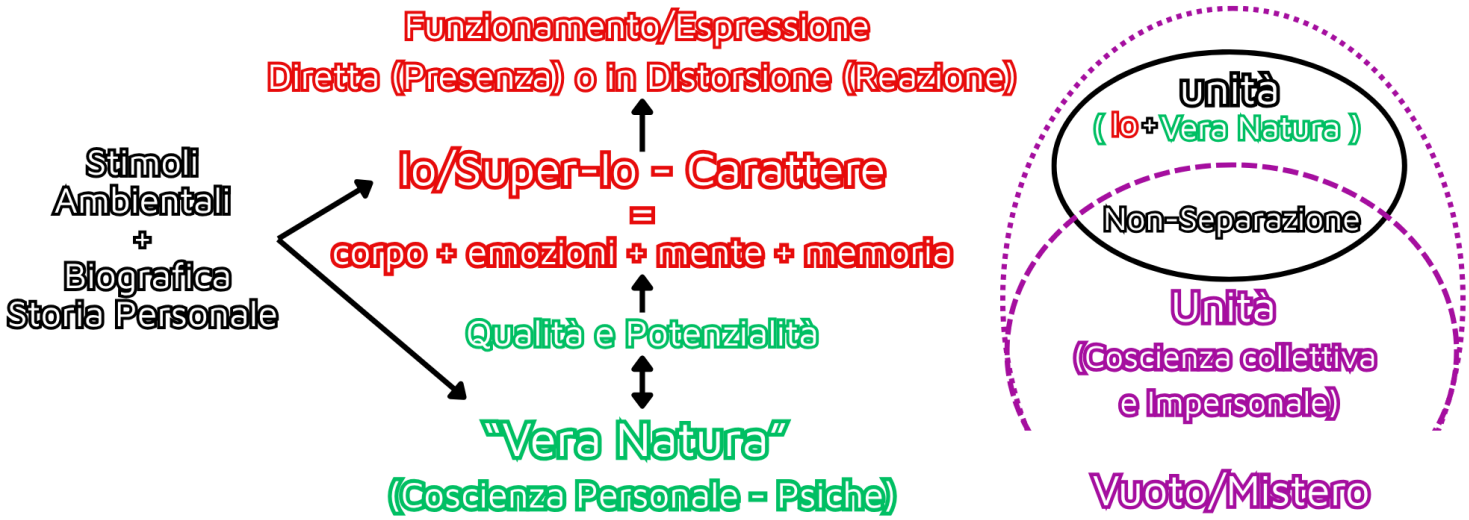
Cosa è Arete Training, quindi?

Un sistema di pratiche, derivanti da diverse discipline (teatro, mindfulness, comunicazione, meditazione, PNL, danza-movimento, ecc), **selezionate e poste organicamente** in un sistema di accordi ed attitudini espliciti e coerenti per poter "Allenare Arete". Definiamo questo allenamento "**pratica di presenza**": esercizio attivo e intenzionale di **stare nel momento presente** con tutto il proprio essere e come indagine diretta della coscienza e della realtà, per **condividere e comunicarsi consapevolmente** ed adeguatamente nella relazione e nella realtà.

Il processo in pochissime parole: la "**Vera Natura**" come fulcro del processo e il "**Vuoto**" come fondamento

Il processo si sviluppa a partire dall'esperienza che la struttura della personalità (**il carattere, l'Io**) **e suoi funzionamenti** sono espressione (come manifestazione diretta o in distorsione) di una "Vera Natura" che ha specifiche qualità e potenzialità e di cui ognuno è dotato a prescindere dalla sua esperienza biografica.

Questa **"Vera Natura" (Coscienza Personale - Psiche)** opera attraverso la **struttura della personalità (corpo + emozioni + mente + memoria = Io/Super-Io - Carattere**) rispondendo o reagendo all'ambiente. Questa **unità (Vera Natura + Carattere)** è parte **non-separata** di una **Unità (Coscienza collettiva e Impersonale)**, di cui si può fare spesso esperienza come **Vuoto/Silenzio/ Mistero**, che si manifesta e si dispiega in noi, attraverso di noi e fra noi e l'ambiente, attimo per attimo.



Arete Training è anche un luogo fisico; **una scuola** per:

- **Educare**: nutrire l'emersione del potenziale e delle qualità
- **Formare/Insegnare**: imparare a dare forma, segno, struttura, direzione e solidità funzionali a quanto emerso

Ogni scuola, per essere tale, **ha bisogno** che vengano rispettati una serie di requisiti in modo che possa esprimere appieno le proprie funzioni. Per fare ciò occorre **un setting.**

Cos'è un setting?

Il manuale minimo funziona anche da settin. Letteralmente si traduce come **"collocazione": è il fissaggio esplicito e condiviso delle condizioni strutturali, metodologiche, comportamentali, relazionali che definiscono, ed entro cui si svolge, un certo tipo di disciplina o attività umana.**

Che si tratti di una relazione interpersonale, di uno sport, di un lavoro, di una transazione commerciale o di una attività individuale tutto è definito, in modo più o meno esplicito, da certe condizioni **fuori dalle quali l'attività non può accadere o al cui variare drastico non è più la stessa attività**.

Il setting **garantisce la sicurezza** e la serenità di tutti gli utenti. Serve a tenere il processo su linee tematiche coerenti e condivise e a rendere trasparenti e chiari i momenti di pratica e garantisce uno "**Spazio sicuro e protetto**" per il sistema di relazioni che, naturalmente, si instaura fra i partecipanti.

Il processo e il setting, quindi, sono inestricabili e in sua assenza il percorso non è funzionale e sicuro e, quindi, non può avere luogo. **Per ciò chi non dovesse trovarsi allineato o non dovesse rispettare (volontariamente o meno) gli accordi dovrà sfruttare questa deriva per praticare e ri-allinearsi, modificando eventuali attitudini e comportamenti o sarà, necessariamente, invitato a interrompere il percorso.**

Il manuale minimo/setting, infine:

- Introduce **un vocabolario tecnico** di base con parole evidenziate e disseminate per tutto il documento
- **Descrive le principali difficoltà** che è possibile incontrare nel processo in modo da potersi porre in modo consapevole e responsabile verso determinati stati o comportamenti disfunzionali e imparare a evolvere e trasformarsi
- **Descrive le attitudini, gli atteggiamenti e gli stati** che sono propri di un essere umano funzionale e presente a se stesso e, invece, come disfunziona un individuo non presente a se stesso (reattivo) fissando così un sistema di orientamento di base
- **Descrive le varie aree tematiche** e fissa le principali peculiarità che è possibile esplorare nei vari tipi di percorso offerti in modo da non essere completamente smarriti

2 Ambientazione

Aree tematiche oggetto del processo:

Pratica di Presenza: è l'insieme di tutte le aree tematiche del processo (Meditazione, Mindfulness, Comunicazione e Soft Skills) descritte di seguito. Questo insieme racchiude ogni pratica che favorisce l'equilibrio psicofisico, stimola la consapevolezza profonda di sé, apre all'indagine esistenziale e rende possibile una comunicazione autentica, creativa e formalmente adeguata e funzionale al contesto/ambiente. È la pratica in cui **coscienza, consapevolezza, realizzazione interiore e capacità espressiva si fondono per esistere in una forma significativa e coerente alle necessità "Qui e Ora".**

Mindfulness: La pratica mindfulness ha una **ampia validazione scientifica** e si occupa di riduzione dello stress e di promozione del **benessere** attraverso un processo lineare e definito e che ha una serie di prevedibilità e coerenze logiche e misurabili. È la parte del processo che si occupa di riportare in **equilibrio psicofisico** la persona. Sia l'espressività che la meditazione hanno bisogno di una buona base di pratica di consapevolezza di Base/Mindfulness (Per informazioni e cenni storico scientifici vedi https://it.wikipedia.org/wiki/Mindfulness). **Parole Chiave:** benessere, riduzione dello stress, consapevolezza, conoscenza dei meccanismi di funzionamento del carattere e delle emozioni, crescita personale, sviluppo soft skills.

Meditazione: La pratica meditativa è frutto di **una tradizione** che, da millenni e trasversalmente in tutto il mondo, si occupa e si è occupata di un tipo di benessere più sottile ed intimo, prendendosi cura delle **questioni più ineffabili e trascendenti**, dei grandi dubbi filosofici e delle **domande esistenziali** che ci rendono umani. In Arete Training la meditazione è successiva ed integrata al processo di intervento Mindfulness: questa, infatti, ne è una derivazione occidentale e moderna. **Parole Chiave:** Mistero, mistica, non-dualità, non-separazione, stili e filosofie di vita, spiritualità, indagine esistenziale, stati di coscienza, armonia ed equilibrio interiore.

Comunicazione: comunicazione consapevole, teatro ed espressivitá. Intendiamola, nel senso più ampio, come la trasversale **abilità di incarnare e condividere competenze e risorse personali**. Come la capacità di aprire all'altro e all'ambiente in modo funzionale ed adeguato. Come portare certe realizzazioni e comprensioni, riscoprendo ed **utilizzando forme adeguate**, a concreta e pratica applicazione nella vita quotidiana. **Parole Chiave:** Teatro, comunicazione, arte, bellezza, creatività, recitazione, danza, canto, scrittura creativa, sviluppo soft skills.

Se nel processo **mindfulness/riduzione dello stress/benessere** ci troviamo in un territorio definibile in cui **cause ed effetti sono evidentemente connessi ed osservabili**, nei processi che **indagano Mistero/Bellezza/Essere** emergono effetti coerenti e funzionali in sé e fra di loro a cui, però, potremmo **non saper collegare una causa definibile**. Per questo ci basiamo sul campione di esperienze condivise nel gruppo di lavoro, nella pratica individuale e sulle testimonianze dei **lignaggi tradizionali di pratica meditativa** (Advaita Vedanta, Zen, Vajrayāna, Tantra, Mahāyāna, Sufismo, ecc. ecc.).

Qualunque percorso proposto, che sia più orientato all'area mindfulness, meditazione o comunicazione, include, con accenti e priorità diverse, tutte e 3 le componenti. In Arete Training **mindfulness, meditazione e comunicazione sono "3 facce inseparabili della Virtù"** e, quindi, della pratica di Presenza.
Pensaci un attimo: se siamo in equilibrio psicofisico è abbastanza naturale che sorgano domande esistenziali: le gomme della macchina sono gonfie e il motore è registrato…. Ma Dove andare? cioè a dire: Cosa è importante per me? Cosa mi rispecchia davvero in questa vasta esperienza di vita? Più risposte esistenziali troveremo più sarà intensa la spinta a portare modifiche concrete nei nostri comportamenti e nella vita quotidiana. A quel punto, per far fiorire relazioni e condivisione all'altezza dei nostri sentimenti ed emozioni, saremo chiamati ad apprendere forme sempre più adeguate ed efficienti di comunicazione. Viceversa: se vogliamo avere una comunicazione

funzionale questa ci porrà nella necessità di superare tutti quei blocchi psicosomatici che la ostacolano e che sono originati da inconsapevolezze di tipo formale, corporeo, biografico e esistenziale. Voglio fare le corse in auto, per dire: procurati un mezzo molto efficiente e scopri quale tipo di tracciato e categoria fanno davvero per te.

I soggetti che partecipano:
il processo è gestito attraverso Ruoli via via ricoperti da ogni partecipante con responsabilità e punti di attenzione differenti.

Il Facilitatore: è un **professionista** che accompagna e sostiene individui e/o gruppi, entro linee di comportamento **etico-deontologico** (vedi manifesto Etico e Deontologico) e secondo gli accordi di setting, in un processo di **formazione tecnica e trasformazione personale**. Offre stimoli, ostacoli rituali, esempi e **strumenti tecnico-pratici** che l'utente dovrà **esplorare, affrontare e attraversare per crescere.** Protegge il setting, agendo come **arbitro imparziale** del processo. Decide la linea pedagogica.

L'Utente/Allievo: è colui che partecipa al percorso in modo **ricettivo ma non passivo**. Accoglie ciò che viene proposto dal facilitatore — pratiche, strumenti, indicazioni, forme — in modo **pienamente responsabile e partecipato**: si pone come **protagonista** del processo formativo ed evolutivo personale e del gruppo.

L'Assistente: è un **utente più esperto** e partecipa al percorso con uno sguardo più distaccato e riflessivo. **Osserva le dinamiche** del gruppo e le scelte del facilitatore, offrendo **supporto logistico** e contribuendo alla tenuta del setting. **Non facilita e non interviene**: impara osservando dall'interno per raffinare la propria comprensione del processo.

Il Tutor: è colui che, avendo maturato **sufficiente esperienza come praticante**, non è più un utente ma si sta cimentando in una formazione di tipo **professionalizzante**. Inizia a sperimentarsi nel sostenere altri all'interno del processo, **offrendo feedback** e proponendo strumenti su incarico e **sotto la supervisione del facilitatore**.

Il Gruppo/Comunità: è **l'organismo vivente** in cui i singoli partecipanti sono gli organi. Nessun organo prospera se non prospera l'organismo e viceversa. Il gruppo è come un **coro** in cui l'insieme delle voci **è più della somma delle voci dei singoli** cantanti che lo compongono. Si tratta del campo in cui ogni individuo si rivela, si riflette e si trasforma attraverso **l'incontro con l'altro**. Non esiste, quindi, una crescita individuale separata dalla crescita della comunità/gruppo.

3 Il Processo

Linee metodologiche

- Il fulcro del processo è la **pratica di Presenza in armonia con la Coscienza**. Ciò si realizza con la **consapevolezza globale** degli stati del sistema "uomo" in ogni sua componente e in **armonia funzionale** fra di loro (olismo). Segue un modello possibile di elementi su cui poter portare consapevolezza:
  - Corpo (Forma - Materia - Movimento)
  - Funzioni Relazionali ed Espressive (Energia - Emozioni)
  - Mente (Pensieri - Idee - Immagini e Giudizi su me e sulla Realtà)
  - Vera Natura (Psiche/Coscienza Personale)
  - Pura Coscienza (Silenzio/Non-Dualità)
- Puntiamo a sviluppare una consapevolezza globale sempre più profonda e dettagliata elaborando **il condizionamento derivante dalla storia personale** per sostenere la maturazione della capacità di **contenimento e trasformazione delle reazioni automatiche**, l'integrazione delle **distorsioni percettive ed energetiche**, lo scioglimento delle **identificazioni con la propria rigida narrazione di sé**, lasciando emergere e manifestare le risorse per sostenere un nuovo equilibrio più naturale, una maggior libertà operativa, espressiva, relazionale in modo da esistere ed agire funzionalmente nella realtà.
- Il percorso si basa sulla **realizzazione psicosomatica** (della esperienza che si incarna nel corpo) e non sulla comprensione mentale (teorie, idee, credenze). Attraverso una crescente consapevolezza delle esperienze, attraverso la percezione e la **sensibilità nel corpo**, puntiamo a **recuperare equilibrio e funzionalità**. Il processo, quindi, è **esperienziale** e le informazioni di tipo descrittivo e cognitivo condivise sono al servizio della consapevolezza diretta e della esperienza irripetibile che l'individuo fa di sé stesso nel momento presente. Non c'è affidamento a insegnamenti mentali o precetti ideologici e per questo il processo **non si occupa di dare spiegazioni e conclusioni preconfezionate** e condividere sistemi di credenza, ideologie o "mappe". Il processo, invece, si fonda sull'esplorazione diretta, concreta e condivisa che, in media, tende a smontare credenze e pregiudizi.
- Possiamo affermare che il processo è un **laboratorio di riscoperta e resa alla verità** del momento presente: puntiamo a far cadere i veli che opprimono e limitano la nostra "Vera Natura" grazie a una pratica in cui si sperimenta e si osserva ciò che emerge con **autenticità e responsabilità**. Non parliamo di "verità" come di una forma rigida e dogmatica, ma la trattiamo come **aderenza alla realtà dell'istante**: ciò che accade nel corpo, nella psiche e nella relazione **"Qui e Ora" che fa crollare credenze** e mistificazioni stratificate in anni di sopravvivenza automatica. In questo modo tutto, perfino l'errore, diventa materiale di lavoro e il limite un'esperienza da interrogare. Tutto ciò richiede **ascolto non giudicante, disciplina e apertura**, per favorire la trasformazione e l'integrazione.
- Il processo si basa sulla pratica esperienziale ed è necessario, come in una buona rieducazione alimentare, non solo recarsi dal nutrizionista e comprendere la dieta e le sue meccaniche ma anche **praticarla il più possibile quotidianamente**. Per questo Arete Training mette a disposizione **molti strumenti di pratica gratuiti** (tracce audio, esercizi, musiche, podcast tecnici, ecc.. Vedi:(www.trainingarete.it/podcast/) che possono sostenere l'utente alla pratica fra un incontro e l'altro.
- Come in ogni percorso di tipo evolutivo è possibile attraversare **passaggi di difficoltà e fatica.** Questi stati sono la garanzia della **autenticità del processo**: solo un processo effimero può produrre risultati costantemente piacevoli, facili e veloci.
- I processi che indagano il "Mistero" (Meditazione e Comunicazione) si prendono il "**lusso della radicalità**": le questioni, per puntare a ciò che è indefinibile, hanno bisogno di essere intuitive. La complessità viene omogeneizzata subendo semplificazioni e generalizzazioni proprie della filosofia pratica. I sistemi di riferimento vengono radicalmente relativizzati per poter puntare all'Assoluto. Per includere più parti possibili dell'Intero si gioca con il costante spostamento del punto di vista fino a **giungere a paradossi non-duali e non-conflittuali**. Ciò che esploriamo potrebbe risultare, quindi, **vero o verosimile, in senso relativo, ma non**

descrive una Verità assoluta o definitiva.

- Il processo è svolto in **gruppo** con, ove necessario, approfondimenti individuali (**sessione individuale**). La crescita personale non è un processo che può accadere in isolamento e il gruppo **non è in funzione della realizzazione dell'individuo**: si cresce grazie all'Insieme/Noi, **nutrendosi reciprocamente**. Il gruppo è specchio, sostegno e spazio di gioco che permette l'emersione di verità nascoste, dinamiche profonde e risorse condivise. La **relazione**, quindi, **è parte della pratica**, non solo un evento del processo. Insieme si va e insieme si torna, cercando di muovere nel miglior ritmo comune possibile.
- Specificamente ai **percorsi espressivi teatrali/artistici**. Ogni percorso utilizza come strumento didattico la "**restituzione finale di un elaborato**" (performance, saggio spettacolo, reading, testo in prosa o poesia, ecc) che verrà condiviso con **un pubblico** per massimizzare e consolidare il risultato pedagogico del percorso. I processi espressivi teatrali/artistici hanno **forme tipiche e registri**:
  - Tragedia, commedia e coro (antica, dell'arte e moderna, in maschera o senza, tecnica di "**recitazione esterna**")
  - Dramma (moderno o contemporaneo, tecnica di "**recitazione interna**")
  - Storytelling (frontale o in gruppo, con scrittura di scena e scrittura creativa)
  - Contemporaneo (danza-movimento, recitazione naturalistica, da testo noto o con scrittura di scena)
  - Lettura ad alta voce e dizione (radiofonica e voice over, didattica, affabulazione con testo o albo illustrato)
  - Scrittura Creativa (per la scena, in prosa e poesia, per genere)

  Perciò è necessario, oltre al processo di consapevolezza di sé e sui blocchi espressivi, **l'apprendimento delle abilità e delle forme adeguate** (trattate in specifiche lezioni durante la produzione della restituzione finale) in modo da poterle mettere in campo al servizio delle necessità e dei tempi costruttivi e produttivi dell'elaborato finale e del gruppo.
- Il processo è organizzato in **cicli strutturati in tematiche** e sulle esigenze di un tipo di utenza specifica per fasce di età e/o esigenze pedagogiche. I cicli possono essere:
  - **corsi annuali** [da settembre a giugno] con incontri a cadenza settimanale da 2/3 ore
  - **Seminari o ritiri** da 1 a 7 giorni e più
  - **moduli formativi professionalizzanti** con target e utenza specifiche da 5 a 200 ore

  Un ciclo **non esaurisce un tema e/o la pratica** che si può fare di quel tema.
- Una pratica di **conoscenza di sé e della vita che sono esperienze inesauribili** quindi il processo, virtualmente, non finisce. Come l'allenamento fisico in palestra non ha, potenzialmente, una fine ma si può sviluppare **per tutta la vita mutando forme e impianto**, puntiamo a proporre uno **stabile spazio di pratica ed allenamento della "Arete"** per attraversare in ogni modo possibile e a diverse profondità alcune questioni ricorrenti in cui essere sempre più consapevoli, liberi, funzionali e autentici.
- I tempi e il ritmo dei processi di tipo artistico/espressivo sono dettati dalle **necessità produttive fissate all'inizio del percorso**. La restituzione dell'elaborato è la chiusura dell'opera d'arte, non del processo, di cui l'opera è solo una tappa.
- Tempi medi di sviluppo in un **percorso annuale**:
  - fin dal primo incontro si possono avere stati e realizzazioni trasformative
  - dopo 6/8 incontri del primo ciclo: la struttura del lavoro, il suo linguaggio e le tecniche di base iniziano a prendere chiarezza
  - dopo 12/14 incontri del primo ciclo: alcuni stati di consapevolezza e alcuni schemi percettivi inizieranno ad essere stabili e alcune questioni di struttura del processo diventeranno strumento concreto di lavoro
  - dopo 24/26 incontri del primo ciclo: quanto introdotto nei primissimi incontri prenderà chiarezza concreta e prenderà un senso più profondo.
  - dopo 4/6 settimane dopo la fine del primo ciclo: l'intero ciclo prenderà un senso e coerenza piena.
  - durante tutto il secondo ciclo: ciò che è stato esplorato nel primo ciclo si cristallizza, prende reale chiarezza e si approfondisce creando una base solida.

- ogni ciclo successivo è una pratica di esplorazione sempre più dettagliata a partire da questo "porto sicuro" di informazioni e pratica di base
- nei **cicli seminariali** è auspicabile avere alcune realizzazioni, momenti di ulteriore chiarezza e molti spunti su cui poi approfondire e lavorare. Il taglio seminariale (si sta solo seminando, appunto) va inteso, però, come uno spazio introduttivo alla pratica o dove poter trovare alcune maggiori specificità su un particolare tema di pratica.

Fissiamo ora alcune **questioni fondamentali** che chiariscano in modo più concreto alcuni passaggi del processo:

Cos'è il Condizionamento?

Ogni percorso proposto mira a elaborare, limare e/o **sciogliere il Condizionamento**.
Il condizionamento è l'insieme di **schemi appresi in modo inconscio e involontario nelle prime fasi dello sviluppo** (dal concepimento attraverso la gravidanza e fino ai 3 - 6 anni di vita, con specifiche ulteriori azioni di condizionamento durante la pubertà e la preadolescenza) organizzati in **automatismi e meccanismi difensivi interiorizzati** che influenzano percezione, pensiero, emozione, comportamento e il corpo **senza passare dalla consapevolezza**.
È ciò che determina la nostra percezione della realtà **filtrando le informazioni** e fissa come reagiamo, prima ancora che ci sia reale coscienza. **Opera senza che ce ne accorgiamo**. Serve a **creare una immagine di sé e dell'ambiente** coerente ma limitata e nutre un senso di **falsa sicurezza** restando in ciò che ci sembra conosciuto anche se disfunzionale.

Il Condizionamento:

- **È appreso**: si sviluppa per adattamento a contesti familiari, culturali, scolastici, sociali.
- **È automatico**: entra in azione senza che lo decidiamo.
- **È funzionale o disfunzionale**: alcuni condizionamenti sono funzionali (es. linguaggio, deambulazione, ecc), altri (frustrazione, paure irrazionali, ecc) sono bloccanti e disfunzionali.
- **È psicosomatico**: non è solo un sistema di idee ma ha ricadute dirette e resta inscritto nel corpo come il tono muscolare, la postura, la voce, il ritmo d'azione, la tensione tendinea e di fondo, la percezione di sé, ecc.
- **È inconscio**: agisce dietro la nostra coscienza, come filtro invisibile.
- **È trasversale**: ogni suo schema opera a livello corporeo/posturale, mentale/emotivo, cognitivo/percettivo, comportamentale, vocazionale ed espressivo determinando il modo in cui percepiamo, sentiamo e agiamo.

Il processo si fonda sullo sviluppo della abilità di Rispondere (da cui respons-abile) alle esperienze invece che di **Reagire (seguendo gli automatismi del condizionamento)**. L'adesione alla reattività può essere il più grande ostacolo o la paralisi del processo. Chiariamo le differenze:

Reagire

La reattività è derivata da una rigida identificazione con tratti del condizionamento disfunzionale. La reattività è un atto irrazionale, inconscio, automatico, difensivo e inconsapevole, originato da condizionamenti, in risposta a uno stimolo **percepito come attacco o minaccia**. La reazione può esistere solo grazie all'identificazione con il condizionamento e le sue forme di difesa.

Rispondere è un atto cosciente, radicato nella presenza "qui e ora", orientato da **chiara percezione della realtà**, discernimento e libertà operativa al netto del condizionamento, delle credenze e dei giudizi limitanti. Mette in condizione l'individuo di scegliere come agire in coerenza con i propri valori e in armonia con se stesso e la situazione nel momento presente. Deriva dallo stato di **Presenza adulta e matura non condizionata**.

La reattività, di fatto, è un processo di **regressione che ci porta** da "Qui e Ora", nella realtà presente, a **"Là ed Allora", nella esperienza registrata nella memoria**, ed accade attraverso un meccanismo chiamato **Identificazione**:
nelle pratiche di presenza è il processo automatico e inconscio in cui il **soggetto che vive**

l'esperienza si smarrisce e si confonde con l'oggetto dell'esperienza (emozione, pensiero, ruolo, automatismo) perdendo coscienza e Presenza. L'attenzione è rapita e ridotta e l'intero organismo (psichico, emotivo, fisico) aderisce al funzionamento di quel meccanismo.
Un esempio: prima di reagire in attacco, Tizio si è identificato — senza rendersene conto — con un "Io rabbioso/ferito" radicato nel proprio condizionamento, ma ciò che percepisce è soltanto: "Sono completamente arrabbiato e non posso fare altro che reagire così". Nella Presenza disidentificata, invece, Tizio percepisce una distanza fra soggetto (Vera Natura) ed oggetto (Funzionamento) e può elaborare: "Sono consapevole di essere in contatto con la memoria di una parte arcaica di me che prova rabbia e dolore perché ferita. Quali opzioni ho a disposizione per rispondere a questo materiale psicosomatico?"

Caratteristiche dell'identificazione:

- **È inconsapevole**: non vedo il contenuto, sono quel contenuto.
- **Riduce la sensibilità**, la lucidità e la capacità di scelta.
- **Aumenta la reattività** e la ripetizione di comportamenti ricorsivi.
- **Tende a creare, proiettando** sull'ambiente neutro le proprie percezioni, la situazione, in media la meno desiderata, che tende a confermare le percezioni e rinforzare "il film" identificativo.

L'altra faccia dell'identificazione è la **Regressione**: a seconda di quanto è **arcaico il "bambino interiore/meccanismo automatico"** in cui ci siamo identificati adotteremo certi set di percezione e/o meccanismi di difesa iniziando a comportarci e a manifestare percezioni, credenze e tratti emotivo/pulsionali di quel bambino/meccanismo senza rendercene pienamente conto. La conoscenza, la consapevolezza e il **disinnesco di questi meccanismi sono centrali** per una pratica di presenza ed una comunicazione solide.

Spendiamo qualche parola in più sul meccanismo della **Proiezione**: quando l'identificazione è particolarmente intensa e **normalizzata** (perché raramente abbiamo avuto bisogno di verificare le nostre **idealizzazioni positive e negative su noi o sull'ambiente**) riusciamo con grande difficoltà a verificare ciò che davvero sta accadendo, **fermare il film** e recuperare le informazioni che stiamo, automaticamente, escludendo. La personalità regressiva in cui ci identifichiamo **ci imprigiona nel suo set percettivo** e solo accogliendo dei **feedback** e verificando, nel momento presente attraverso la pratica, saremo in grado di integrare i dati che mancano. Cambiando punto di vista scopriremo, col **mutamento di prospettiva**, fondamentali questioni su di noi che porteranno al recupero e allo sviluppo di abilità e sensibilità bloccate e, peggio, **spostate (proiettate, appunto) all'esterno**. Il meccanismo di proiezione, infine, **è sempre parzialmente attivo**: ci serve per funzionare nel mondo. Non possiamo non proiettare come non possiamo non avere giudizi, pareri ed opinioni. Il problema è quanto restiamo aperti alla verifica o **ci convinciamo che la nostra percezione soggettiva sia l'oggettiva realtà**.

Molti meditano o si aprono alle arti perché sono alla **ricerca della felicità**. Cerchiamo di fare chiarezza:
Intendiamo la questione come i filosofi dell'antica Grecia. La felicità veniva definita dal temine εὐδαιμονία (**eudaimonìa**) significa letteralmente "**avere un buon daimon**" — dove il daimon è il dispensatore del destino, delle **qualità intrinseche** e il legame col sacro. Possiamo tradurlo, quindi, come "**porsi in armonia con la propria vera natura e allineati alle proprie virtù orientando la vita verso il compimento**".
La felicità **non ha a che fare col conseguimento di una emozione passeggera** o uno stato di piacere momentaneo e transitorio (gioia, piacere, passione, amore romantico ecc) ma con l'essere aderenti a se stessi, imparando a **navigare ogni situazione/emozione**. La felicità va considerata come una chiamata a **vivere avventurosamente la propria condizione umana in armonia** con sé stessi, gli altri e la realtà. È un processo continuo, non un obiettivo statico, e si incarna in ogni atto di presenza consapevole.

L'intero processo si sviluppa nella **relazione fra allievo e facilitatore**: si scelgono reciprocamente,

sulla base di accordi chiari. Se il **rapporto fiduciario** minimo da parte di uno dei due **cade il processo non può procedere.**
Il facilitatore, con la sua esperienza e la sua testimonianza, **pone un certo tipo di accento** e di senso sulle tecniche e sugli stimoli proposti. La relazione funzionale tra facilitatore e allievo, quindi, **non si limita al passaggio di competenze** tecniche o teoriche. Il facilitatore usa le tecniche come strumento per **trasmettere "chi è e cosa ha pienamente realizzato"** e non semplicemente "cosa sa o ha letto".

Il facilitatore si occupa di rendere **più fluido e veloce, di facilitare appunto,** i passaggi legati alla crescita personale, alla presenza e alla comunicazione dell'allievo: non può creare, nell'allievo, una qualità o una competenza; **sostiene la situazione e lo spazio in cui questa esperienza può emergere** più facilmente. Non può dare soluzioni all'allievo perché non le possiede: il facilitatore vede solo una parte del processo interiore dell'utente e può operare a patto che l'allievo la veda lui per primo. **Il facilitatore non sostituisce la funzione "Adulto/Presenza" dell'allievo** gestendo la sua reattività/regressione, ma testimonia e rispecchia all'allievo che una modalità adulta è possibile incoraggiandone l'emersione. Non può gestire, quindi, contenere o risolvere le azioni reattive e regressive o cedere al gioco delle identificazioni/"film" dell'allievo: **solo l'allievo può gestirsi ed è sua piena responsabilità** e, per certi aspetti, l'oggetto principale del suo processo di crescita. Nel caso **l'identificazione/regressione dell'allievo fosse troppo intensa e inconsapevole**, ripetuta nel tempo ed ingestibile, l'utente si troverebbe fuori setting e, non potendo più procedere il processo, l'allievo **sarebbe invitato a sospendere il percorso** .

Il facilitatore non può spiegare tutto e l'allievo più preparato in realtà non sa davvero in cosa è immerso. Il facilitatore, ove può, insegna ed educa ma più spesso **mostra, incarna, offre orientamenti ed esempio**. L'allievo deve, necessariamente, imparare a procedere, pur **senza comprendere immediatamente.** Necessariamente si espone a un'esperienza che lo costringe a **stare nel processo prima di capirlo.** Prima ci sarà l'esperienza e poi, con l'assestamento, la comprensione. **L'allievo accetta di mettersi alla prova**, di attraversare la frustrazione, di **lasciare le pretese** di sapere restando comunque pienamente responsabile della propria evoluzione e della propria posizione nel gruppo.

Il facilitatore propone uno stimolo (che sia esso un feedback, una domanda, un limite o una prova rituale, una provocazione, una tecnica, ecc) che dovrà necessariamente **essere accolto ed affrontato dall'allievo con tutta la disponibilità** e la determinazione necessaria ad avere l'esperienza.

Il facilitatore che propone uno stimolo **onora doppiamente** l'allievo: lo crede capace di riconoscere e superare i suoi limiti e lo ritiene abile a crescere e svilupparsi nella disciplina. Questo necessario ed **inevitabile gioco dei ruoli sostiene ogni trasformazione**: non parliamo di autorità e gerarchia ma di collaborazione e **riconoscimento delle competenze**, delle responsabilità e dei compiti di ciascuno rispetto al processo.

<u>Tecniche utilizzate:</u>

- Il corpo di **tecniche** di Arete Training conta **oltre 600 forme possibili già strutturate** ed organizzate in **sistemi tematici** (riduzione dello stress, mindfulness, meditazione, indagine esistenziale, comunicazione, teatro ed espressività) oltre alla possibilità di **combinare stimoli per creare altre tecniche "ad hoc"** rispetto alle necessità. Le tecniche sono combinazioni dei seguenti sistemi di stimolo orientati in modo specifico a seconda delle esigenze:
    - Movimento bioenergetico forte e dolce
    - Immobilità e movimento, consapevolezza spaziale
    - Contatto ed automassaggio, rilassamento
    - Respirazione e tecniche di consapevolezza emotiva ed energetica
    - Vocalizzazione e giochi ritmici
    - Ascolto attivo e percezione

    - Auto-esplorazione, indagine, condivisione
    - Espressività, esposizione e relazione
    - Immaginazione, visualizzazione e rappresentazione
- Lo stimolo, inoltre, può essere incluso in azioni quotidiane (pulire una superficie o mettere a posto i cuscini, camminare, ecc) e **gesti apparentemente banali** (annusare un fiore, guardare negli occhi un compagno, ecc) per aggirare alcune difese inconsce che, l'utente, potrebbe trovare più attive in un sistema tecnico formale.
- La maggior parte delle **forme/stimolo delle tecniche può apparire molto semplice** e, perfino, stupido. Questa è una **forza**: attraverso una forma quasi banale **comunichiamo al sistema informazioni complesse** che sostengono l'emersione di specifiche esperienze e comprensioni.
- La pratica può essere **formale, informale o in forma di ritiro**.
    - Pratica **formale**: **tipica pratica durante un incontro**. Strutturata, con tempi, setting e tecniche definite, svolta in un contesto protetto e dedicato.
    - Pratica **informale**: applicazione della presenza integrando consapevolezza e ascolto in azioni, attività e relazioni **durante la quotidianità**.
    - Pratica in forma di **ritiro**: immersione intensiva, di uno o più giorni, in un contesto privo di distrazioni in cui si **interrompe il contatto con l'ordinaria vita quotidiana** e in cui si approfondisce la pratica attraverso sessioni formali e pratica informale.
    - **Sessione Individuale**: include ogni forma di pratica ed è svolta in un incontro personalizzato di pratica di Presenza tra facilitatore e praticante, finalizzato ad approfondire temi e questioni specifiche emersi durante la pratica in gruppo

<u>Principali focus nella varie Aree Tematiche dei Percorsi:</u>

- <u>Mindfulness e Riduzione dello Stress</u>
    - Orientamento dell'attenzione e apertura percettiva
    - Riapertura del corpo e delle sensazioni
    - Reattività e Risposta
    - Atterraggio e Radicamento del corpo nella terra, della pancia nel corpo, del cuore nel corpo e della testa nel cuore
    - Disinibizione dell'azione e sblocco delle funzioni emotive
    - Consapevolezza delle pulsioni e funzioni emotive: rabbia, paura, ricerca, sessualità, piacere somatico, dolore, tristezza, gioia, cura e socialità
    - Consapevolezza relazionale e di campo
    - Identificazione, Proiezione e L'Immagine
    - Lavoro sui Giudizi: Io/Super-Io.
    - Consapevolezza del pensiero circolare, associativo e ricorsivo
    - Consapevolezza delle difese dell'Io
    - Consapevolezza di me con l'altro

- <u>Meditazione ed Indagine Esistenziale (esistono almeno **30 sottotemi** per ogni area tematica)</u>
    - Indagine sull'area tematica della Libertà: Fiducia, Responsabilità, Maschile, ecc
    - Indagine sull'area tematica della Verità: Vitalità, Onestà, Femminile, ecc
    - Indagine sull'area tematica della Compassione: Gentilezza, Sensibilità, Autenticità, ecc
    - Indagine sull'area tematica della Pace: Percezione, Potenzialità, Sacralità, ecc
    - Indagine sull'area tematica della Giocondità: Desiderio, Qualità, Manifestazione, ecc
    - Indagine sull'area tematica della Coscienza: Ritiro Intensivo "Chi c'è dentro?"
    - Indagine sull'area tematica sull'Essere: Vocazione, Vuoto, Non-Dualità, ecc

- <u>Comunicazione: in generale in ogni percorso</u>
    - Lavoro sui giudizi e sui blocchi creativi ed espressivi
    - Sviluppo della percezione e della sensibilità
    - Fiducia nel proprio immaginario interiore
    - Consapevolezza dalle ansie da prestazione espressive: timidezza e chiusura espressiva

- Tecniche di visualizzazione e nutrimento immaginale, sensoriale e della fantasia
- Vedere per essere visti, Essere per Agire, incarnare e comunicare l'invisibile e il mistero
- Leggere la comunicazione: verosimile, organico, autentico

- Teatro - Lavoro dell'attore su di sé:
  - Esplorazione e sviluppo della consapevolezza di sé, del corpo, delle emozioni, della relazione, del gruppo
  - Esplorazione e sviluppo della vocalità e della espressività corporea e non verbale
  - Esplorazione e sviluppo della consapevolezza spaziale e del ritmo
  - Esplorazione e sviluppo del rapporto con il "comunicare in pubblico"
- Teatro - Lavoro dell'attore sul personaggio e sul testo:
  - Esplorazione e studio delle strutture della personalità/caratteri e loro interazione
  - Esplorazione e studio delle capacità mimetiche e di adesione ad immagini e
  - situazioni
  - Esplorazione e sviluppo della capacità di improvvisazione e lavoro sul "Vuoto"
  - Improvvisazione Pedagogica ed Espressiva
  - Esplorazione e studio di analisi del testo e della battuta
- Teatro - In scena:
  - Produzione e Studio del Canovaccio e /o Scrittura di Scena
  - Studio, adattamento e/o produzione di testo teatrale
  - Mnemotecniche
- Teatro - Studio di stile, poetica espressiva, registri e forma
  - Tragedia
    - Storia e testi noti
    - Il coro: unità, coppia, semi-coro, coro e eroe ed eroi. Duello/Agone
    - Movimento in Coro: schiera, linea, falange, stormo
  - Commedia dell'arte e moderna
    - Storia e canovacci noti
    - Tipi radicamento tecnico e passeggi
    - Uso della Maschera Neutra: neutro, nascita, viaggio elementale e negli archetipi
    - Maschera Espressiva: gli elementi e il movimento animale
    - I tipi della commedia: giovani e vecchi, servi e padroni, innamorati
    - calzare maschera: i tipi di maschera (frontale e laterale) e gioco di maschera
    - Teatro di convenzione e dichiarazione
    - Comunicare dallo spazio: corte e cortile
    - improvvisazione, canovaccio e lazzi
    - Il meccanismo della battuta: far ridere
  - Dramma (moderno o contemporaneo, tecnica di "recitazione interna")
    - Il testo e la battuta: fase di indagine tematica del testo. Operare sopra, sotto, attraverso e dentro il testo
    - Analisi del testo: azioni manifeste, azioni fisiche, azioni drammatiche, azioni di copertura e in copertura. Rendez-vous
    - Parodia, Correlativo Oggettivo, Recitare in Situazione
    - Porsi consapevolmente nello spazio neutro al centro di emozioni e sentimenti
    - Utilizzare l'immagine come sistema di psico-induzione di stato e creare cortocircuiti di immagine per comunicare, inanellare immagini
    - Lavoro sulla contro-proiezione ed adesione per immagine
  - Storytelling
    - Il monologo e la solitudine in scena
    - Comunicare una atmosfera
    - Evocare forme ed immagini
    - Flusso Narrativo

- Lettura ad alta voce e dizione
  - Esplorazione della anatomia esperienziale della Voce
  - I quattro pilastri vocali: intonazione, ritmo, volume, duttilità/timbro
  - Esplorazione e sviluppo di elementi di dizione e articolazione
  - Cantare la parola e sostenere il Silenzio
  - Comunicare e leggere emotivamente e sentimentalmente
  - Esplorazione e analisi del registro del testo
  - Leggere la punteggiatura e armonizzare la lettura al tipo di uditore
  - Leggere Prosa: Atmosfera di Genere, Architettura, Direzione e Concretezza
  - Leggere Poesia: Metrica, Intenzione, Intuizione e Sacralità

- Scrittura Creativa
  - Decondizionamento della grammatica e della sintassi scolastica
  - La Punteggiatura come ritmo
  - Riscoprire le parole come oggetti e contenitori: senso, sinonimo, sillaba, suono, ritmo
  - Scrivere per condividere oltre che raccontare
  - Scrivere per immagini
  - Narrare una storia: scrivere per raggiungere chi legge
  - Esplorazione dei generi letterari e dei registri: avventura, fantasy e sci-fi, thrille/horror, romanzo, inchiesta
  - Elementi di base: strutture narrative
  - Il punto di vista narrativo
  - Studio ed esplorazione dei tipi di personaggio e del loro ruolo nello sviluppo narrativo
  - La Trama e l'intreccio: il viaggio dell'eroe e le ferite narrative
  - Autobiografia Fantastica
  - Lavoro sul recupero delle memorie e sui punti di snodo
  - Sviluppo della capacità di osservare la memoria senza esserne travolti emotivamente
  - Rielaborazione del materiale biografico per lo sviluppo di una “mitologia del quotidiano”

4 Allineamento e Attitudini del Processo

L'Allineamento fissa gli orizzonti tematici e lo **spazio etico del processo**. **Amore: autenticità, incontro, non-separazione, integra unicità**

- il processo è animato ed è **orientato all'Amore** inteso come spinta al **disvelamento nella nostra autenticità**, come **incontro profondo** con se stessi e con l'altro, come percezione di se stessi in quanto **esseri non-separati ed integri** come individui unici e interdipendenti. **L'amore non è un'intenzione** o un sentimento. **Non è un merito** o un baratto emotivo. È una capacità e una ampiezza. **È un atto concreto**: un dono da e per chi sa esercitarlo.

Le Attitudini sono le necessarie **disponibilità interiori** dell'allievo per poter tenere la pratica allineata: **Verità, Pace, Libertà, Giocondità e Compassione**

- sono le **attitudini necessarie a restare allineati** o che emergono come sintomo di allineamento spontaneo alla "Vera Natura". Non abbiamo più bisogno di automatismi/condizionamenti con cui ci torturiamo o imprigioniamo: siamo **liberi di Essere**. Possiamo sentirci connessi e, quindi, **compassionevoli ed autentici**; far parte del "Tutto" senza perdere individualità e maturando un **approccio intuitivo**: siamo in Pace. Abbiamo abbastanza forza e consapevolezza per **rispondere in modo avventuroso, giocoso ed entusiasta alle prove della Vita**.
- Il processo può svilupparsi solo con un **concreto amore per la Verità** e un radicale impegno ad **essere sempre più autentici**, istante dopo istante. Il processo vive, quindi, di momenti e **passaggi di crisi e discernimento** in cui ciò che è vero diventa più chiaro e netto e ciò che non è più vero, rispetto alle nostre esigenze del momento, può essere lasciato andare o integrato.

Un esempio: se pratichiamo Presenza per maturare capacità di manipolare o dominare il prossimo, la nostra pratica potrebbe avere successo ed essere tecnicamente esatta ma non avrebbe l'allineamento della Autenticità ponendoci fuori setting. Se non si pratica con compassione e gentilezza sarà praticamente impossibile, infine, restare nella Autenticità.

5 Limiti Operativi: sostegno alla persona e crescita personale e non terapia o guarigione.

Le pratiche utilizzate e i percorsi proposti hanno l'obiettivo di **riaprire al naturale e originario potenziale umano, artistico, spirituale e/o espressivo** condizionato dalla storia personale e svilupparlo in modo armonioso. Nessuna delle pratiche e dei percorsi proposti si occupano di terapia fisica o psicologica, **evitando di operare su tutto ciò che attiene alla sfera della "patologia",** di pura pertinenza della professione medica o psicoterapica.

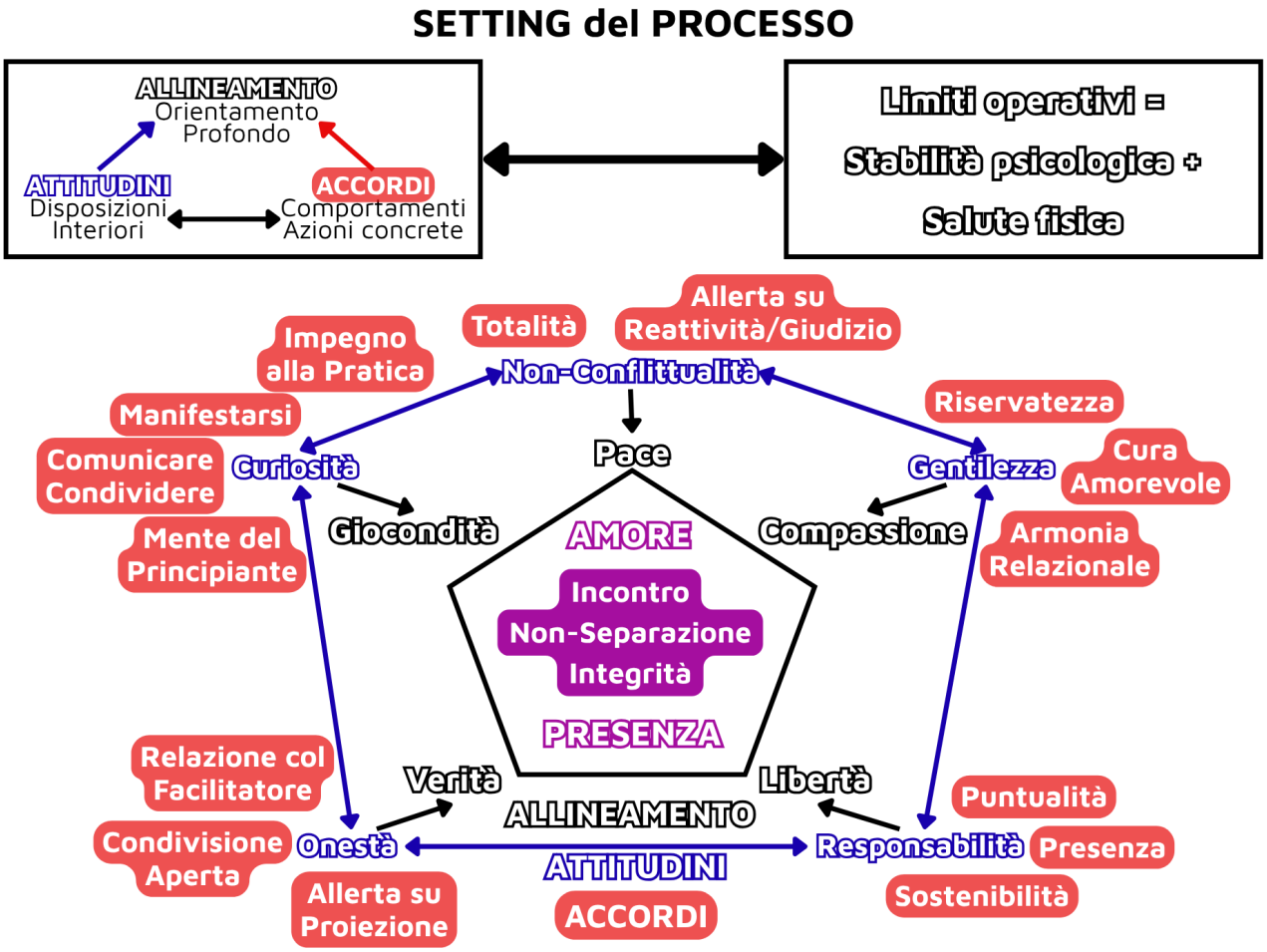
Fissiamo, quindi, **alcuni criteri che indicano stato di minimo equilibrio** che rende possibile la partecipazione al percorso:

- Avere la **capacità di fare "stop"** e contenere la reattività una volta che questa emerge e cessa di essere inconscia o indicata dal facilitatore. Trattiamo della **capacità di interrompere un automatismo** prima che diventi reazione compulsiva, agita, distruttiva, non di repressione preventiva di una spinta reattiva. Vogliamo che la reattività, con le sue identificazioni e regressioni, ove necessario emerga, ma **è necessario che l'utente sia in grado di** osservarla e scioglierla mantenendo uno stato di presenza e coscienza minimi necessari.
- Avere una minima **capacità di disidentificazione o di osservare l'identificazione in atto:** di interrompere o allentare, cioè, l'identificazione con il contenuto regressivo, psichico e/o emotivo, che sta emergendo;
- Essere in grado di **accogliere il feedback del facilitatore e generare un momento di presenza** tra la spinta reattiva e l'azione. Valutare, senza compulsività, le opzioni disponibili o proposte.

Nella emersione di alcuni meccanismi e della derivata reattività scopriremo che **tenere il timone è molto impegnativo**. Questo non è un sintomo di squilibrio, anzi. **È la prova che siamo presenti** e coinvolti nel processo, capaci di osservare e gestire consapevolmente ciò che emerge invece di reprimere e/o esserne travolti e che siamo determinati a **sviluppare la necessaria forza interiore** e la lucidità per navigare con stabilità anche nelle condizioni più complesse e sfidanti.

Non può essere facile, sempre. Non è possibile. Autentico, determinato, disponibile, onesto, responsabile, curioso e gentile (come da attitudini) è l'unico, grande, diretto, necessario traguardo.

6 Accordi



La seguente lista indica gli **accordi di setting**: si tratta di **comportamenti, punti di attenzione pratici e azioni concrete** che mettono attitudini, allineamento e limiti operativi "a terra". **Ogni partecipante al processo è tenuto necessariamente a:**

1. **Stabilità psicologica e sicurezza**:
   a) Essere consapevole che il lavoro su di sé proposto nei percorsi **può essere fisicamente, emotivamente e psichicamente intenso** e dichiara esplicitamente di non avere avuto, e di non avere al momento, **patologie fisiche o psichiche che possano creare rischi, danni, pericoli** o destabilizzazione per sé, per gli altri e allo spazio. In relazione a questo, si impegna a fornire, nel rispetto della Privacy tramite colloquio privato con il facilitatore, informazioni su **eventuali problemi fisici o psichici** che possano essere ostativi del processo e libera il facilitatore da qualsiasi responsabilità rispetto alle attività che saranno svolte volontariamente durante corsi, seminari, eventi o altre manifestazioni.
   b) Non assumere **sostanze** che possano modificare la stabilità psicofisica durante il processo. Per processi che includono **l'assunzione di cibo o l'uso di trucchi o possibili allergeni** comunicare ogni eventuale intolleranza alimentare e allergia prima di cominciare la sessione.
2. **Il Gruppo**:
   a) **Partecipare funzionalmente alla dinamica di gruppo** per sostenere un sano, sicuro e responsabile clima di scambio, armonia, cura, onestà e collaborazione. La crescita personale non può accadere in isolamento e il gruppo non è in funzione della realizzazione dell'individuo.
   b) Vivere la **relazione in gruppo** come parte della pratica e **come specchio** sul proprio stato di presenza.

3. **Presenza e Puntualità**:
   a) Portare l'attenzione verso se stesso e processare solamente ciò che si manifesta nel momento presente nel proprio sistema psico-fisico. Di sostenere in modo concreto, fattuale ed autonomo la disciplina necessaria al processo. Onorare gli impegni presi o comunicare e modificare gli accordi obsoleti.
   b) Essere puntuale e impegnarsi a prendere parte a tutte le fasi/sessioni del percorso, salvo oggettiva impossibilità, e comunicare l'eventuale assenza.
4. **Allerta su Reattività e Giudizi**:
   a) Restare **all'erta nei confronti dei sintomi** che indicano **reattività** ed elaborarli nel momento presente: gli stati che stiamo provando **sono nostre personali responsabilità**, frutto di nostre personali percezioni e **sta a noi portare presenza** e contenere gli effetti della regressione.
   b) Non aderire su base di **Giudizi, Idee, Credenze, Convinzioni** come se fossero la realtà: nel migliore dei casi sono **interpretazioni** parziali. Nel peggiore **si tratta di illusioni**.
   c) **Alcuni sintomi tipici:**
      - Schemi corporei tensivi e prolassi intermittenti, paura, ansia, aggressività
      - Odio, ira, percezione di ostilità nell'ambiente, frustrazione
      - Evitamenti, aspettative, bugie, negazioni, omissioni, vergogna
      - Pretese, lusinghe, manipolazioni, perdita di chiarezza, insofferenza
      - Intolleranza, impazienza, risposte/giudizi impulsivi
      - Altri atteggiamenti regressivi (infantili).
   d) **Affermazioni e atteggiamenti tipici della regressione:**
      - "Non è possibile. Non ci posso fare niente. Sono fatto così!"
      - "Non ci provo nemmeno. Tanto mi giudicheranno… Era destino"
      - "Dipende dagli altri. Non è colpa mia. Nessuno mi capisce."
      - "Dammi un consiglio. Decidi tu per me… Ma come voglio io!"
      - "Dimmi cosa devo fare esattamente."
      - "Dovrebbe essere facile e veloce. Non dovrei sentirmi così: dipende da te come mi sento."
      - "Se non fosse per gli altri starei alla grande. Ci vorrebbe un luogo dove sono tutti come… Voglio io."
   e) **Allenarsi a contenere, caricare, scaricare energia consapevolmente** in modo da non usare inconsapevole ed automatica **violenza** verso di sé, sui compagni e sul facilitatore.
5. **Responsabilità, Intenzione e Sostenibilità**:
   a) Essere **responsabile** e libero di accettare o rifiutare pratiche **percepite come insostenibili** (contatto fisico, lavoro fisico intenso, rilascio emotivo, ecc) comunicandolo al facilitatore, anche individualmente.
   b) Essere consapevole che è necessario **trasformare le resistenze** in una opportunità di consapevolezza indagando e cercando una forma o una situazione alternativa per poter **procedere in modo organico**: l'emersione della difficoltà è, spesso, l'inizio e non la fine del processo.
   c) Essere consapevole che il processo **può accadere solo attraverso l'intento** e l'azione diretta del partecipante, che è l'unico **protagonista** del processo. Il facilitatore non interviene o spinge, ma sostiene e facilita lo sviluppo della pratica in atto.
   d) Aver compreso e **prendere pienamente in carico** il fatto che il processo può avanzare solo se il partecipante occupa **una posizione di responsabilità adulta** verso se stesso, verso il gruppo e verso la pratica prendendosi **almeno il 51% (davvero efficace sarebbe almeno il 75%)** dell'impegno necessario e richiesto dal caso specifico.
6. **Cura Amorevole**:
   a) Portare **cura e gentilezza nella pratica**, verso se stessi, i compagni e il facilitatore.
   b) **Essere amorevole** nei confronti di se stesso, dei partner, dello spazio e del materiale di lavoro.
   c) Portare armonia mettendosi **in ascolto del punto di vista** dell'altro in caso di attrito.

7. **Curiosità e Mente del Principiante**:
   a) Restare, il più possibile, **aperti all'esperienza** del momento presente e praticare come se **ogni volta fosse la prima**.
   b) Essere disponibili a **verificare con curiosità**, attraverso l'esperienza concreta e diretta nella pratica proposta dal facilitatore, le informazioni che sembrano ovvie, scontate e indiscutibili.
   c) **Eseguire** la pratica **prima di porre limiti** mentali o dubbi bloccanti
   d) Non **trarre conclusioni** affrettate sulla base di conoscenze acquisite in altri processi e percorsi. Di non incasellare le informazioni e il percorso rispetto ad **altri sistemi e mappe concettuali di riferimento**.
   e) Vivere la pratica come **un'avventura di crescita e scoperta** e non come una performance o una pratica di anestesia. Come in una avventura occorre essere pronti ad aprirsi a qualche **piccola fatica**, a scoprirsi smarriti prima di trovare nuovi orizzonti, ad **affrontare le difficoltà** e a spingere il cuore oltre gli ostacoli con tutto il cuore.
   f) Ricordare che la pratica di presenza e, in special modo **l'Arte**, richiedono una **visione eroica, stoica ed ironica della vita** in cui si è grati per le sfide ed entusiasti per la fatica delle **novità fuori dal confort**.
   g) Ricordare che la pratica tratta dell'estasi e del piacere dell'avventura di scoperta e **non di intrattenimento** o diversione dalle difficoltà.
8. **Onestà e Totalità**:
   a) **Mettere totalità** negli esercizi, nella tecniche e nelle pratiche proposte.
   b) **Essere onesto**, rispetto al processo, con se stesso e con il facilitatore, se necessario in modo riservato, e, appena possibile, col gruppo.
   c) Essere il più **autentico e adulto possibile**.
9. **Comunicazione e condivisione aperta**:
   a) **Comunicare al facilitatore**, se necessario in modo riservato e individuale, qualunque tipo di difficoltà rispetto al processo, all'esercizio, alla propria condizione personale e rispetto al gruppo in modo da poter **medicare in modo veloce ed efficiente possibili resistenze**, difficoltà e incomprensioni e procedere in armonia.
   b) Sfruttare e godere il più possibile i momenti di **domande e risposte e la condivisione aperta in gruppo**.
10. **Riservatezza**:
   a) **Non parlare** con nessuno (inclusi altri partecipanti) di tutto ciò che riguarda il processo, il facilitatore o le condivisioni dei compagni. È fondamentale e auspicabile parlarne coi diretti interessati. È possibile, ovviamente, condividere la propria esperienza personale del processo avendo una **comunicazione gentile e accurata** per non esporsi inutilmente a incomprensioni e giudizi dannosi da parte di terzi che non partecipano al percorso.
   b) Utilizzare, in caso di difficoltà di condivisione del processo e delle attività verso i terzi interessati, il **rinvio al sito, ai social, al podcast, alla scheda di presentazione e invito** oltre che al facilitatore.
   c) Portare attenzione **a non divulgare la struttura degli esercizi** per non incorrere in dannosi fraintendimenti rispetto ai terzi che non hanno svolto l'esperienza che non possono avere facile comprensione dell'evento.
   d) **Non applicare autonomamente** su di sé o proporre ad altre persone **le tecniche** eseguite durante gli incontri, **salvo diversa indicazione del facilitatore**. Le pratiche qui proposte nascono da anni di esperienza, studio e formazione e se eseguite e/o proposte in modo non corretto e/o in un contesto non adeguato possono essere inefficaci, fuorvianti e, peggio, produrre distorsioni o disagi sterili.
11. **Proiezione**:
   a) Restare all'erta nei confronti della proiezione (meccanismo di difesa arcaico e primitivo che consiste nello **spostare** sentimenti o caratteristiche propri, o **parti del Sé, su altri oggetti o persone**) e riportare il più possibile l'attenzione verso le corrispondenze interne (**che ha a che fare con me?**).
   b) Esprimersi **utilizzando la prima persona singolare (IO)** portando attenzione all'uso del TU o dei generici NOI, VOI e LORO, sintomo di possibile reattività.

c) Portare attenzione verso le **generalizzazioni e lo spostamento dell'attenzione** verso l'esterno: nel lavoro di consapevolezza ogni partecipante e, in particolar modo il facilitatore, è **uno specchio per tornare a sé**.

12. **Relazione con il facilitatore**:
    a) Ricordare che la relazione fra facilitatore e allievi è contenuta e **gestita da ruoli**. Il facilitatore e l'allievo hanno pari dignità umana e svolgono un percorso co-maieutico ma **ricoprono ruoli differenti e responsabilità diverse derivanti da differenti competenze**, conoscenze e obiettivi specifici ed inerenti il processo in corso. I ruoli, durante tutto il processo, **sono costanti** a prescindere che la relazione accada in un contesto di pratica formale, **in sala durante l'uso delle tecniche**, o informale, **al di fuori dello spazio** di pratica.
    b) Ricordare che il facilitatore **non è aderente alle idee, alle aspettative e alle proiezioni** che gli allievi fanno su di lui, reagendo, e punta a svolgere il lavoro in modo neutro e in un contesto professionale **gestito da setting** e linee etico-deontologiche. Le proiezioni e le idee sono campo di indagine e pratica di Presenza.
    c) Ricordare che il facilitatore **orienta azioni, proposte e feedback rispetto all'allineamento** del processo, al setting e agli accordi di sostegno condivisi **secondo le linee guida metodologiche** e coerente con i contenuti tematici del processo. Ogni stimolo viene proposto per **spostare un po' l'asticella** nella convinzione che l'allievo possa superare le sue difficoltà e liberare le risorse adeguate che poi saranno suo patrimonio personale.
    d) Ricordare che il facilitatore, in **allineamento all'Incontro e alla Non-Separazione**, è amichevole ma **non è un amico**. Può risultare familiare ma **non è un familiare**. Il facilitatore **non mescola la vita professionale e la vita privata, escludendo relazioni di tipo non professionale,** in modo da non porre se stesso e l'allievo in situazioni che possano **interferire con uno stato di necessaria neutralità**.
    e) Ricordare che ciò che il facilitatore propone e **condivide nei feedback/stimoli** è un punto di vista personale, frutto della sua sensibilità ed esperienza umana (inclusiva di limiti e fisiologiche interpretazioni) e di pratica. Il facilitatore non crede e **non pretende sia la Verità**: potrebbe essere necessario **verificare il feedback**, attraverso esperienza, pratica e dialogo, ed è da intendere come stimolo e sostegno **limitato alla pratica** espressiva e di consapevolezza nel momento presente.
    f) Ricordare che il feedback è una **risposta ad uno specifico allievo e alla situazione specifica** proposta nel momento presente in cui emerge. Occorre processare il feedback rivolto ad altri solo nel caso vi sia risonanza con noi stessi, nel presente: in alternativa è necessario lasciar perdere.
    g) Ricordare che il facilitatore è libero di **accettare o meno in carico l'allievo** e valuta la **necessità di interrompere il processo** qualora:
        - l'intervento si dimostri **inefficace** o inadeguato
        - ritenga necessaria la prosecuzione (o l'affiancamento) con altre figure professionali adeguate (**medico, psicologo, ecc**).
        - l'utente violi gli accordi di setting e di orientamento **rifiutando di portare le necessarie e concrete variazioni, in accordo** col facilitatore.

13. Impegno alla pratica
    a) Praticare il più possibile **fra un incontro e l'altro** attraverso tecniche formali ed informali proposte dal facilitatore.

14. Manifestazione nella vita quotidiana
    a) Cercare di **incarnare il più possibile, nella vita quotidiana**, le consapevolezze che emergono nel processo , in modo da rafforzare gli effetti benefici.
    b) Prendere pienamente **responsabilità della propria vita**, delle proprie scelte, delle proprie emozioni e sentimenti e porsi come protagonista di ciò che accade nel suo sistema.

7 Materiale Ispirazionale

In questa sezione troverai una selezione di **Film** e **Libri** che servono a nutrire e dare un po' di ispirazione a chi inizia a praticare. Li troverai, in ordine alfabetico, con titolo, autore, anno e alcuni temi chiave.

Film

- **Anonymous** – regia di Roland Emmerich, 2011. Teatro, Scrittura.
- **Batman Begins** – regia di Christopher Nolan, 2005. Pratica Evolutiva, Trasformazione della Paura, Disciplina.
- **Billy Elliot** – regia di Stephen Daldry, 2000. Teatro, Impegno, Autenticità vocazionale.
- **Birdman** – regia di Alejandro G. Iñárritu, 2014. Teatro, Identità.
- **Cyrano de Bergerac** – regia di Jean-Paul Rappeneau, 1990. Arte, Coraggio, Poesia.
- **Forrest Gump** – regia di Robert Zemeckis, 1994. Innocenza, Amore, Semplicità.
- **La forza del campione** – regia di Victor Salva, 2006. Pratica di Presenza, Determinazione, Relazione Facilitatore-Allievo.
- **La grande bellezza** – regia di Paolo Sorrentino, 2013. Arte, Risveglio.
- **Le ali della libertà** – regia di Frank Darabont, 1994. Impegno, Integrità, Collaborazione.
- **L'Impero colpisce ancora** – regia di Irvin Kershner, 1980. Meditazione, Disciplina, Apertura mentale.
- **Matrix** – regia delle Wachowski, 1999. Percezione, Sensibilità, Viaggio dell'Eroe.
- **Surf's Up** – regia di Ash Brannon e Chris Buck, 2007. Pratica di Presenza, Relazione di Crescita, Gruppo
- **The Truman Show** – regia di Peter Weir, 1998. Condizionamento, Liberarsi dalla dipendenza dal giudizio.
- **Urlo (Howl)** – regia di Rob Epstein e Jeffrey Friedman, 2010. Scrittura, Verità, Sacralità.

Libri

- **Avere o essere?** – Erich Fromm (1976). Meditazione, Indagine Esistenziale, Essere.
- **Il corpo poetico** – Jacques Lecoq (1997). Saggio Teatrale, Corpo, Maschera, Neutro.
- **Il cavaliere inesistente –** Italo Calvino (1959). Scrittura, Viaggio dell'eroe, Vuoto.
- **Il gabbiano Jonathan Livingston** – Richard Bach (1970). Pratica di Presenza, Crescita personale, Disciplina.
- **Il profeta** – Khalil Gibran (1923). Meditazione, Indagine Esistenziale.
- **L'amore è sconsiderato** – Rumi (2000). Meditazione, Amore, Sacralità.
- **L'arte di amare** – Erich Fromm (1956). Meditazione, Indagine Esistenziale, Amore.
- **Lo spazio vuoto** – Peter Brook (1970). Saggio Teatrale, Teatro Sacro, Tecnica Interiore.
- **Lo zen è qui – Incontri con Shunryu Suzuki-roshi** (2008). Meditazione, Pratica, Disciplina.
- **Per un teatro povero** – Jerzy Grotowski (1970). Saggio Teatrale, Attorialità, Libertà espressiva.
- **Simposio** - Platone. Pratica di Presenza, Indagine Esistenziale, Amore.

Semplici consigli di stile di vita che possono fare una grande differenza insieme alla pratica: mangia bene e sano, dormi il giusto e aggiungi un po' di attività fisica (qualche passeggiata). **Proteggi la tua salute emotiva** e relazionale: **evita contesti di grande superficialità**, crudeltà e in cui essere te stesso è davvero difficile o denigrante. **Nutri lo spirito**: segui podcast di storia, geopolitica, filosofia, letteratura. Leggi poesie, saggi e grandi autori. Vedi film d'autore e documentari. Prendi tempo per perderti in città d'arte e musei.