ghianda

Orientamento
e consapevolezza di Sé

VERSO FONDAZIONE

Abstract

Il progetto Ghianda è rivolto a giovani e adolescenti; nasce per rispondere all'esigenza di un orientamento non scolastico o professionale ma legato al senso profondo delle scelte.
Lo scopo è sviluppare la consapevolezza del proprio mondo interiore, dei temi e delle fasi che precedono una decisione, sviluppando la capacità di stare anche con ciò che non sappiamo e non controlliamo; di ascoltarsi e ritrovare l'orientamento al mutare delle condizioni esterne.
Il percorso si fonda sulla convinzione che stabilire e mantenere un contatto consapevole con se stessi generi chiarezza, radicamento, autonomia, determinazione.

Nei laboratori Ghianda si fa esperienza, in uno spazio protetto e in gruppo, di alcuni temi riassumibili in domande chiave; le domande, veicolate da sequenze di esercizi, rappresentano un metodo replicabile per riconoscere percorsi inautentici, assaporare cosa ha davvero senso per noi e tradurlo in progetti realizzabili, senza la pretesa di sterilizzare subito l'apertura al nuovo che spesso sperimentiamo come disorientamento.

Chi siamo

VERSO FONDAZIONE

Verso è una Fondazione che opera nel campo dell'educazione.
La nostra vocazione è quella di sviluppare, accompagnare, promuovere progetti educativi di qualità incentrati sulla consapevolezza come fattore di cambiamento personale e collettivo.
Siamo una Fondazione ma nasciamo nel 2006 come associazione, grazie all'attività di persone con percorsi professionali e competenze diverse (dalla psicoterapia alla finanza) ma caratterizzate da una comune idea di educazione. Abbiamo sede a Firenze, però la nostra storia inizia con esperienze all'estero: India, Burkina Faso, Nicaragua, Bolivia.
Come ispirazione di fondo, ci unisce la visione olistica, integrata ed evolutiva di essere umano proposta dalla Psicosintesi di Roberto Assagioli.
L'obiettivo suggerito da tale visione è favorire uno sviluppo armonico della personalità su tutti i livelli: un prendersi cura degli aspetti fisici, emotivi, mentali, spirituali.
Crediamo che l'educazione rappresenti un fattore decisivo di innovazione, evoluzione, fioritura umana e riteniamo che tale processo di crescita sia possibile solo attraverso una costante autoeducazione, grazie all'acquisizione di una sempre maggiore libertà interiore.
Per queste ragioni, consideriamo la *Verso* una Fondazione che "allarga i confini": i confini della consapevolezza, i confini dell'identità. Tale allargamento consente di agire più in sintonia con i propri valori: rende le persone maggiormente capaci di orientare il cambiamento.
L'impegno concreto della Fondazione è quello di erogare o supportare progetti educativi. Ci concentriamo in particolare su quattro ambiti di intervento: formazione degli educatori; percorsi per giovani e adolescenti; supporto a realtà già esistenti; creazione di spazi per un nutrimento profondo della coscienza, in particolare attraverso tecniche meditative.
Al tempo stesso, ci proponiamo di approfondire – da un punto di vista culturale e di ricerca – una concezione teorica e una metodologia di intervento che integrino le ricerche più attuali e la sapienza proveniente dalle grandi tradizioni del passato.
Ci stanno a cuore l'attenzione, la cura, la bellezza, la responsabilità verso il futuro, la gentilezza, l'accoglienza, la ricerca costante.

Tempi e modalità

Ha una durata complessiva di **20 ore, in presenza**.

Il percorso è ispirato ai modelli della psicologia umanistica, delle neuroscienze, della Mindfulness e della consapevolezza corporea, con un focus particolare sulla Psicosintesi di Roberto Assagioli.

Lavoreremo in gruppo, utilizzando strumenti di scrittura, role play, simulazioni, riflessione guidata, tecniche creative, mindfulness.

ALBERO
l'esplosione lentissima
di un seme.

Bruno Munari

Il Progetto Ghianda

La crescita porta inevitabilmente a momenti di spaesamento nei quali non sappiamo cosa fare, dove andare. Si tratta di fasi naturali e generative di un processo di maturazione, a patto di acquisire la capacità di recuperare, ogni volta di nuovo, l'orientamento.
In questa fase storica, orientarsi è diventato per un giovane particolarmente difficile. Le cause sono molteplici: la crisi dei punti di riferimento, la complessità sociale, l'eccesso di informazioni, l'instabilità e la velocità dei cambiamenti. Al tempo stesso, mai è stata così ampia, almeno per una parte dell'umanità, la possibilità di studiare, viaggiare, incontrare persone e tradizioni, sperimentare, scegliere, amare. Inevitabile restare disorientati.

L'orientamento, per condurre a scelte autentiche e fruttuose, richiede un'educazione all'ascolto e alla connessione con sé: un percorso di consapevolezza che conduca alla scelta illuminando meglio le fasi che la precedono. Per facilitare questo processo può servire un metodo per riconoscere opzioni inautentiche, assaporare cosa ha davvero senso per noi e tradurre il desiderio in percorsi realizzabili, senza la pretesa di sterilizzare subito il disorientamento ma anzi riscoprendolo e valorizzandolo come apertura alla vita.

Ogni ghianda, in natura, contiene l'albero che diventerà ma non impone una sola versione buona della quercia: la relazione tra seme e ambiente determina un campo di possibilità che potrà generare un indefinito numero di variazioni, di possibilità.
È necessario passare da una concezione dell'orientamento, della scelta e della vita come puzzle (un disegno già definito, con un solo spazio vuoto per ciascuno da individuare, pena il fallimento) ad una come albero: uno sviluppo organico, ramificato, in grado di evolvere e adattarsi al mutare degli eventi. In un albero, ogni ramo può generare una fioritura, mentre nel puzzle il senso è un vuoto da riempire senza margini di errore. Questa

concezione emerge involontariamente nel singolare che assegniamo ad espressioni come: la strada da seguire, la persona giusta, il lavoro della vita.

Nella Ghianda si fa esperienza, in uno spazio protetto e in gruppo, di alcuni temi riassumibili in domande chiave; le domande, veicolate da una sequenza di esercizi, formano un metodo replicabile.
Alcuni esempi di domande:

Chi sento di essere? Che storie racconto riguardo a chi sono?
Quali sono le diverse parti che compongono la mia personalità?
Dove mi portano, di cosa hanno bisogno?
A cosa mi sento di appartenere? Dove mi sento a casa?
Che qualità trovo dentro di me?
A chi rendo conto? Cosa si aspettano da me (e io da me stesso)?
Cosa mi porta fuori dalla zona di comfort?
Quali sono i miei desideri?
Che immagini porto dentro, di successo e fallimento?
Cosa ha davvero valore per me?
Quali sono le mie fragilità? Come me ne prendo cura?
Cosa voglio? Cosa sono disposto a perdere?
Qual è l'aspetto luminoso di questa scelta?
E quindi, quale è il mio progetto?

Siamo più vasti di quanto pensiamo. Questa vastità è importante da contattare e mappare perché contiene un oceano di potenzialità. Lo scopo del percorso non è scegliere una volta per tutte un'isola da abitare e da fortificare perché non entrino elementi destabilizzanti, ma quello di trovare un metodo per orientarsi tra le onde, per non perdere il gusto e il desiderio di prendere la via del mare.

Programma

1. Il filo della storia

Quando ci sentiamo disorientati, spesso sentiamo di aver perso il filo della storia. In questi casi è utile ricominciare dall'inizio: cosa significa orientarsi? E chi siamo noi che ci mettiamo in cammino? Le storie che raccontiamo per descriverci – quelle con cui rispondiamo alla domanda "tu chi sei?" – sono affluenti di un unico fiume e influenzano profondamente il nostro futuro: diventiamo ciò che pensiamo di (poter) essere. Per questo, domandarsi quali sono le narrazioni a cui prestiamo fede rappresenta, ogni volta di nuovo, il primo passo per orientarsi, il movimento base verso una maggiore libertà.

Chi sento di essere? Che storie racconto riguardo a chi sono? Cosa implicano? Quali direzioni aprono e quali precludono?

2. Un condominio molto affollato

La nostra esistenza non è il monologo di un solo attore. Dentro di noi convivono e agiscono parti molto diverse: quella avventurosa e quella piena di paura, il giudice e l'imputato, la rivoluzionaria e la bambina obbediente. Un condominio molto affollato in cui ogni abitante segue un'agenda personale, spesso inconsapevole, come sentiero verso un senso di sicurezza, come garanzia per quel tanto di felicità che crede possibile. Siamo un'individualità molteplice, spesso conflittuale e stonata, ma questo non è un destino: possiamo osservare, accogliere e dare una direzione comune alle nostre parti trasformando la cacofonia in una sinfonia.

Quali sono le diverse parti che compongono la mia personalità? Dove mi portano, di cosa hanno bisogno? Come possiamo trovare un direttore d'orchestra interiore capace di armonizzarle?

3. Il cuore e il mondo

Spesso l'esperienza risulta sfocata. Eppure sappiamo che, in certi momenti, il mondo ci è apparso intenso, nitido, soddisfacente. In quei momenti di presenza, sperimentiamo la "vita in alta definizione". Questa esperienza non dipende dalle cose in sé ma dalla consapevolezza: il centro autentico e indefinibile della coscienza, il cuore dell'apertura al mondo. Siamo una cellula in osmosi con l'esterno: prendiamo e doniamo, apparteniamo eppure siamo individuati.

So cosa ho attorno, cosa entra e cosa esce? Sono consapevole di cosa mi sento parte? Se mi osservo dall'alto, quali persone, luoghi, attività vedo?
Se provo a mapparlo per orientarmi, qual è il mio villaggio?
E di cosa voglio consapevolmente prendermi cura?
Dove mi sento a casa? Qual è la mia gente?

4. L'alto mare aperto

Il confine tra comfort e immobilità è labile. Una vita piena esige di lasciare la spiaggia dove tutto sembra già noto per rischiare il mare aperto. Per farlo, servono molte cose: la fiducia che sia possibile e che abbia senso, un abbozzo di mappa, l'energia per iniziare ma soprattutto un'imbarcazione in grado di navigare. Quella nave è rappresentata dalle nostre qualità. Rivolgere ad esse l'attenzione serve a riconoscerle, trovare le tracce della loro manifestazione nel nostro passato, osservarle oggi in azione, capire come coltivarle.

Che qualità trovo dentro di me? Quali risorse?
Che rapporto intrattengo con i miei limiti, le soglie, i confini?

5. Il pubblico invisibile

La nostra vita si svolge sempre di fronte a un pubblico che sentiamo, immaginiamo, spesso temiamo nutra aspettative nei nostri confronti. La rete di aspettative nella quale siamo inseriti orienta sempre le nostre scelte: come gli altri si aspettano che siamo, così (o all'opposto, per reazione) tenderemo a essere. Diventarne più consapevoli amplia il margine di libertà e ci rende meno soggetti all'azione di questa gravità invisibile.

A chi rendo conto? Come influiscono le aspettative sulle strade che effettivamente scelgo di seguire? Come mi fa stare?

6. Verso l'Altro e l'Altrove

Sono i desideri a spingerci verso l'Altro e l'Altrove. Desiderare significa assecondare la potenza della vita, scegliere di seguire il vento che ci porta fuori dalla nostra inespugnabile fortezza anche se è scomodo, se fa paura, se l'esito è per sua natura incerto. Il fuoco del desiderio autentico, infatti, consiste nel seguire le strade che hanno un cuore: quelle illuminate di senso non per dove conducono ma perché è bello viaggiare lungo quella traiettoria.

Quali sono i miei desideri? Riesco a sentirli, a dare loro un nome, a convocare la speranza e la volontà per piantarli come seme nel futuro?

7. Fiorire come alberi

Troppo spesso consideriamo la nostra vita come il territorio di caccia di due impostori: successo e fallimento. Questa visione binaria genera ansia, insoddisfazione, paura di scegliere perché ogni decisione diventa una lacerazione: possibilità di sbagliare nell'orientarsi mancando l'unica strada. Ma le vie che hanno un cuore sono molte e noi siamo come alberi che possono fiorire, fruttificare, realizzarsi in tanti rami diversi.

Che immagini porto dentro, di successo e fallimento?
Se mi immagino come un albero: cosa mi radica, cosa mi nutre,
come resisto alla tempesta, verso dove oriento i miei rami?

8. Gli Essenziali

Per orientarsi nei momenti di incertezza e per rispondere con profondità alla domanda sul senso del viaggio, gli obiettivi non bastano: è necessario comprendere quali sono nostri i valori. Gli obiettivi rappresentano il "cosa", i valori determinano "come" vogliamo stare nella vita, la qualità delle azioni, il limite oltre il quale non sentiamo più di aderire all'essenza della nostra identità.

Cosa ha davvero valore per me?
Quali valori mi danno forma? Come li manifesto?
Come voglio prendermene cura, ora e in futuro?

9. Maneggiare con cura

Per seguire le strade che hanno un cuore è necessario il coraggio. Perché questo movimento interiore non sia una controfigura, abbiamo bisogno di vedere, accogliere e portare con noi tutte le nostre fragilità che non sono difetti bensì aspetti preziosi e delicati, da maneggiare con cura. Un potere personale capace di guidarci nelle difficoltà comprende e coltiva questo coraggio autentico, venato di forza, saggezza, inclusività.

Quali sono le mie fragilità/preziosità?
Quale forza portano con sé? Come me ne prendo cura?
Le includo nelle mie scelte?

10. Oltre la soglia

Ci siamo ascoltati, domanda dopo domanda. Abbiamo esplorato le storie che raccontiamo su di noi, le diverse parti che ci compongono, le qualità, le aspettative, i desideri, le vie che hanno un cuore, i valori, le fragilità, il potere personale espresso nel coraggio. Questa è la parte più importante: scoprire se stessi per sviluppare forza interiore e affinare il "palato della scelta".
Ora dobbiamo progettare un itinerario e fare il primo passo.
Oltrepassiamo la soglia e partiamo. In conclusione del percorso, offriamo una semplice strategia per costruire un obiettivo ben formulato e passare all'azione: dal desiderio al piano.

Cosa voglio? Che risultati mi attendo? Quali risorse ho a disposizione?
Che ostacoli potrei incontrare? E quindi, quale è il mio progetto?

VERSO
FONDAZIONE

Costa San Giorgio n. 8 - Firenze
Tel. 055.2342662
Mob. 351.2485611

www.fondazioneverso.org