BOTTEGA FILOSOFICA

Facilitatori in cambiamento.

Vivi il tuo tempo

Myriam Ines Giangiacomo

18 dicembre 2014

Di tempo non ne abbiamo poco, ne sprechiamo tanto.
L'uomo grande non permette che gli si porti via
neanche un minuto del tempo che gli appartiene.
Lucio Anneo Seneca

Una storia Zen

Un professore, prima di iniziare la sua lezione di filosofia, pose alcuni oggetti davanti a sé, sulla cattedra.
Senza dire nulla, quando la lezione iniziò, prese un grosso barattolo di maionese vuoto e lo riempì con delle palline da golf.
Domandò quindi ai suoi studenti se il barattolo fosse pieno ed essi risposero di sì.
Allora, il professore rovesciò dentro il barattolo una scatola di sassolini, scuotendolo leggermente.
I sassolini occuparono gli spazi fra le palline da golf. Domandò quindi, di nuovo, ai suoi studenti se il barattolo fosse pieno ed essi risposero di si.
Il professore, rovesciò dentro il barattolo una scatola di sabbia. Naturalmente, la sabbia occupò tutti gli spazi liberi. Egli domandò ancora una volta agli studenti se il barattolo fosse pieno ed essi risposero con un si unanime.
Il professore tirò fuori da sotto la cattedra due bicchieri di vino rosso e li rovesciò interamente dentro il barattolo, riempiendo tutto lo spazio fra i granelli di sabbia.
Gli studenti risero!

./.

Una storia Zen

“Ora”, disse il professore quando la risata finì, “vorrei che voi consideraste questo barattolo la vostra vita. Le palline da golf sono le cose importanti: la vostra famiglia, i vostri figli, la vostra salute, i vostri amici e le cose che preferite; cose che se rimanessero dopo che tutto il resto fosse perduto riempirebbero comunque la vostra esistenza.
“I sassolini sono le altre cose che contano, come il vostro lavoro, la vostra casa, l’automobile. La sabbia è tutto il resto, le piccole cose.”
“Se metteste nel barattolo per prima la sabbia”, continuò, “non resterebbe spazio per i sassolini e per le palline da golf. Lo stesso accade per la vita. Se usate tutto il vostro tempo e la vostra energia per le piccole cose, non vi potrete mai dedicare alle cose che per voi sono veramente importanti.
“Curatevi delle cose che sono fondamentali per la vostra felicità. Giocate con i vostri figli, tenete sotto controllo la vostra salute. Portate il vostro partner a cena fuori. Giocate altre 18 buche! Fatevi un altro giro sugli sci! C’è sempre tempo per sistemare la casa e per buttare l’immondizia. Dedicatevi prima di tutto alle palline da golf, le cose che contano sul serio. Definite le vostre priorità, tutto il resto è solo sabbia”.
Una studentessa alzò la mano e chiese che cosa rappresentasse il vino. Il professore sorrise. “Sono contento che tu l’abbia chiesto. Serve solo a dimostrare che per quanto possa sembrare piena la tua vita, c’è sempre spazio per un paio di bicchieri di vino con un amico”.

Il *world cafè*

Il caffè è storicamente un luogo in cui si parla e si comunica, in modo diretto, colloquiale, piacevole e informale.

Il *World Cafè* è una metodologia che si ispira ai vecchi caffè creando un ambiente di lavoro che invita i partecipanti ad una discussione libera ed appassionata.

La sua particolarità è quella di stimolare discussioni autogestite dai partecipanti all'interno di un quadro comune e sotto la guida di alcune domande di riferimento.

L'idea alla base del *World Cafè* è tanto semplice quanto rivoluzionaria: lavorare per creare conversazioni importanti, ideando in modo creativo e non convenzionale, ragionando insieme su progetti complessi, ma in modo concreto, divertente e produttivo invitando le persone a collaborare in modo positivo, indagando il significato profondo delle cose.

Le persone siedono attorno ai tavoli e discutono delle domande lanciate dal facilitatore dell'incontro.
Come in ogni caffè possono scrivere e disegnare sulla tovaglia (di carta)

Le “regole” per i partecipanti

- Concentratevi su ciò che vi sta a cuore
- Contribuite con le vostre riflessioni
- Fate parlare mente e cuore
- Ascoltate attivamente per capire il punto di vista degli altri
- Collegate le diverse idee
- Ascoltate per cercare spunti, ragionamenti e questioni profonde
- Scherzate, scarabocchiate, disegnate, scrivete sulle tovaglie
- Divertitevi!

1° giro

Che cosa è per voi importante (quali sono le vostre “palle da golf”) e perché vi sta a cuore?

Siete soddisfatti della quantità e della qualità del tempo che dedicate alle cose che sono per voi importanti?

Se si, cosa vi rende soddisfatti?

Se no, cosa vi rende insoddisfatti?

2° giro

Quali opportunità vedete, nella vostra situazione specifica, per vivere in maniera più soddisfacente il vostro tempo?

3° giro

Che cosa dovrebbe accadere per permettervi di sentirvi pienamente padroni del vostro tempo e soddisfatti di come lo impiegate?

Come potete aiutarvi vicendevolmente nel programmare prossimi passi di cambiamento nelle direzione di una maggiore consapevolezza e soddisfazione?