

Il futuro che ci aspetta

Rivoluzione della gioia

Ottimismo urgente

Consapevolezza

Non fermarsi

Sobrietà energetica

Sicurezza climatica

Trasformazione

Nuovo rinascimento

Crisi, caro-bollette, guerra, abbiamo perso la bussola. Eppure nel mondo che cambia c'è una parola chiave: consapevolezza. Come ha dimostrato pure un festival a Padova

di Michaela K. Bellisario

Il messaggio è chiaro in *Don't worry darling*, il thriller distopico di Olivia Wilde appena presentato al festival di Venezia (sarà nelle sale dal 22 settembre):

viviamo tutti in una grande bolla che nasconde altro. Racconta di una realtà dove il rifugio nella comfort zone sembra essere l'unica soluzione per sopravvivere

in una realtà cinica. Il film è ambientato negli anni 50, ma è attualissimo per certi versi.

Non è, forse, quello che **SEGUE**

“Nelle crisi si esce in due modi: con la rabbia o con il pensiero. È una scelta”

SEGUITO stiamo facendo? Attanagliati dal caro-bollette, dai disastri climatici, dalla crisi sanitaria, dal fenomeno delle grandi dimissioni, con un futuro zoppiante, cerchiamo di resistere come meglio crediamo. Al grido di resilienza a tutti i costi. E se, invece, cominciasimo a prendere coscienza che tutto è cambiato per essere cambiato e ci lasciassimo cullare dal nuovo flusso? Nel suo pamphlet, *Svegliamoci!*, appena uscito in Italia (Mimesis), il filosofo umanista francese, Edgar Morin, spiega bene la questione: la nostra non è soltanto una crisi economica, sociale ed ecologica, ma una crisi del pensiero.

Festival della consapevolezza

Eppure qualcosa si sta muovendo. Lo ha confermato il primo “festival della consapevolezza” che si è tenuto la settimana scorsa a Padova con visionari e creativi e andato sold out ogni sera con liste d’attesa da Roma a Milano. Andrea Salvetti, co-fondatore dell’evento con Miride Bollesan e produttore cinematografico di documentari a sfondo spirituale ed ecologico, ha riunito - tra gli altri - personaggi come l’allieva di Margherita Hack, l’astrofisica Francesca Matteucci, il direttore d’orchestra Beatrice Venezi e il primo chef vegetariano europeo ad aver ottenuto la stella Michelin, Pietro Leemann. E a tutti ha chiesto di raccontare l’essenza invisibile della loro esperienza personale, quel “qualcosa” che li ha cambiati ed elevati. Per ispirare e lasciarsi ispirare.

Ne è uscito una sorta di identikit-manifesto che Salvetti ha definito il “nuovo rinascimento umano”. E cioè un invito ad andare oltre l’ovvio, oltre le credenze e gli stereotipi, il bene e il male, un invito a praticare il dubbio elevando al contempo

coscienza e conoscenza. In altre parole, si è delineato il prototipo dell’uomo del futuro. «Siamo a un passo da un inevitabile cambiamento umano. A molti la crisi fa paura ed è comprensibile. La pandemia ha lasciato dolore e punti interrogativi. E la guerra in Ucraina ne ha lanciati altri. Ma in questi momenti bui e oscuri si può andare avanti solo in due modi: con la rabbia, oppure con la sapienza e la bellezza. È una scelta. Forse, diciamo noi, è arrivato il momento di unire e non di dividere, di connettersi al proprio cuore e non di far finta di non vedere, di tirare fuori il coraggio della coerenza, delle proprie idee, anche se controcorrente, e non di seguire il mainstream senza porsi domande» spiega Salvetti che ha anche finanziato, con DiCaprio e altri produttori, il film Netflix, *L’Ultimo Sciamano*, ndr. «Questo momento è un’opportunità preziosa per guardarsi dentro. Se solo riuscissimo a far diventare questo pensiero normale si creerebbe un’incredibile inclinazione verso l’alto piuttosto che verso il basso dove il rischio è di essere purtroppo manipolati e manipolabili anche nelle idee».

Un’azione ponderata al giorno

Crescere, cambiare, evolversi, allora. La presa d’atto appare, dunque, come il primo passo per decifrare la realtà e vivere una vita più autentica. “Non si può insegnare niente ad un uomo. Si può solo

aiutarlo a scoprire ciò che ha già dentro di sé” ha lasciato detto Galileo Galilei. Alan Schlechter, professore dell’università di New York nel suo noto corso sulla felicità, propone di prendere almeno una decisione consapevole al giorno. «Ci sono studi che rilevano come un’azione del genere cambi nel raggio di un chilometro e mezzo il mondo intorno» sottolinea il disruptor coach Patrizio Paoletti, ospite anche lui a Padova. «Io sono ancora più severo e meticoloso: chiedo ai miei “allievi” di fare cinque gesti “pensati” al giorno, tra cui un minuto di meditazione al mattino (vedi riquadro sotto) e un’autocelebrazione la sera. Raccontare a noi stessi cosa abbiamo fatto di positivo aiuta a definirci».

Fermarsi, riflettere, respirare. Sono gesti quotidiani. Eppure scontati perché non c’è mai tempo da perdere, c’è la cultura della performance che ci assilla.

La rivoluzione della gioia

Nel suo libro *Immagina* (Roi) la futurologa Jane McGonigal (vedi intervista a pag. 110) racconta la storia di Anshu Bhide, ventitré anni, indiana di Mumbai: un giorno ha urlato affacciandosi alla finestra e ha pubblicato un video online. Lo ha iniziato a fare due volte al giorno, ovunque si trovasse, senza badare a chi fosse nei paraggi o a cosa stesse facendo. In un parco, sul treno, al mercato, in un bar, nella sua camera da letto, in un tempio. A volte piangeva. A volte si accovacciava come un animale. A volte stava ferma. A volte ballava. Faceva rumore. Così altre persone hanno iniziato a pubblicare i loro video. L’urlo della sofferenza. McGonigal si domanda: e se iniziassimo tutti a fare così cosa accadrebbe al mondo?

«Gridare è facile, ma **SEGUE**

Cosa succede alla mente mentre mediamo

Al Maxxi di Roma dal 20 al 24 settembre va in scena una performance di arte, scienza e meditazione

Per sette ore al giorno, per cinque giorni di seguito, il sociobiologo e scrittore Daniel Lumera, allievo di Anthony Elenjmittam, discepolo di Gandhi, darà vita a un performance di arte, scienza e meditazione, *La mente meditante*. Succederà al Maxxi di Roma dal 20 al 24 settembre.

Con ospiti del mondo dell’arte, dello spettacolo, della scienza, ma anche con il pubblico del museo (ci saremo anche noi di *IO Donna*), renderà visibile agli spettatori, sotto forma di colori, tutti e quattro gli stati meditativi descritti sia dalle antiche tradizioni sapienziali sia dagli oltre 8.000 studi

scientifici condotti sul tema. Ogni sessione durerà mezz’ora. Tramite bluetooth, dalle fasce posizionate sul capo di Lumera e su quello dell’ospite, su un computer verrà elaborato quel che succede nella mente in real-time. A seguire il tutto sarà il professor Giacomo Rizzolatti del Cnr, scopritore

dei neuroni specchio. «Studiare come il cervello reagisce all’opera d’arte e allo spazio architettonico circostante rappresenta un’opportunità eccezionale per valutare i processi neurali alla base della nostra capacità di vivere» sottolinea.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

“Dobbiamo tornare a usare le parole con responsabilità e forza. La rivoluzione della gioia è una scelta di libertà”

SEGUITO non serve. Il nostro primo passo deve essere invece quello di diradare la nebbia con la conoscenza. Se reagisco, perché non vedo cause e connessioni, sono come tutti. Se invece scelgo di rispondere, cioè di pensare, mi avvicino alla responsabilità della mia vita. Anche perché se certi eventi accadono è proprio perché abbiamo bisogno di essere risvegliati» aggiunge il monaco Shaolin Shi-Héng-Chan.

Il passo successivo è allora capovolgere tutti i paradigmi. Lo scrittore e filosofo Stefano Bettera nel suo nuovo libro, *Il volto dell'altro* (Meltemi) parla di “rivoluzione della gioia” e di gioia come scelta di libertà. «Questo nostro mondo moderno che segue la narrativa della fretta è attirato dalla forza seduttiva della violenza, della minaccia, della paura. Purché anche questa sia consumata all'istante e poi dimenticata. Ma per vivere bene l'unica via è la gioia interiore. Se torniamo a usare le parole con profondità possiamo tornare al vero senso delle cose in una dimensione di equilibrio e umanità».

Parola d'ordine: trasformazione

La gioia come scelta consapevole, dunque. «Io aggiungerei, però, anche il concetto di trasformazione» osserva la spiritual e life coach, Elena Garbo. «Perché è una forza creativa potente che abbiamo tutti dentro. Si tratta di una spinta che arriva dal cuore, dall'anima. Ed è l'unica chiave che permette di farci stare bene. Perché da bruchi ci fa diventare farfalle. Le farfalle, lo sappiamo, assaporano la libertà, i colori, l'ampiezza dell'esistere, l'essenza, la leggerezza. Sono l'emblema di un ciclo che finisce e di un altro che si rinnova. Una metamorfosi che meglio di ogni altro esempio spiega in definitiva l'evoluzione dell'essere umano».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

“Siamo davanti a una rivoluzione globale”

Nel 2010 la futurologa americana Jane McGonigal aveva previsto la pandemia. Ma ora voglio sperare in un “ottimismo urgente”

Solo nel 2020 e nel 2021 il termine “inimmaginabile” è stato ripetuto più di due milioni e mezzo di volte e “incredibile” almeno tre. Nessuno, del resto, avrebbe mai immaginato di finire sigillato in casa, con le frontiere chiuse e un virus minaccioso e letale pronto a colpire. Jane McGonigal, tra le più famose futurologhe internazionali, autrice del libro *Immagina (Roi edizioni)*, aveva previsto tutto al punto che durante una simulazione, nel 2010, era riuscita a ipotizzare tutti gli sviluppi di una pandemia come quella da Covid-19 (azzeccandoli con impressionante precisione, no vax e no mask compresi).

Lei ha predetto la pandemia. Cosa immagina nei prossimi dieci anni?

Rivedremo radicalmente il nostro modo di vivere. Siamo davanti a una rivoluzione globale. Ci sarà una profonda trasformazione della società, andremo verso uno stile più sostenibile. Di recente ho sentito parlare del concetto di “sobrietà energetica”. Del nostro consumo massiccio di energia si parlava da

decenni. Ora si tratta solo di cambiare approccio. Un altro elemento sarà il tempo. E il fenomeno della Great Resignation lo ha dimostrato. Con più tempo in più potremmo iniziare magari a cambiare il mondo.

Cosa pensa del fenomeno delle dimissioni di massa negli Stati Uniti?

Stiamo assistendo a un rifiuto contro l'assunto che il lavoro debba essere per forza il centro della nostra vita, per tutta la nostra vita. Forse lo può essere per certi periodi, ma qualcosa nella nostra mentalità è cambiato: stiamo guardando a un futuro dove antepriamo altri valori come la salute della famiglia, la salute fisica e la salute mentale di tutti. Nel libro racconta che per immaginare il futuro bisogna visualizzarlo da qui a dieci anni. Ci sono voluti dieci anni per la diffusione di internet (1999-2002) da 16 milioni a 1 miliardo di persone, ad esempio.

Si, è un lasso di tempo abbastanza lungo per capire come potrebbero cambiare le cose. Dieci anni sono sufficienti anche per “lavorarci” sopra. Consiglio sempre di basarsi su quelli che chiamo “indizi”, cioè tendenze,

comportamenti e tecnologie, nuove idee politiche e sociali e movimenti. Se tutto quello che notiamo ci sembra lontano, irraggiungibile o strano, allora siamo sulla buona strada: significa che abbiamo un

intero decennio davanti per ispirare gli altri e capire come muoversi in tempo. **Perché ritiene importante la comunità dei “gamers”. Lei è specializzata in giochi “alternate reality” pensati per risolvere problemi e portare miglioramenti concreti nella vita reali.**

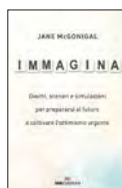
L'attuale generazione di giovani è cresciuta con tecnologia e culture che richiedono un certo tipo di flessibilità mentale. Chi gioca trascorre l'80% del tempo cercando di superare gli ostacoli e non riuscendoci. Ma proprio questa resilienza mentale crea un certo gusto per la risoluzione dei problemi e la ricerca di nuove strategie.

Invita le persone a viaggiare nel tempo, ma nel libro prospetta disuguaglianza economica, sistemi sanitari in declino, divisioni politiche, ingiustizia razziale solo per citarne alcune. Si aspetta anche un conflitto mondiale?

Absolutamente no! Sono scenari però di cui bisogna tener conto. Il fatto è che se potessimo contare su politici e governi in carica per almeno dieci anni potremmo pianificare meglio tutto. Ma non è così. **Lei dove si immagina tra dieci anni?**

Vivo in California e vorrei vivere senza incendi e siccità in luoghi più sicuri per le famiglie dal punto di vista climatico. In generale, siamo davanti a un grande fenomeno di migrazioni e trovo stimolante pensare a come poter creare “nuove” città e nuovi posti in cui vivere.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La copertina del libro *Immagina (Roi)* e un ritratto di Jane McGonigal.

