**Che cos’è il cambiamento-adattamento?**

di Tiziano Grandi

Nell’esperienza comune non sembra difficile definire che cosa sia il cambiamento. Dal tardo latino *cambiare*, che significa sostituire una cosa con un’altra. Di fronte a questo concetto così semplice, le persone tendono a dividersi in due gruppi: quelli favorevoli al cambiamento definiti “progressisti”, e quelli contrari chiamati “conservatori”. Tuttavia questa contrapposizione si è rivelata molto superficiale poiché si è visto che culture definite “conservatrici” sono state capaci di operare dei cambiamenti, mentre persone o culture definite “progressiste” non ne sono state capaci. Talvolta ciò è accaduto perché non era sufficientemente chiaro il concetto di cambiamento.

L’analisi delle diverse forme di cambiamento è stata condotta da un gruppo di ricercatori nordamericani formata da Bateson, Erickson e Watzlawick. Questi ricercatori e terapeuti erano soprattutto interessati alla formazione e alla soluzione di problemi relativi alla sofferenza mentale. Essi hanno individuato due forme di “cambiamento”: il cambiamento 1, in cui gli elementi di un sistema cambiano di posizione, ma complessivamente il sistema rimane immutato; e il cambiamento 2, che si produce quando cambia il sistema stesso.

Ad esempio, durante un gioco a carte i giocatori possono cambiare le carte ma non le regole del gioco (cambiamento 1), quando però cambiano gioco, da briscola a scopa, allora si è verificato un cambiamento 2.

Nella risoluzione dei problemi individuali o culturali il cambiamento del tipo 1 è inutile perché non risolve il problema e genera confusione. Persone o gruppi, progressisti o conservatori, quando di fronte a un problema attuano questa forma di cambiamento non ottengono alcun effetto al di fuori di un *gioco senza fine*. Nel romanzo *Il Gattopardo*, Tomasi di Lampedusa è perfettamente consapevole del fatto che questa forma di cambiamento lascia le cose invariate. È Tancredi che esprime ciò quando riassicura suo zio, il principe di Salina, preoccupato della conquista del Regno delle Due Sicilie da parte del generale Garibaldi. Egli afferma: **Se vogliamo che tutto rimanga com’è bisogna che tutto cambi.**

Votare per cambiare i parlamentarti & Co. appartiene a questa categoria! Lo sapevano bene coloro che permettendoci di fare una crocetta su di un foglio di carta ci hanno venduto il concetto di democrazia portando invece avanti una semplice dittatura del capitale!!!

Il cambiamento delle regole del gioco (cambiamento 2) - che in genere ci permette di risolvere il problema - è di solito bizzarro, inatteso, illogico. Il modo in cui esso si produce è caratterizzato dalla presenza di elementi paradossali e sconcertanti. La capacità di operare questo cambiamento dipende dall’abilità di ristrutturare i fatti, dalla capacità di dare una nuova struttura alla **visione** del mondo - metanoia, processo euristico -.

Un esempio di ristrutturazione o di cambiamento 2 è la modificazione degli **stati di coscienza.**

In una situazione di “trance” i “fatti” del mondo vengono interpretati in maniera completamente diversa.

Un vero viaggio di scoperta, non consiste nel visitare nuove terre, ma nell’avere nuovi occhi!

Milton Erickson, uno dei più quotati psicoterapeuti del XX sec. usava questo tipo di cambiamento nella pratica terapeutica con i suoi pazienti.

Le malattie da mancata circolazione dell’energia, nell’ipnosi Ericksoniana si trasformano in manifestazione di un ostacolo al **Libero Flusso** di informazioni. L’intento dell’ipnosi Ericksoniana è quello di far riaccedere il paziente alle risorse necessarie per mezzo della ristrutturazione (cambiare la struttura del sistema! Cambiamento 2). Molte di queste risorse sono inconsce o non disponibili per il paziente in quanto **stato-dipendente**. Si tratta cioè di informazioni che sono state codificate e immagazzinate in un certo stato di coscienza (!!!), e sono quindi dissociate dalla normale consapevolezza dell’individuo. Per esempio un depresso continua a recuperare informazioni negative attuali e passate (fenomeno della memoria selettiva), e non ha accesso alle risorse necessarie per risolvere il problema…

**La soluzione di problemi esistenziali o culturali è in relazione alla capacità di ristrutturare la percezione, di riuscire a VEDERE gli stessi fatti, gli stessi stimoli fisici, in modo radicalmente diverso.**

**Uomo cambia te stesso.**

Io non credo che la crisi attuale abbia a che fare con l’economia e la finanza. I problemi economici e finanziari non sono la causa. Potrebbero semplicemente essere considerati effetti. La causa primaria è la scarsità di uomini leali, dedicati, integri!

Solo grazie ad una sana e consapevole **educazione** si può salvare l’uomo da quel processo involutivo che va da Socrate verso il Grande Fratello.

La democrazia prima di tutto ha bisogno di uomini integri, poi si può parlare di votazioni….

Senza l’uno non ci sono le basi per l’altro perché mancando la consapevolezza del profitto tutto ha un prezzo, ma nessun valore.

Non è questione di soldi o di conoscenze scientifiche/esoteriche, quanto la capacità di saper trasferire idee, valori, principi di un ordine più alto.

Anche per gli antichi Greci esisteva una relazione di causa-effetto tra accadimenti interni ed esterni.

La vita di ogni uomo è fatta orizzontalmente di **eventi** e verticalmente di **stati**. Già da allora c’era la convinzione che il destino di un uomo fosse una proiezione del suo mondo interiore.

Perché dovremmo lavorare praticamente su noi stessi per diventare degli “uomini integrali”?

Perché al di sotto di Loro c’è un’umanità brulicante - massa - che nasce e muore senza lasciare traccia!

Come Prometeo, il primo benefattore dell’umanità, che portò la prima scintilla nell’orribile situazione in cui versava l’uomo, io cerco nel mio piccolo di fare altrettanto.

Una società migliore è composta da essere umani migliori. Cominciamo quindi… dal singolo uomo.

Uomo! Cambia te stesso. - che significa capovolgi tutto ciò in cui credi, pensi -.

L’uomo profano viaggia nella vita in maniera meccanica e inconsapevole. È imprigionato nei suoi **schemi mentali** che spesso ignora completamente. Ha una rappresentazione del mondo deformata dai suoi **condizionamenti** e vive ogni evento come separato l’uno dall’altro. Trova sicurezza nell’inserire ogni cosa in una categoria che gli dà l’illusione di capire la vita. Invece di vivere la vita è solo capace di pensarla. L’uomo integrale invece esce dalle categorie e dalle rappresentazioni del mondo.

Egli è sempre in perenne **ascolto** di ciò che lo circonda. Agisce ai segnali e non reagisce al rumore.

Egli è attento ad apprendere costantemente con fiera umiltà; è umile perché accoglie la sua ignoranza. L’uomo integrale sa che per ogni **abitudine che muore**, nasce una scintilla d’anima e improvvisamente si svela una parte di mondo che era celato dalla trama della mente. L’uomo integrale non è ascetico. Non considera il piacere come un nemico da sconfiggere. Ma anche la repressione dei suoi impulsi vitali è pericolosa nel suo cammino, così come è nefasta la rinuncia alle sue aspirazioni.

Sa che la morale è sempre soggettiva, legata ai tempi e alle società. Sa che le morali sono costruite per mantenere un potere sugli uomini, uccidendone la libera espressione.

L’uomo integrale è quindi amorale, ma non immorale. Egli segue un codice d’onore che si ispira ai **principi**, che nascono dal profondo contatto con la sua anima. Non li apprende dall’educazione e dalla cultura. L’uomo integrale **onora il proprio corpo** come piena e visibile espressione del Divino. Sa che non è un semplice abito da indossare e da utilizzare Egli sente che il corpo è la sua manifestazione nel mondo, è la sua identità evidente, concretizzata nella materia. L’uomo integrale ama con il corpo, prega con il corpo, aspira con il corpo, anela con il corpo, pensa con il corpo poiché sente che il corpo è l’espressione della sua essenza.

Egli ha un’estrema fiducia nel suo corpo. L’uomo integrale non si lascia ingannare dalla seduzione dei discorsi, dalla logica delle frasi, perché ha un termometro di verità che è il suo corpo.

Egli **sente** attraverso il corpo la verità e la menzogna. Se in lui qualcosa si contrae e si ritrae, sa che le parole, anche se appaiono belle e poetiche, sono solo un canto di sirena.

**Affonda le mani nella vita**, in ogni esperienza cerca di porsi sempre in maniera totale.

L’uomo integrale preferisce raccogliere un frutto amaro con le proprie mani che non un dolce per mano o consiglio altrui.

Premesso tutto ciò è chiaro che non può esserci nessuno cambiamento esterno che non sia generato da un cambiamento di tipo 2 interno. Per questo nulla cambia. Per questo malgrado tutto il lavoro esterno di molta brava gente non accade nulla. Perché in definitiva non abbiamo il coraggio di cambiare noi stessi.

Le nostre idee, credenze, abitudini, ecc. Alla fine siamo tutti dei piccoli borghesi sedentari….

*Tratto dagli Atti del Convegno “Incontri per dialogare” tenuto a Riomaggiore nell’ottobre 2013*