

Heartchanges...Perchè cambiare si può!

**(in nove giorni potrai cambiare e scrivere
di parole)**

ideato e scritto da Monica D'Alessandro Pozzi



Sconfitta/Successo #change1

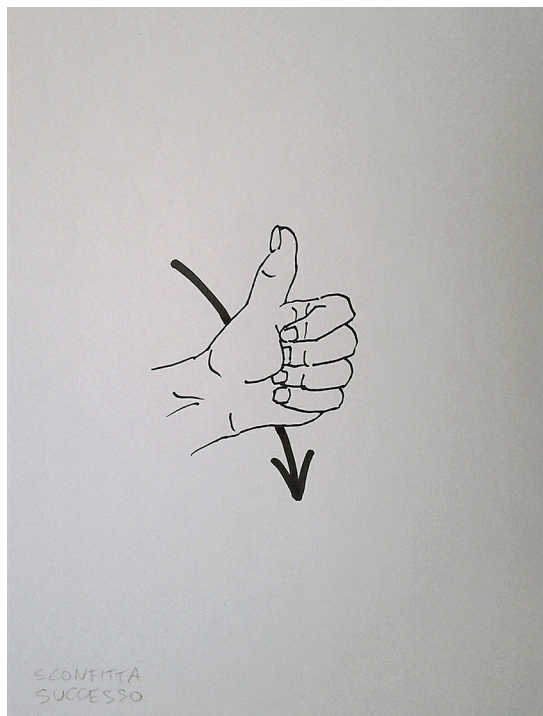
Ecco l'inizio; e si comincia subito con una **coppia di parole** che non danno adito a dubbi.

La **sconfitta** pesa dentro, rovista nell'anima, nei suoi anfratti e quasi ti intrappola, per lo meno all'inizio. E mentre macini rabbia o delusione e ti domandi perché tale cosa sia potuta accadere, si affaccia una *domanda proposita* (così mi viene da chiamarla). Come posso uscirne? E soprattutto, c'è un modo per farlo? Sì c'è.

Posso raccontarti in breve, volendoti un po' *contaminare*, che quello che ho provato io, quando mi sono sentita sconfitta è che tale stato d'animo, non era da attribuire ad altri. Cose, persone, accadimenti. Ero io lì, faccia a faccia, con me stessa e l'insuccesso che avevo davanti era un dato di fatto, in quel preciso momento. Ho tolto la *in* iniziale e da lì in poi ho capito che poteva essere altro. Da quel momento potevo decidere io come cambiare la direzione di marcia e leggere **successo**.

Ora tocca a te; lascia traccia del tuo cambiamento qui. Prova a scriverlo, comincia a vedere cosa accade, anche solo mettendo vicine le due parole. Sarò curiosa di leggere. Punteggia il tuo scritto con #HeartChanges o #change1. E spargilo in giro...

Facciamo traboccare questo mare di cambiamenti!

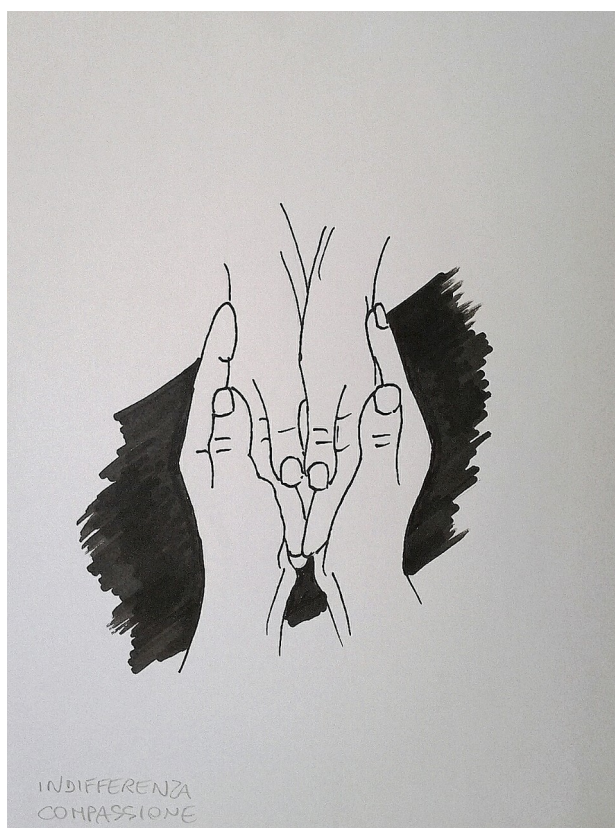


Indifferenza/Compassione #change2

Provare indifferenza verso quanto ci circonda corrisponde, senza un quasi, a uno stato di *grigio torpore*. Come se nulla potesse toccarti o farti fremere. Non però in senso protettivo. In realtà corrisponde più a una fuga.

Dall'indifferenza si può giungere alla compassione, nel senso profondo di *sentire con*. E se, anche questa volta, provi a togliere il suffisso iniziatico che si rivolge a un *non*, allora ti accorgi che c'è una differenza.

Prova, questo cambio, a mio parere merita almeno 500 parole, o forse di più. In ogni caso merita!



Tristezza/Felicità #change3

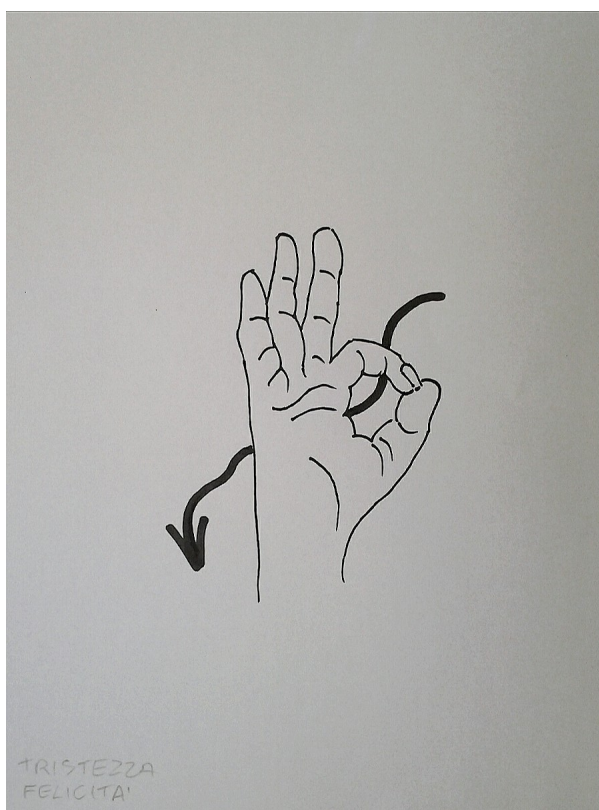
E siamo arrivati al terzo giorno; come va? Qualcosa sta evolvendo?

Anche oggi una coppia di parole in contrasto tra loro. *La tristezza è una compagna malinconica.* Ci permette di crogiolarci nei ricordi, nello stato dello "sto qui", non mi muovo. *Può essere piacevole, puoi rassegnarti per un po'.* E te lo dici e te lo senti addosso :*"Sono triste, cosa vuoi farci!"*. Eppure puoi andare oltre. *Ogni giorno, in ogni momento godere di un sorriso e rispondere a chi te lo fa; più senti la linfa energetica del mondo intorno e più non puoi che sentirti felice e smetterla di cullarti in uno stato di "grazia apparente".*

Quando provi *la felicità, quella vera, quella che ti permette di stare a proprio agio con te stesso*, qualunque cosa accada intorno, ecco poi non riesci a farne a meno. E del resto già cominciando a sorridere, capirai che il mondo cambia intorno.

Ora mi piacerebbe leggere come puoi fare tu. Coraggio!

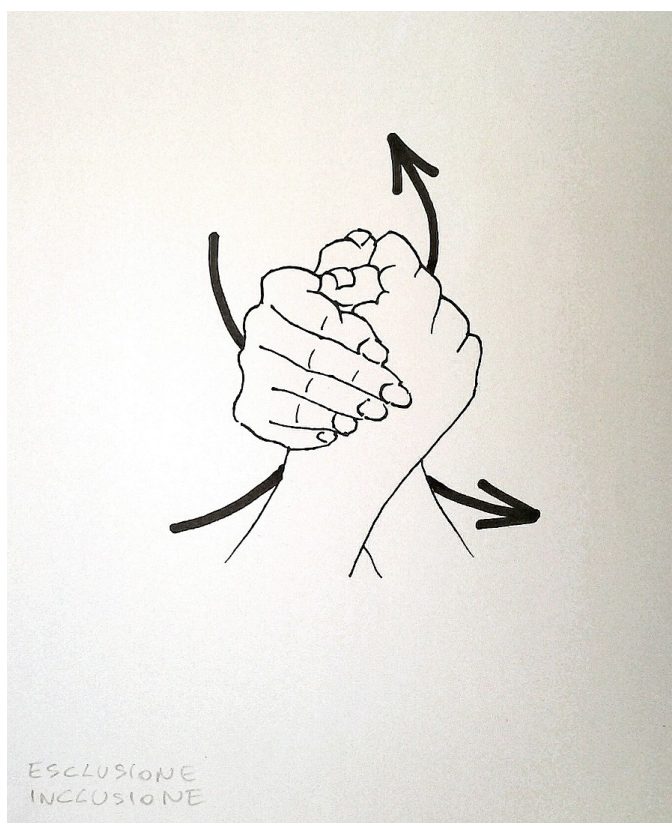
Ricordati di taggare il tuo scritto prima di fargli prendere il volo; #HeartChanges e/o #change3.



Esclusione/Inclusione #Change4

"Questo sì, quello no". Si comincia presto, *a volte dai colori, altre volte da come ci guardiamo allo specchio. Osserviamo la nostra figura ed attiviamo un'esclusione della forma che non ci va a genio, quasi non ci appartenesse. Se ci pensi bene ci sono anche modi di dire:* "Lo escludo categoricamente!"

Davvero può essere così? *Davvero, l'imprevisto non può rientrare e fare breccia laddove tutto sia precisamente determinato?* Ecco, su questa possibilità di incertezza mi piacerebbe tu entrassi. *Sull'includere ciò che reputi non possibile;* il mio vuol essere un invito. Prova con le parole...Includi a modo tuo.



Egoismo/Altruismo #change5

“Adesso sei mia e sono tuo” si sussurravano gli amanti nei loro abbracci. Può essere letto in molti modi e possibilità; certo, il primo e istantaneo pensiero è che le due persone si appartengano l’un l’altra. *E se ci pensi bene, intravedi anche un lato egoistico, proprio là, dove il pronome possessivo diventa sintomo di esclusività.*

Un possedere quasi a non riconoscere l’altrui identità. Troppo forte? Forse.

Adesso prova a togliere “mia e mio”; diventa “adesso sei e sono”. E qui, ma anche questa volta è un mio parere e con la licenza che mi prendo di giocare con le parole, dicevo qui, sta il riconoscimento di una grande libertà. Quella di affidare il proprio essere pensando all’altrui bene, a ciò , a cosa potrà diventare, stare o crescere.

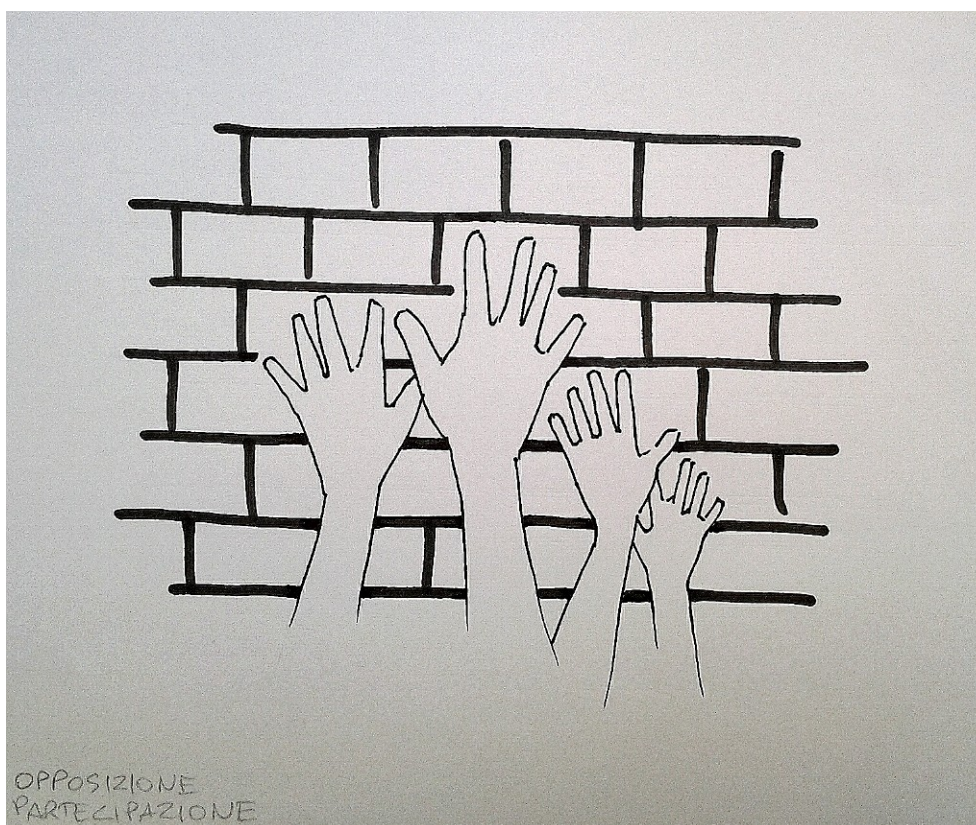
Adesso prova tu; racconta il cambiamento tra egoismo e altruismo.



Opposizione/Partecipazione #change6

Stare fermi, immobili, forti nei pensieri e nelle convinzioni. Sicuri di essere nel giusto. E se quel "giusto" non è lo stesso di un altro, se anche l'altro si innalza nella convinzione che vi è *una sola vera idea*, propria e quasi comune a tutti? Quel quasi stona.

Prova; dal sentire unico e in opposizione, uno di fronte all'altro, senza possibilità di avvicinamento. Arriva ad un passaggio, prima di condivisione, con sfumature (leggere o forti) del disaccordo, ad altre più lievi fino a giungere alla partecipazione delle diversità. E pensa, che la mole retta e forte costruita nel tempo diventi sfaccettata e circolare. In movimento dunque...



Disprezzo/Affetto #change7

Il disprezzo è il “sentimento di chi, giustamente o ingiustamente, ritiene una persona o una cosa troppo inferiore a sé, o vile in sé stessa, o comunque indegna della propria stima e considerazione” (fonte vocabolario Treccani online). Difficile pensare a un’evoluzione a un cambiamento...Eppure.

Non si può negare di provare tale stato. Si può però comprendere che accade, in quel momento, con quella persona e in quella situazione. Se provi letteralmente a ruotarti, a vedere cosa accade negli occhi dell’altro, di colui che è oggetto di tale emozione, allora già avvii un cambiamento. Avere il coraggio e la forza di aspettare e lasciare andare.

Sospendere il giudizio, considerare che, in ogni caso, ognuno ha un valore e sentire con il cuore empatia.

Ecco allora puoi arrivare a provare comunione e poi affetto per chi “non vedevi”.

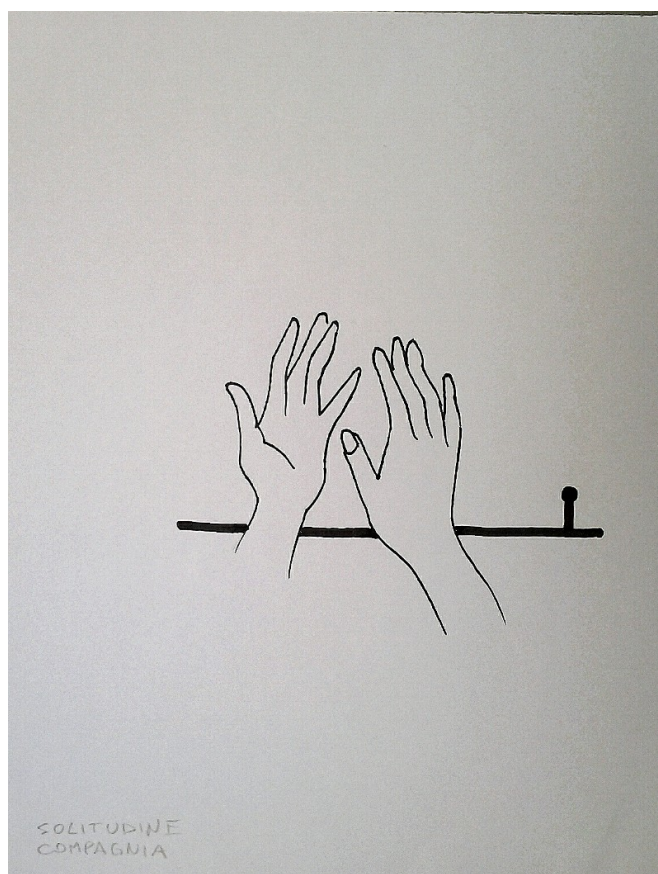
A te ora...cambia!



Solitudine/Compagnia #change8

L'intento è quello di non offrire spazio al giudizio rispetto alle parole che vi propongo. *E credo che, almeno per questa coppia, si possa parlare di un esempio su, come entrambe, possano essere viste in modo non contrapposto.*

La solitudine può essere senza dubbio una condizione dello stare umano condivisibile e ricercata. Può servire o esserci per il semplice fatto che sta lì e permette di ritrovare un fulcro. E se tale essenza si trasforma e viene condivisa o superata diventa compagnia... Allora la potenza di quanto abbiamo trovato diventa anche più estesa, letteralmente moltiplicabile con e per molti. Ma questa, come ogni volta, è solo una mia riflessione, uno spunto. Chissà a cosa corrisponde per te questo binomio. Adesso puoi dirmelo!



Oscurità/Illuminazione #change9

Ci siamo, eccoci giunti all'ultimo binomio...E non poteva che essere questo, fosse anche solo per le *condizioni meteorologiche* odierne. Una gran luce.

Il buio e l'oscuro rievocano momenti di stasi, di freddo. Succede di trovarsi lì; *capita di dover arrivare "fino in fondo" a raschiare il pavimento per poter risalire. Passare per una feritoia stretta nella consapevole forza che è possibile, e doveroso alzarsi.* E come?

Ognuno di noi trova strumenti, parole, persone o risorse differenti. E' possibile. Può accadere in poco tempo o al contrario possono volerci lunghe stasi. Infine l'illuminazione giunge. E arriva da te, nel senso che ne sei tu la causa. Su questo non avere dubbi. Tutto diventa comprensibile e visibile. Tutto, anche il peggio che si è dovuto passare e forse, lo si ringrazia anche per averci fatto emergere.

E dunque raccontami come sei passato dal buio alla luce...E' l'ultimo passo!



INDICE

Sconfitta/Successo #change1	pag. 2
Indifferenza/Compassione #change2	pag. 3
Tristezza/Felicità #change3	pag. 4
Esclusione/Inclusione #Change4	pag. 5
Egoismo/Altruismo #change5	pag. 6
Opposizione/Partecipazione #change6	pag. 7
Disprezzo/Affetto #change7	pag. 8
Solitudine/Compagnia #change8	pag. 9
Oscurità/Illuminazione #change9	pag. 10
INDICE	pag. 11
RINGRAZIAMENTI	pag. 12

RINGRAZIAMENTI

Il mio grazie, in primo luogo all'amica Alessandra Balladore che ha risposto subito alla bozza del mio progetto. I suoi disegni sono un regalo prezioso.

E a quanti hanno voluto partecipare, mandando messaggi e sperimentandosi...Davvero un bello scambio!

E' stata come si suol dire "la mia prima volta" nel provare a coinvolgere online rispetto a un pensiero che mi girava in testa.

E ora godetevi appieno il risultato dopo il cammino!

Trovate il tutto anche qui: <https://trafantasiapensieroazione.com/>

<https://www.facebook.com/Trafantasiapensieroazione/>

e cercando nel web con #HeartChanges .

Buone feste!