

## **Storie che Riconnettono – Focus su Storylistening**

Con Ilaria Olimpico, Facilitatrice, Focusing trainer

**Storie che Riconnettono** - StR - risponde all'esigenza di supportare le culture di pace in tempi di policrisi, promuovendo connessione, ascolto profondo, compassione, coraggio e creatività.

StR segue una mappa ispirata alla spirale del **Work that Reconnects** (Joanna Macy), ai passi del **Focusing** (Eugene Gendlin, Ann Weiser Cornell) e alla U della **Teoria U** (Otto Scharmer). La metodologia di StR è caratterizzata dal richiamo all'**intelligenza del cuore**, alla **saggezza del corpo**, e al **potere trasformativo delle arti**. Il viaggio è per questo esperienziale e coinvolge la dimensione analogica, simbolica, corporea, poetica, ed emotiva.

In questo residenziale si dà ampio spazio alla pratica dell'**ascolto profondo come storylistening**, permettendosi di attraversare tutta la mappa a spirale di StR, con un invito costante ad aprire i sensi, coinvolgendo diversi canali conoscitivi ed espressivi. Lo storylistening è sostenuto da una preparazione dedicata alla (ri)-connessione al corpo / alla Terra, riscoprendo la gratitudine. Questa preparazione fa spazio all'ascolto di sé e dell'altra persona, con un invito a "co-sentire" e "onorare il dolore per il mondo". Lo storylistening avviene in un setting particolare ispirato al Focusing e ai 4 livelli di Ascolto della Teoria U, ed è ampliato dall'uso di embodiment, scrittura poetica e linguaggio visuale. Allo storylistening segue un tempo del "co-creare" e "simbolizzare", in cui "vedere con occhi nuovi e antichi", richiamare il coraggio, la creatività, l'immaginazione e la speranza attiva. Un cerchio di condivisione finale permette di co-evolvere, attraverso la condivisione di riflessioni, domande e apprendimenti.

### **Competenze-atteggiamenti chiave promossi**

- Consapevolezza di sé e senso di Inter-connessione
- Ascolto profondo, Compassione, empatia e auto-empatia
- Sense-making e Co-Creazione
- Coraggio, Immaginazione e Creatività

### **Outcomes**

(ispirati dal quadro di riferimento degli Inner Development Goals)

- Abilità di essere in contatto riflessivo con i propri pensieri, sentimenti e desideri
- Abilità di essere nel qui e ora, senza giudizio e in uno stato di presenza aperta
- Avere un forte senso di essere connessa-o con o essere parte di un più grande tutto, come una comunità, l'umanità, l'ecosistema globale
- Abilità di relazionarsi agli altri, a sè e alla natura con gentilezza, empatia e compassione
- Abilità di ascoltare veramente gli altri, e promuovere un dialogo genuino
- Avere una mentalità curiosa e capace di abbracciare la vulnerabilità, la crescita e il cambiamento
- Capacità di vedere in modo creativo la pluralità dei punti di vista
- Relazionarsi agli altri e al mondo con un senso di gratitudine, apprezzamento e gioia.
- Capacità e motivazione per costruire, sviluppare e facilitare relazioni collaborative
- Capacità di coltivare il coraggio, la speranza attiva, l'immaginazione.

## **Programma**

**Sabato** 10:30 (permettendo alle persone relativamente lontane di arrivare anche in mattinata) – 18:00 (con pausa pranzo)

- **Co-iniziare** – Cerchio delle intenzioni
- **Grounding** – Movimento e teatro immagine ispirati alla pratica di consapevolezza GAP di David Rome
- **Gratitudine** – Attività ispirata al Work That Reconnects
- **Storylistening** – I 4 livelli di ascolto della Teoria U e introduzione all'approccio Focusing
- **Storylistening** – Onorare il dolore per il mondo, attività con immagini, scrittura poetica ed embodiment
- **Co-creare** – Dal personale al collettivo attraverso movimento e teatro

**Domenica** 9,30 - 14,30 (con pranzo incluso)

- **Grounding** – Movimento e teatro immagine ispirati alla pratica GAP di David Rome
- **Co-creare e Vedere con occhi antichi e nuovi** – Storytelling partecipativo ed embodiment ispirato al Work that Reconnects ed Estetica dell'Oppresso
- **Co-evolvere** – Riflessioni, condivisioni, raccolta feedback e prossimi passi

## Destinatari

### Questa formazione si rivolge a:

- Educatrici, educatori, insegnanti, formatrici, formatori che vogliono integrare pratiche di ascolto profondo nei loro percorsi educativi.
- Facilitatrici, facilitatori, coach e counselor interessati a strumenti per accompagnare processi di trasformazione personale e collettiva.
- Professioniste e professionisti del sociale e della salute (psicologhe, psicologi, operatrici e operatori sociali, terapeute e terapeuti) che desiderano approfondire l'ascolto empatico.
- Leader, manager e team aziendali che intendono sviluppare una cultura organizzativa basata sulla fiducia, l'empatia e la collaborazione.
- Attiviste, attivisti e operatori della pace impegnati nella costruzione di comunità più inclusive e resilienti.
- Chiunque sia in un percorso di crescita personale e desideri sviluppare maggiore consapevolezza, connessione e creatività.

## Note sulle metodologie

Storie che Riconnettono (StR) è un ramo della metodologia emergente di Arti Sociali "**Teatro e Storie che Riconnettono**" (TStR), sviluppata dal collettivo artistico TheAlbero. Il ramo Teatro che Riconnette (TR) è sviluppato da Uri Noy Meir, mentre Storie che Riconnettono (StR) è sviluppato da Ilaria Olimpico. Riconosce come ispirazione: Work that Reconnects (Joanna Macy), Social Presencing Theatre (Arawana Hayashi) e Theory U (Otto Scharmer), Estetica dell'Oppress@ (Augusto Boal), Focusing (Eugene Gendlin, Ann Weiser Cornell), Dragon Dreaming (John Croft), Teatro Rituale (Hector Aristizabal).

Il **Work-that-Reconnects** WTR è stato sviluppato dall'attivista statunitense Joanna Macy. Si concentra sulla riconnessione con la natura e sull'azione per affrontare le sfide ambientali e sociali. Attraverso pratiche di consapevolezza, esplorazione emotiva e condivisione di storie, il WTR aiuta le persone a superare la disconnessione, a esprimere il dolore per la crisi ecologica e a trovare il coraggio per la trasformazione. Il viaggio interiore dell'attivista appare come una spirale di interconnessione con quattro fasi successive o movimenti che si alimentano a vicenda. Queste quattro fasi sono: 1 aprirsi alla gratitudine, 2 onorare il nostro dolore per il mondo, 3 guardare con occhi nuovi, 4 andare avanti.

La **Teoria U** è un modello di leadership e di trasformazione personale e organizzativa sviluppato da Otto Scharmer, professore del Massachusetts Institute of Technology (MIT). Questa teoria propone un approccio innovativo per

affrontare le sfide complesse, passando da una leadership ego-centrica a una leadership con visione e consapevolezza eco-centrica. La Teoria U accompagna le persone e le aziende nella costruzione di una visione condivisa e verso l'azione concreta per realizzare il “futuro che emerge”. La Teoria U segue un processo di apprendimento a forma della lettera U e prevede 5 fasi: 1 co-iniziare, 2 co-sentire, 3 presencing (neologismo creato da Otto Scharmer da sensing+presence), 4 co-creare, 5 co-evolvere.

Il **Focusing** è una tecnica di auto-consapevolezza e auto-ascolto sviluppata dal filosofo Eugene Gendlin, collaboratore dello psicologo umanistico Carl Rogers. Si basa sull'idea che il corpo possieda una saggezza interiore implicita, che può essere accessibile per “far andare avanti la vita”—prendendo decisioni, affrontando situazioni difficili, connettendosi con le emozioni e i sentimenti talvolta opprimenti e ottenendo chiarezza su questioni personali. Ann Weiser Cornell, allieva e successivamente assistente di Gendlin, ha ulteriormente sviluppato la teoria di questo metodo, con particolare attenzione a un linguaggio preciso: il "Linguaggio del Sé-in-Presenza". Questo approccio permette di stabilire una relazione autentica con qualunque cosa venga sentita, in uno spazio interiore di radicale accettazione. La pratica del Focusing può essere suddivisa in 6 passaggi: 1. liberare uno spazio, 2. lasciare emergere il felt sense 3. simbolizzare, 4. risuonare, 5. chiedere, 6. accogliere/ricevere. Questi passaggi fanno parte di un metodo non dogmatico che riconosce che *"nessuna formula si adatta a tutte le persone. In ogni caso, ognuna deve trovare il proprio cammino"* (Gendlin).