

Thinking at the Edge: Esplorando creatività e motivazione in un esperimento di Patrizia Bonaca

Introduzione

Durante l'evento nazionale "Focusing Scambi 2023", ho avuto l'opportunità di presentare un workshop dedicato alla materia del Thinking at the Edge, dal titolo: "Assaggi di Thinking at the Edge - T.A.E."

Durante questo workshop di 5 ore ho effettuato il tentativo, insieme ai 9 partecipanti, di rendere il Thinking at the Edge (T.A.E.) facilmente applicabile a casi specifici.

Il workshop si è concentrato su una breve spiegazione teorica del metodo per poi passare all'esperienza pratica, tramite una serie di esercitazioni. Spesso, il T.A.E. può sembrare incomprensibile all'inizio, ma insieme al gruppo ho tentato di dimostrare come questo metodo riveli la sua potenza e innovazione quando applicato nella pratica.

Durante l'incontro, ho proposto stimoli visivi e uditivi, come la visualizzazione di immagini specifiche, l'ascolto di racconti evocativi, la musica e il movimento, per rendere l'apprendimento del T.A.E. coinvolgente e accessibile.

Che cosa si intende per Thinking at the Edge?

Il "Thinking at the Edge" (Pensare al margine) è un approccio creativo sviluppato dal filosofo Eugene Gendlin. È un metodo speciale per esplorare le idee interiori e comunicarle agli altri, in modo che le persone possano trasformare le loro intuizioni¹ in concetti chiari e accessibili a tutti.

Il T.A.E. non richiede una perizia particolare; è più simile a un'emozionante scoperta personale. Questo strumento può essere adottato da scrittori, artisti, innovatori, manager, creativi e da chiunque desideri sviluppare pensieri originali. L'obiettivo principale è dare vita alle intuizioni individuali e plasmare ciò che si trova all'interno in modo che possa essere compreso e condiviso con gli altri.

Per dirlo con una metafora attuale: il T.A.E. può essere paragonato a un tipo di "intelligenza artificiale artigianale", che genera nuove idee partendo dal sentire umano, a differenza dell'intelligenza artificiale tradizionale che risponde ai nostri input sulla base di algoritmi e calcoli automatizzati

Prima modalità T.A.E.:

L'approccio T.A.E. inizia con ciò di cui si è esperti, sia nella vita professionale che personale. Questo può essere un argomento, un interesse o una passione che si conosce a fondo.

L'idea è partire da una base solida di conoscenza e esperienza personale per costruire ulteriormente su di essa, **per poterla spiegare agli altri e/o raggiungere l'eccellenza**. In questo modo, si utilizza la competenza personale come trampolino di lancio per esplorare nuovi territori concettuali intorno al tema.

Ecco di seguito alcuni esempi.

- Un pittore che sta esplorando il T.A.E. per sviluppare nuove idee artistiche, potrebbe iniziare con un'opera che lo ha profondamente emozionato, come un'opera d'arte di un altro artista. Questa

1 L'intuizione è come una luce rapida nella mente, un pensiero che arriva senza spiegazione. È come capire qualcosa senza dover pensarci a lungo. È un istante speciale di comprensione istintiva.

emozione può servire da punto di partenza per esplorare nuove tecniche o concetti artistici che vuole introdurre nel suo lavoro.

- Un appassionato dell'ambiente naturale vuole esplorare il T.A.E. per trovare modi innovativi per sensibilizzare il pubblico sui temi ecologici. Potrebbe iniziare riflettendo su un'esperienza personale di connessione profonda con la natura, come un'escursione in montagna che lo ha lasciato senza parole. Questa esperienza emozionale ispirerà nuovi modi di comunicare l'importanza della conservazione ambientale.

In entrambi questi esempi, l'elemento chiave è l'emozione e l'intuizione personale legata all'argomento. Il T.A.E. incoraggia a utilizzare queste dimensioni per sviluppare una comprensione più ricca e autentica del tema esplorato.

Seconda modalità T.A.E.:

L'approccio T.A.E. inizia da un concetto interno di qualcosa che risulta faticoso spiegare ad altri.

Attraverso questo metodo, si traduce l'istanza interna in parole e concetti che possono essere compresi dagli altri. In pratica quando si sente che "qualcosa" non si adatta al repertorio comune e vuole essere detta, significa che il corpo sta implicando nuove espressioni dalle quali scaturiranno nuove azioni.

Si può immaginare di avere una piccola gemma, come una parola o un'immagine, che rappresenta l'esperienza. Usando domande gentili e curiose, si inizia ad esplorare questa gemma. Come un detective, si cerca di scoprire cosa c'è di speciale in essa e quali altri pensieri o sensazioni ci sono **intorno** ad essa.

Ad esempio, sulla parola "gioia", ci si può chiedere cosa rende la gioia diversa da altre emozioni, quali esperienze fanno sentire gioiosi e come si può spiegare la gioia a qualcuno che non l'ha mai provata.

Questo processo aiuta a scavare sempre più a fondo nelle idee, scoprendo nuove connessioni e dettagli. Alla fine, si creano nuove parole e concetti che descriveranno meglio la scoperta. Questi concetti sono "le chiavi per aprire la porta delle intuizioni personali e condividerle con il mondo".

Metodologia

La particolarità del metodo sta nel fatto di dare attenzione a ciò che non si è mai provato a dire e che non è perfettamente chiaro e lampante. Il criterio è invertito si da importanza solo a ciò che non è chiaro e che ha bisogno di attenzione e ascolto per diventare comprensibile. Esitare e non essere proprio sicuri di quello che si dice, provare e riprovare per permettere al *felt sense* di muoversi, aprirsi, svilupparsi: **in questo modo si origina il nuovo.**

Ogni tema e situazione sono più intricati dei concetti esistenti perché entrano in relazione con il nostro organismo e con l'universo. Il T.A.E. è un nuovo uso del linguaggio che scaturisce dal corpo, dal quale possiamo parlare direttamente avendo fiducia nelle parole che verranno.

Breve esercizio: provate a dire qualcosa che deriva dal vostro senso corporeo con la consapevolezza che se lo perderete non riuscirete più a dirla. Dal senso corporeo emerge un filo, e poi un altro e un altro ancora...

L'esplorazione creativa intorno al margine del conosciuto o del sentito si riferisce a quando si cerca di allargare gli orizzonti mentali e emozionali per andare al di là di ciò che già si conosce o si sente chiaramente. Questo processo diventa più potente quando ci si espone a una varietà di stimoli, come la musica, i racconti, le immagini e altri elementi. Si può pensare a questi stimoli come "input" per la nostra mente e le nostre emozioni.

Quando ci si immerge in esperienze diverse, come ascoltare una canzone mai sentita prima, leggere una storia emozionante o contemplare un'opera d'arte intrigante, si aprono nuove porte mentali ed emotive.

Questi stimoli agiscono come catalizzatori per la creatività e il pensiero innovativo. Permettono di vedere il mondo da prospettive diverse e di esplorare territori mentali e emotivi precedentemente sconosciuti.

Per esempio, se l'obiettivo è espandere l'attività di formazione e si sta cercando di generare nuove idee e approcci, immergersi in stimoli creativi come ascoltare una conferenza, leggere un libro, ascoltare della musica, immergersi in alcune immagini ispiranti non dimenticando mai l'obiettivo iniziale può portare a risultati significativi.

Inoltre, anche l'opportunità di condividere questo processo con altri individui che sostengono senza interferire può amplificare l'origine di nuovi pensieri, scritti e comportamenti innovativi.

Questa apertura mentale e la condivisione di idee possono portare alla creazione di pensieri e concetti completamente nuovi, freschi e originali; alla scoperta di nuove connessioni tra concetti che possono essere espressi in forma scritta o attraverso azioni concrete.

Nuovi pensieri - nuove azioni - nuovi pensieri -nuove azioni ...

È fondamentale ricordare che siamo in costante interazione con il nostro ambiente, con altre persone e con il mondo. Il T.A.E. ci permette di esplorare queste interazioni in profondità, generando nuove idee che possono arricchire le nostre teorie esistenti.

Esercitazioni proposte alle tre triadi dei partecipanti rispetto il tema scelto da ciascuno.

PRIMA ESERCITAZIONE

L'esercizio delle parole coinvolge la selezione di alcune parole e la ricerca del loro significato più autentico, profondo e personale per offrire una comprensione più ricca e personale del linguaggio.

Ecco i passaggi proposti:

1. Selezione delle parole: si inizia scegliendo alcune parole dalla frase iniziale, parole comuni o specifiche legate all'argomento scelto.
2. Definizioni standard: si scrivono le definizioni standard di queste parole, come si trovano nei dizionari e/o come sono suggerite dai compagni con cui si divide l'esercizio.
3. Riflessioni personali: si riflette su ciascuna parola e si considera cosa significhi personalmente. Si scrivono le associazioni, ricordi o emozioni che emergono da queste parole.
4. Definizione autentica: dopo aver raccolto le definizioni standard, le riflessioni personali e le sfumature dai compagni è possibile combinare questi elementi per creare una definizione che rifletta il significato autentico che queste parole hanno per ciascuno. Questa ultima definizione potrebbe differire da quella iniziale e dovrebbe aver contribuito a specificare maggiormente il raggio di azione.

ESEMPIO: Si suppone che la persona stia esplorando la parola "casa". La definizione standard potrebbe essere "un edificio in cui le persone vivono". Le riflessioni personali e dei compagni potrebbero includere concetti come comfort, sicurezza e appartenenza. Dopo aver consultato il dizionario, potrebbe scoprire che "casa" può anche significare "luogo di origine" o "famiglia". La definizione autentica potrebbe essere formulata come: "una casa va oltre l'essere un semplice edificio. È un luogo che offre comfort, sicurezza e un senso di appartenenza. Rappresenta anche il luogo delle radici e della famiglia, simboleggiando un senso di origine".

SECONDA ESERCITAZIONE

L'esercizio delle immagini: si utilizzano immagini per evocare sensazioni, le quali vengono poi applicate al concetto oggetto di studio.

Ecco i passaggi coinvolti:

1. Selezione delle immagini: si scelgono alcune immagini a piacere.

2. Esplorazione delle sensazioni: si guardano attentamente le immagini selezionate registrando le reazioni emotive e fisiche per ciascuna immagine.

3. Applicazione all'istanza principale: queste sensazioni si applicano a un concetto o un'istanza che si sta affrontando.

4. Riflessioni e osservazioni: si riflette su come l'applicazione delle sensazioni suscitate dalle immagini cambia la percezione o comprensione del concetto principale. Si osserva se emergono nuove idee, prospettive o soluzioni a seguito di questa associazione.

ESEMPIO: Si immagina che la persona stia esaminando l'idea di "innovazione" come concetto principale. Sceglie tre immagini: una di un raggio di sole che penetra attraverso nuvole scure, una di un artista che dipinge su una tela bianca e una di un bambino che guarda una mappa stellare.

- L'immagine del raggio di sole può suscitare sensazioni di luminosità, speranza e chiarezza.
- L'immagine dell'artista può evocare la creatività, l'espressione e la libertà artistica.
- L'immagine del bambino con la mappa stellare può rappresentare la scoperta, l'entusiasmo e l'esplorazione.

Applicando queste sensazioni all'idea di "innovazione", la persona potrebbe riflettere su come l'innovazione può portare chiarezza e speranza in situazioni complesse, o come può essere un processo creativo e liberatorio.

TERZA ESERCITAZIONE

L'esercizio delle sensazioni di un racconto: questo esercizio permette di esplorare un concetto principale attraverso l'empatia e l'esperienza delle emozioni generate dal racconto di una storia, aprendo nuove prospettive e comprensioni.

Ecco come funziona:

1. Selezione del racconto: si inizia scegliendo un racconto, un libro o una storia a piacere. Il racconto può essere breve o lungo in grado di evocare emozioni o sensazioni.

2. Esperienza del racconto: si legge o si ascolta attentamente il racconto, ci si immerge completamente nella narrazione e si lascia che il racconto susciti emozioni ed empatia per i personaggi o la trama.

3. Identificazione delle sensazioni: durante la lettura o dopo aver completato il racconto, si individuano le sensazioni o le emozioni sperimentate. Queste possono essere gioia, tristezza, eccitazione, paura, o qualsiasi altra emozione derivante dal racconto.

4. Applicazione alle istanze principali: si prendono queste sensazioni e si applicano al concetto che si desidera esplorare o comprendere meglio.

5. Riflessioni e osservazioni: si riflette su come l'applicazione delle sensazioni del racconto può cambiare la percezione o comprensione del concetto principale. Si osserva l'emersione di nuove idee, prospettive o soluzioni a seguito di questa associazione.

ESEMPIO: Supponiamo che una persona stia esaminando l'idea di "coraggio" come concetto principale. Decide di leggere un racconto di avventura in cui il protagonista affronta grandi sfide e pericoli. Durante la lettura, sperimenta emozioni di eccitazione, paura e ammirazione per la determinazione del protagonista. Dopo aver letto il racconto, applica queste sensazioni al concetto di "coraggio". Potrebbe riflettere su come il coraggio preveda l'affrontare situazioni spaventose con determinazione e come può portare a risultati straordinari.

QUARTA ESERCITAZIONE

L'esercizio delle sensazioni della musica: questo esercizio prevede l'ascolto di una selezione musicale e l'applicazione delle sensazioni suscitate dalla musica all'istanza principale, aprendo nuove prospettive e comprensioni.

Ecco come funziona:

1. Selezione e ascolto della musica: si inizia scegliendo una canzone o una composizione musicale a piacere, concentrandosi sulle melodie, i ritmi e le emozioni che trasmette.
2. Identificazione delle sensazioni: dopo aver ascoltato la musica, si identificano le sensazioni o le emozioni sperimentate. Queste possono essere gioia, malinconia, euforia, calma, o qualsiasi altra emozione che la musica ha provocato.
3. Applicazione alle istanze principali: si applicano queste sensazioni all'istanza principale da comprendere meglio, osservando l'eventuale emersione di nuove idee, prospettive o soluzioni a seguito di questa associazione.

ESEMPIO: Immaginiamo che una persona stia esaminando l'idea di "pace interiore" come concetto principale. Sceglie di ascoltare una composizione musicale tranquilla e armoniosa. Durante l'ascolto, sperimenta una sensazione di calma, serenità e rilassamento. Dopo aver ascoltato la musica, applica queste sensazioni al concetto di "pace interiore". Riflette su come la sensazione di calma e serenità sia fondamentale per raggiungere uno stato di pace interiore.

Conclusione dell'esperienza:

Incrociare i risultati per illuminare la comprensione

Nel corso di questo viaggio attraverso il Thinking at the Edge, si è cercato di esplorare le profondità della nostra esperienza interiore, cercando di dare forma ai pensieri e alle sensazioni che risiedono nel sentire più profondo. Come ha sottolineato Gendlin, l'incrocio dei risultati è una pratica fondamentale in questo processo di scoperta e comprensione.

"Incrociare due cose significa considerare un elemento come se fosse un'istanza dell'altro. Allora si può ottenere qualcosa di più se si considera anche il secondo come un'istanza del primo" (passi T.A.E. Folio 19).

Questo concetto è il cuore del Thinking at the Edge.

L'incrocio è un processo naturale che avviene spontaneamente mentre si interagisce con il mondo. Quando si legge un libro, i suoi contenuti si incrociano con i ricordi, le esperienze passate e le aspettative per il futuro. Molto di ciò che emerge da questi incroci è implicito, ancora inespresso nel linguaggio, ma non meno significativo.

In questo esercizio finale, è necessario prendersi il tempo per incrociare i risultati degli esercizi precedenti. Si uniscono le riflessioni, le sensazioni e le intuizioni emerse dalle immagini, dalle storie, dalla musica e dalle parole per creare una nuova formulazione dell'istanza da cui si è partiti.

L'incrocio dei risultati non è solo un atto di sintesi, ma un'opportunità di illuminare ulteriormente la nostra comprensione. Attraverso questo processo, si scoprono connessioni e significati nascosti che arricchiscono il mondo interiore e guidano verso una maggiore consapevolezza.

Concludo questo viaggio, ricordando che l'incrocio dei risultati non è mai davvero finito. È una pratica in continua evoluzione che si può applicare in ogni aspetto della nostra vita per scoprire nuovi orizzonti di significato e comprensione.

Condividendo le nostre esperienze e apprendimenti con gli altri, possiamo contribuire alla creazione di un mondo in cui il pensiero e la creatività si intrecciano in modo profondo e significativo.

Un ultimo consiglio che riflette la natura aperta e continua del Thinking at the Edge (T.A.E.).

I processi avviati con il T.A.E. non hanno una fine definita, sono piuttosto percorsi in continua evoluzione. Pertanto, mentre ci si immerge nei processi di esplorazione e creazione con il T.A.E., è necessario concluderli con i tre puntini di sospensione (...).

Questi puntini rappresentano la consapevolezza che ogni risposta porta con sé nuove domande, ogni scoperta apre la porta a ulteriori esplorazioni. Sono il segno che il percorso con il T.A.E. è in corso, in continua evoluzione, pronto a condurre verso nuove e sorprendenti direzioni.

Suggerisco di applicare questa pratica dei tre puntini di sospensione come un modo per onorare la bellezza dell'incertezza e dell'infinita possibilità che il T.A.E. offre.

Auguro un viaggio ricco di scoperte continue e di meravigliose sorprese lungo il cammino.

Feedback di alcuni partecipanti e fonti di ispirazione

Infine, desidero condividere alcuni preziosi feedback ricevuti dai partecipanti al workshop sul Thinking at the Edge (T.A.E.).

GASTONE LO MARTIRE | L'argomento è interessante e sembra possa essere di più immediato utilizzo rispetto al Focusing, pur toccando egualmente i reami dell'implicito... Rispetto al nostro esperimento io evidenzerei meglio, (magari individuando diversi esempi chiari e compiuti), come il pensare al margine possa essere utilizzato efficacemente per argomenti personali sia esistenziali che professionali.

Ho notato che ad un certo punto, a causa della complessità dell'argomento, la maggior parte del gruppo, probabilmente per non sentire la difficoltà, si era focalizzato solo sul tema della "comunicazione di un Plus o di una innovazione" quando io ho colto che si può lavorare molto anche su Temi esistenziali, relazioni, progetti e tanto altro... Per il resto direi che l'esperimento ha avuto il suo compimento sicuramente lo proporrei su una giornata intera se non due...

JESSICA RUTOLO | Esperienza nuova e necessaria per ampliare la conoscenza non solo professionale ma anche privata. Il lavoro in gruppo è stato stimolante ed illuminante in quanto ha portato nuove consapevolezze, consapevozze arrivate attraverso stimoli esterni dati da pensieri ed idee di altre persone.

LIVIA LUBERTO | Il workshop per me è stato molto interessante. Le esperienze proposte le ho trovate sicuramente utili alla comprensione e mi hanno stimolato un'apertura ad un approccio diverso. Avevo fatto altre due esperienze al weeklong sul T.A.E. e con una di queste ho trovato delle assonanze stimolanti soprattutto la tua proposta mi ha aiutato a comprendere il concetto di istanza. Sento il bisogno ora di integrare l'esperienza con una dimensione più cognitiva per riuscire a rielaborare e a farla mia... Per quanto riguarda il tema che ho esplorato sicuramente si è ampliato ma soprattutto da un punto di vista filosofico più che concreto. Quindi vorrei provare a capire come può essere utile in una direzione più pragmatica...

MARCO SIGNOR | Non conosco il T.A.E. e quindi posso solo dire che, così come l'hai presentato, è agevolmente fruibile, efficace e profondo. Effettivamente ha bisogno di tempo, forse serve la giornata intera; Ho l'impressione che farlo in gruppetti da tre sia meglio che in coppie... solo una impressione personale. Da focalizzatore "tradizionale" sono entusiasta di questo esperimento!

Inoltre, vorrei condividere le fonti di ispirazione che hanno contribuito alla mia comprensione e pratica del T.A.E.. La bibliografia e i corsi formativi che ho seguito sono stati fondamentali per arricchire la mia conoscenza e la mia capacità di guidare gli altri in questo percorso di scoperta e creatività.

Di seguito alcune pagine liberamente consultabili nel web:

E. Eugene T. Gendlin, *Introduction to Thinking at the Edge* <https://focusing.org/felt-sense/introduction-thinking-edge>

The steps of T.A.E. published in TIFI Folio of Volume 19

<https://focusing.org/sites/default/files/upload/2020-06/T.A.E.-Steps-From-The-Folio-2000-2004-crp.R6.pdf>

Kye Nelson, *Thinking Fundamentally*

<http://www.antheosophia.org/documents/Thinking%20Fundamentally.PDF>

Corsi formativi che mi hanno ispirato

La mia formazione è stata fortemente influenzata da due workshop: uno condotto da Nada Lou nel 2011 e un altro tenuto da Wendi S. Maurer e Hanspeter Mühlethaler nel 2022.

Dopo queste esperienze, ho dedicato con passione il mio tempo a perfezionare ulteriormente una spiegazione facile del metodo.

Questi contributi, insieme all'energia e all'impegno dei partecipanti, hanno reso possibile il viaggio di esplorazione e scoperta attraverso il Thinking at the Edge.

Mi auguro di continuare a crescere, apprendere e condividere insieme, per creare connessioni significative nel mondo del pensiero creativo e della motivazione.

Un saluto a tutti **Patrizia Bonaca**