



IL MANUALE DELLA TRANSIZIONE

CORSO DI CONDIVISIONE E DI APPROFONDIMENTO

Versione italiana di Massimo Giorgini e Giovanni Angeli
San Lazzaro in Transizione - sanlazzarointransizione.wordpress.com
(Ultima Revisione 16 ottobre 2010)

INTRODUZIONE

Lo scopo del corso “6 incontri di condivisione e di approfondimento” è quello di imparare dal libro e attraverso la condivisione di gruppo.

Questi incontri si basano sul “Manuale della transizione” di Rob Hopkins (2008). Il manuale offre strategie concrete per impegnarsi con la comunità locale a costruire la resilienza necessaria a fronteggiare le possibili minacce, compresa l'instabilità del clima, l'esaurimento delle risorse e la crisi finanziaria, fornendo una visione positiva per trasformare la crisi globale in un'opportunità.

Ogni incontro (si consiglia settimanale) è un strutturato da una serie di domande da tenere presente leggendo il manuale e dalle risposte che vengono condivise in gruppo.

Come Rob Hopkins scrive: "... se aspettiamo il governo, sarà troppo poco e troppo tardi; se agiamo individualmente, sarà troppo poco; ma se agiamo come comunità, potrebbe essere sufficiente e nel tempo giusto."

Questo corso è stato sviluppato da Joann Kerr, Susan Gregory e Leo Brodie di Sustainable NE Seattle (la 19° iniziativa di transizione ufficialmente riconosciuta negli Stati Uniti). Gli autori desiderano esprimere gratitudine a Sophy Banks di Transizione Totnes, che ha sviluppato l'esercizio di creazione della visione del 4° incontro di questo ciclo e di Brita Butler-Wall, che ha sviluppato l'inventario delle competenze presentato nel 5° incontro.

Siamo anche grati al Northwest Earth Institute (www.nwei.org) per la creazione di una serie eccellente di corsi per prendersi cura della Terra, che ha ispirato il disegno generale di questo ciclo di incontri.

COME FUNZIONA

Questo corso è progettato per essere gestito collettivamente dai partecipanti stessi. Non ha un solo leader e non c'è una persona riconosciuta come l'esperto o l'autorità in materia. Ogni settimana una persona diversa che fa parte del gruppo dovrebbe essere designato come il facilitatore, il cui ruolo è semplicemente quello di mantenere la discussione all'interno del programma prestabilito.

Questo approccio è simile al modello di transizione stesso. Ci ricorda che dobbiamo imparare a guardarci reciprocamente in qualità di esperti e che individualmente dobbiamo diventare noi stessi i nostri esperti di riferimento.

Questo corso è destinato a favorire una conoscenza personale della crisi globale in cui ci troviamo e di soluzioni basate sulla comunità. Le domande per la discussione non sono scritte per sollecitare risposte giuste o sbagliate e il corso non ha la finalità di cercare soluzioni immediate.

Come suggerisce il manuale, gran parte del lavoro di transizione coinvolge il "Cuore", o la “transizione interiore”. La maggior parte di noi è cresciuta immersa in una visione culturale che valorizza il "progresso" umano al di sopra del concetto tradizionale di benessere e anche al di sopra dell'etica. Cambiare sarà difficile se non riusciremo a trasformare questa visione.

Le domande del corso sono state scritte per stimolare la discussione e la valutazione di questa visione e di come potremmo riscriverla insieme per creare un mondo migliore di quello in cui viviamo oggi.

Il tuo gruppo può decidere autonomamente come ruotare la posizione di facilitatore da un incontro all'altro.

Si consiglia che il gruppo sia formato da 8-12 persone. Un numero inferiore di partecipanti non produce la stessa energia e sinergia. Con troppe persone non tutti si sentiranno inclusi nella discussione.

Si consiglia che la durata di ciascuna sessione sia di 2 ore (non meno), incontrandosi una volta alla settimana per un periodo di sei settimane.

Gli incontri sembrano funzionare bene se iniziano con un giro di condivisione sul stato d'animo dei partecipanti. Questo dà a ciascuno la possibilità di farci sapere come si sente e come è andata la settimana. Questo aiuta la gente ad essere più consapevole e permette loro di concentrarsi sulla discussione. E inoltre alle persone piace conoscersi reciprocamente.

Dopo la condivisione del proprio stato d'animo, il Corso prevede una "domanda circolare". Quando il facilitatore pone questa domanda, i membri del gruppo possono fare un giro completo in cui ciascuno dà la propria risposta. Questo processo ci assicura che tutti si sentano inclusi.

Per il facilitatore

Le seguenti linee guida sono suggerite per il facilitatore.

Assicurarsi che tutti siano ascoltati. Ogni persona ha un diverso livello di comfort quando si trova a parlare in gruppo. Cercate di non lasciare che la conversazione sia dominata dalle persone che si esprimono più facilmente in gruppo. Sugerite che molte risposte concise provenienti da più persone sono più produttive di un minor numero di risposte ampie provenienti da poche persone.

Per stimolare l'espressione delle persone più silenziose potrebbe essere necessario porre la domanda direttamente a loro. Uno degli scopi della "domanda circolare" è quello di far parlare tutti. Utilizzate questo strumento per "rompere il ghiaccio" con le persone che parlano di meno.

Potrebbe anche essere necessario chiedere a qualcuno che ha parlato per troppo tempo di concludere l'intervento per permettere ad altri di parlare.

Poni attenzione ai momenti in cui il discorso diventa troppo "teorico" e riportare la discussione ai temi prestabiliti. Questo succede quando l'argomento diventa qualcosa di molto al di là del controllo delle persone del gruppo, come quando si parla di ciò che il governo dovrebbe fare, o delle crisi che erano state previste, o di alcune tecnologie specifiche. Le persone tendono ad andare verso il teorico quando l'argomento crea disagio o si sentono insicure. È possibile notare cambiamenti nel linguaggio del corpo, le persone cominciano a muoversi nervosamente sulla sedia o mostrano altri segni che denotano ansia. Il corso offrirà la migliore esperienza per tutti i partecipanti se la discussione rimane incentrata sulla connessione personale alle domande proposte.

A seconda delle dimensioni del gruppo, potrebbe non esserci abbastanza tempo per affrontare tutte le domande in questa Guida. È meglio saltarne alcune che rispondere frettolosamente a tutte le domande. Anche in questo caso, assicurarsi che tutti abbiano il tempo di rispondere alla domanda proposta.

Anche se se ne saltano alcune, è meglio evitare la tentazione di modificare l'ordine delle domande. Inoltre, assicurarsi di lasciare il tempo sufficiente per la domanda finale di ciascun incontro. La

sequenza delle domande in ogni incontro è stato progettato per andare verso un finale positivo e incoraggiante.

Come facilitatore, ti invitiamo a partecipare alla discussione. Ma tenendo sempre a mente il vostro ruolo aggiuntivo di mantenere la discussione focalizzata sulle domande proposte.

Il ruolo del facilitatore è semplicemente quello di guidare il processo descritto nel manuale del corso e di incoraggiare la condivisione di tutti i partecipanti. Tieni presente che il tempo di ogni incontro è limitato. Chiediamo ai facilitatori di non fare lezioni o presentazioni, non importa quanto pertinente l'argomento possa sembrare.

Guidare l'esercizio di “visioning”

Durante il 4° incontro, il facilitatore è chiamato a condurre un esercizio di per creare una nuova visione (visioning). Nel momento in cui si pianifica chi faciliterà le sedute, è importante sapere che la persona che guida l'esercizio di visioning non potrà sperimentarla come gli altri.

Guidare questo esercizio non richiede particolari abilità. È sufficiente seguire le indicazioni e leggere le domande scritte per questo incontro.

Accertarsi di lasciare abbastanza tempo ai partecipanti dopo ogni stimolo per sviluppare la loro esperienza. Non vedrai alcuna risposta da parte loro, così potresti pensare che non stia accadendo nulla. Mantieni la fiducia sul fatto che essi stanno facendo l'esperienza di un mondo futuro – lasciali attingere pienamente a questa esperienza. L'intero esercizio dovrebbe durare circa venti.

Raccolta di feedback

Gli autori di questo corso sono interessati ai tuoi commenti. Si prega di indicare qualcuno dal corso di discussione come persona di riferimento per raccogliere i vostri commenti individuali sul corso e inviarlo agli autori di questo corso. Il modulo di Valutazione del corso è l'ultima pagina di questa guida. Se sei la persona di riferimento, si prega di raccogliere il feedback al termine dell'incontro finale, compilarlo ed inviarlo via mail a Leo Brodie a leobro@comcast.net.

Grazie!

1° INCONTRO

“PICCO DEL PETROLIO E CAMBIAMENTI CLIMATICI”

Letture

Introduzione, Prefazione e capitolo 1

Obiettivi della sessione

- Conoscersi meglio
- Esaminare la questione del picco del petrolio
- Esplorare i cambiamenti climatici
- Esaminare in che modo questi problemi possono essere usati per coinvolgere la comunità

Poniamo attenzione al picco del petrolio ed ai cambiamenti climatici, perché il movimento di Transizione li ha identificati come forze, in gran parte sconosciute o invisibili, che stanno creando un grande cambiamento nel nostro mondo. Questi sono solo due delle numerose variabili, nell'ambito della scarsità risorse e della progettazione del sistema, che possono influire sul nostro modo di vivere oggi e nei prossimi anni.

Condivisione iniziale (come ci sentiamo?)

Domanda circolare

1. Cita qualcosa che ti mancherà nel mondo post-petroliero.

Domande per la discussione

2. Nell'Introduzione, Hopkins descrive come la sua esperienza nella Valle Hunza del Pakistan abbia provocato una "profonda memoria genetica da qualche parte dentro di me." Condividi una tua esperienza in cui hai intuito la possibilità di un mondo migliore.
3. In che modo sei venuto a conoscenza del Picco del petrolio? È stata la prima volta in cui ne hai sentito parlare? Qual è stata la tua reazione?
4. Che cosa ti preoccupa di più personalmente riguardo al cambiamento climatico?
5. Hai notato dei cambiamenti a causa del riscaldamento globale, come il momento della fioritura?
6. Discuti di come le soluzioni destinate unicamente a mitigare il picco del petrolio potrebbero esacerbare il cambiamento climatico, e viceversa.
7. Sei d'accordo con Hopkins, sul fatto che il picco del petrolio può fare di più per coinvolgere le persone e le comunità rispetto al cambiamento climatico?
8. Il “manuale della transizione” è stato scritto e pubblicato prima che i prezzi del petrolio raggiungessero il picco nel luglio 2008 e la recessione fosse ampiamente riconosciuta. Partendo dagli eventi più recenti, quali ulteriori problemi pensi potrebbero nascere?

9. Che cosa potresti fare personalmente, o che cosa stai già facendo, ora che conosci meglio questi temi?

Mettere in pratica

Scopri la tua impronta ecologica (www.carbonfootprint.com/calculator.aspx).

Ulteriori risorse

Future Scenarios: How Communities Can Adapt to Peak Oil and Climate Change by David Holmgren (2009). The co-originator of Permaculture explains how to adapt to the cultural, political, agricultural, and economic implications of these twin forces.

Confronting Collapse: The Crisis of Energy and Money in a Post Peak Oil World by Michael C. Ruppert (2009)

Peak Everything: Waking Up to the Century of Declines, by Richard Heinberg (2007), New Society Publishing

The Oil Depletion Protocol: A Plan to Avert Oil Wars, Terrorism and Economic Collapse by Richard Heinberg (2006) describes an accord whereby nations would voluntarily reduce their oil production and oil imports according to a consistent, sensible formula.

Visit The Oil Drum: Discussions About Energy and Our Future (<http://theoil Drum.com/>)

DVD: The End of Suburbia

DVD: Home (a film by Yann Arthus-Bertrand)

DVD: The Power of Community: How Cuba Survived Peak Oil

<http://video.google.com/videoplay?docid=-66172489666918336>

2° INCONTRO

“LA RESILIENZA E LA RILOCALIZZAZIONE”

Lettura

Capitoli 2, 3 e 4

Obiettivi della sessione

- Esplorare i possibili esiti della decrescita energetica, dei cambiamenti climatici e dell'instabilità economica.
- Capire la resilienza e cominciare ad immaginare come si potrebbe contribuire a livello locale.
- Esplorare le forme che potrebbe avere la rilocalizzazione nella nostra comunità.

Condivisione iniziale (come ci sentiamo?)

Domanda circolare

1. Assumendo una decrescita energetica di successo, in cosa pensi che la vita potrebbe effettivamente migliorare, rispetto alla situazione attuale?

Domande per la discussione

2. Nel Capitolo 2, Hopkins elenca tre possibili scenari: (a) transizione a lungo termine, (b) shock petroliferi, (c) disintegrazione. Quale vedi emergere? Perché?
3. Vedi la tua vita come resiliente? In che modo?
4. Vedi la rilocalizzazione connessa alle questioni di giustizia sociale? In che modo?
5. Saresti in grado di parlare con competenza del Picco del petrolio? In caso affermativo, quale approccio pensi che sia efficace?
6. In che modo la zona in cui viviamo era più resiliente 60 o 100 anni fa?
7. I tuoi genitori o i tuoi nonni che storie raccontano di tempi più resilienti? Quali competenze o attività avevano i tuoi nonni?
8. Hai mai sperimentato la coltivazione dei prodotti per il tuo consumo?
9. Quali risorse potremmo sviluppare nella nostra zona, al fine di produrre beni a livello locale? Quali merci potrebbero essere per il consumo locale e quali per l'esportazione?
10. Quali cambiamenti potresti fare personalmente per rendere la tua vita (e quella dei tuoi familiari) più resiliente?

Mettere in pratica

Pensa a come si potrebbe comunicare questi temi ad un vicino di casa o ad un collega in modo tale da coinvolgerli nel processo. Metti a punto un tuo approccio. Provalo con qualcuno.

Ulteriori risorse

Renewable Energy Cannot Sustain a Consumer Society, by Ted Trainer (2007), Springer Verlag

The Great Turning: from Empire to Earth Community, by David C Korten (2006), Berett-Koehler Publishers

A Prosperous Way Down: principles and policies, by Howard T. and Elisabeth C. Odum (2001), University Press of Colorado

<http://www.futurescenarios.org/> il sito di David Holmgren è eccellente per esplorare scenari futuri.

3° INCONTRO

“LA PSICOLOGIA DEL CAMBIAMENTO”

Lettura

Capitoli 5 e 6

Obiettivi della sessione

- Considerare perché è importante riflettere e parlare di sentimenti ed emozioni in merito al picco del petrolio.
- Considerare il nostro atteggiamento nei confronti del cambiamento e la nostra possibile resistenza al cambiamento stesso.

Condivisione iniziale (come ci sentiamo?)

Domanda circolare

1. Avete riscontrato dei sintomi di disordine generati dal “disturbo da stress post petrolio”? Quali?
 - Mani sudate, nausea, palpitazioni.
 - Senso di smarrimento e di straniamento dalla realtà,
 - Tentazioni irrazionali verso soluzioni inattuabili.
 - Paura.
 - Tendenze al nichilismo e/o fantasie di sopravvivenza.
 - Rifiuto e negazionismo.
 - Esuperante ottimismo.
 - Sindrome del "l'avevo detto, io!".

Domande per la discussione

NOTA PER IL FACILITATORE

Dividi il gruppo in coppie, preferibilmente combinando persone che non si conoscono bene fra loro. In ogni coppia, una persona parla mentre l'altra ascolta. Chiedi a chi parla di rispondere alla seguente domanda e chiedi invece a chi ascolta di donare semplicemente la propria completa attenzione a ciò che viene detto. Concedi due minuti per parlare, poi scambia i ruoli.

- ✓ Pensando al picco del petrolio e ai cambiamenti climatici, le mie preoccupazioni sono ...

Rispondete alle seguenti domande nel consueto modo.

1. La maggior parte di noi qui presenti è passata attraverso le prime due fasi: pre-

contemplazione e contemplazione. Ti senti bloccato tra il desiderio di cambiare ed il non voler abbandonare qualcosa cui sei attaccato?

2. Quali sono i vantaggi dell'era del petrolio cui non sei disposto a rinunciare? Sei disposto a descrivere questo come una dipendenza?
3. Quali sono alcuni esempi delle cose che hai fatto personalmente per diminuire la tua la dipendenza dal petrolio?
4. Riferendosi al proprio travolgente risveglio di fronte al picco del petrolio, Hopkins scrive: "In esso c'è, come nei capitoli primo di ogni storia avventurosa, una chiamata all'avventura". Vedi anche tu la transizione come una chiamata ad un'avventura?
5. *Nota per il facilitatore. Torna alle stesse coppie di prima e proponi le domande:*
 - La mia visione positiva per quello che mi piacerebbe vedere è ...
 - Tra i passi che io posso intraprendere per aiutare che questo accada ci sono...

Poi scambiare i ruoli e proporre le stesse domande, dando la stessa quantità di tempo per ciascuno.

Mettere in pratica

Senza giudizi di valore né sensi di colpa, cerca di analizzare come, nelle tue decisioni quotidiane tu possa contribuire a giustificare i comportamenti che alimentano il cambiamento climatico.

Implementa i passaggi attuabili che sono stati individuati nell'esercizio a coppie. Conosci persone che potrebbero essere interessate a formare il gruppo "cuore e anima"?

Ulteriori risorse

"Find Your Power: Boost Your Inner Strengths, Break Through Blocks and Achieve Inspired Action", by Chris Johnstone (2006), Nicholas Brealey Publishing

Awakening the Dreamer <http://awakeningthedreamer.org/>

Pachamama Alliance <http://www.pachamama.org/>

4° INCONTRO

“VISIONING”

Lettura

Capitoli 7, 8 e 9

Obiettivi della sessione

- Esplorare il processo di visioning applicato alla Transizione.
- Iniziare a creare le nostre visioni positive del futuro che serviranno ad ispirare un'azione positiva.

Condivisione iniziale (come ci sentiamo?)

Domanda circolare

1. Il libro cita Tom Atlee quando dice: *"Sono arrivato alla conclusione che tutte le previsioni – siano esse positive o negative - non ci dicano assolutamente nulla su ciò che potrà accadere. Le tendenze e gli avvenimenti riguardano solo ciò che è probabile, ma le probabilità sono astrazioni. Le possibilità sono, invece, la vita vera: visioni da rendere reali e porte da attraversare"*. Pensi che le previsioni possano ostacolare il tuo aprirti ad altre possibilità?

Domande per la discussione

NOTA PER IL FACILITATORE

L'esercizio seguente va considerato e discusso con il gruppo. Vi consigliamo di non leggere l'esercizio di visioning prima del tempo. Il facilitatore legge le seguenti domande, lasciando ampiamente tempo tra ogni domanda per permettere a ciascuno di sviluppare il discorso su ciò che ha immaginato.

Si prega di consultare il paragrafo "Guidare l'esercizio di visioning" nella sezione "Come funziona" di questo Corso.

Leggi ad alta voce:

Questo esercizio di visioning invita a creare una visione positiva ed ispiratrice per il futuro di questa comunità. Mettiti comodo. Siediti con la schiena dritta ed i piedi ben appoggiati sul pavimento. Prendi qualche respiro profondo e regolare e concentrati sul tuo corpo. Allontanati da ogni atteggiamento teso alla preoccupazione, al pensiero razionale ed alla ricerca della soluzione di problemi concreti. Abbandonati ad un atteggiamento da “sogno ad occhi aperti”.

Concentrati su questo preciso momento presente, consapevole delle sensazioni che percepisci, seguendo il ritmo del respiro. Stiamo per intraprendere un viaggio, verso un possibile futuro per la nostra comunità e per esplorare ciò che questo mondo come potrebbe essere, guidati da questo processo e dalla nostra immaginazione.

Immagina di andare a dormire stanotte nel tuo letto ... E mentre dormi, un miracolo accade: vieni trasportato avanti nel tempo fino ad un giorno in cui la transizione è bene o male avvenuta. Le modifiche necessarie per un vita sostenibile sul pianeta sono state realizzate e tu stai per svegliarti in questo mondo mutato.

Immagina che ti svegli e ti avvii alle solite azioni quotidiane: qual è il primo indizio che noti che ti rivela che qualcosa è diverso? E' un suono, oppure la mancanza di suono? Qualcosa riguardo la luce? Qualcosa nel luogo in cui ti stai svegliando?

Lascia che sia la tua immaginazione a fornirti le immagini, senza cercare di pensare razionalmente. Lascia che sensazioni, odori, suoni, visioni, sorgano spontaneamente alla tua consapevolezza. Lascia che sia l'immaginazione a mostrarti come sei diventato pronto per questo mondo nuovo. Cosa fai? Quali sono i vestiti che indossi? Che cosa c'è di nuovo nel luogo in cui ti trovi?

Ora vai a cercare qualcosa da mangiare. Dove lo cerchi? Qual è il cibo che trovi? C'è qualcuno lì con te, o sei solo? Quali sono i profumi e suoni nel luogo in cui stai mangiando?

Ora stai per uscire, per le tue attività della giornata. Lascia sorgere le immagini sul preciso istante in cui vai fuori. Come ti senti ad uscire? Cosa c'è di diverso da ora? Forse è per lo più lo stesso, ma qualcosa è diverso: l'aria? I suoni?

Immaginati ora sul tuo luogo di lavoro. Cosa stai facendo? C'è qualcuno con te? Concediti giusto il tempo per notare qualche dettaglio. Forse hai una conversazione con qualcuno. Che cosa noti a proposito di quella persona, come ti sembra che si senta nel suo corpo? Cosa puoi notare nell'espressione del suo viso? Che tipo di relazione e di comunicazione hai con essa? Da cosa si capisce che è una situazione del futuro e non attuale?

Lascia ora che il tempo in questo mondo futuro passi, ti ritrovi a sera ormai. E anche in questo mondo ci sono riunioni da frequentare. Immagina te stesso che ti rechi ad un qualche tipo di incontro con altri - forse è l'occasione di prendere una decisione per la soluzione di un problema della comunità, oppure forse si tratta di un raduno spirituale o di una celebrazione. Lascia solo che qualcosa prenda forma. E poi nota come ti senti nell'andare a questo evento, che sensazioni ti accompagnano. Osserva come va lì, in un gruppo di persone. Come si comportano i presenti? parlano tra loro? C'è qualcosa di diverso dalle riunioni che frequenti oggi? Qual è la differenza?

Lascia ora avanzare ancora un po' il tempo: stai tornando a casa. Ad un certo punto del viaggio ti fermi e noti la natura intorno a te. Come ti senti alla fine della giornata? Come è osservare il cielo, l'ambiente attorno a te? C'è qualcosa che avverti come nuovo o sorprendente?

La giornata in questo luogo futuro sta finendo, stai andando a dormire. E nel sonno vai alla deriva indietro nel tempo, sapendo però che puoi tornare a visitare questo luogo futuro in qualsiasi momento lo desideri.

Lasciati così tornare a quest'anno, il 2010, e questo luogo, a questo incontro di discussione, tornando pienamente nel tuo corpo. E, appena sei pronto a sentire il tuo respiro, il peso del tuo corpo sulla sedia, ascoltando i suoni nella sala... apri gli occhi.

Condivisione

Nota per il facilitatore

Dividi il gruppo in coppie, e lascia il tempo a ciascuno di condividere la propria esperienza. Concedi cinque minuti per ogni persona per rispondere alla domanda:

2. Descrivi quello che sentivi, quello che hai visto.

Riunisci di nuovo il gruppo e fai in modo che il gruppo sappia quanto tempo resta per rispondere alla seguente tre domande, in modo che tutti abbiano la possibilità di esprimere quello che vogliono dire. Chiedi loro:

3. Qual è la cosa che ti ha sorpreso di più nella esperienza di “visioning”?
6. In che modo è stata l'esperienza del tuo compagno (in coppia) simile o diversa dalla tua?
7. C'è qualcos'altro che vorresti condividere della tua esperienza di “visioning”?

Discussione (tempo permettendo)

8. Il manuale include questa citazione da Joel Barker: *"La visione senza azione è solo un sogno; L'azione senza visione è solo un passatempo, la visione con l'azione può cambiare il mondo"*. Descrivi esempi di ciascuna di queste tre situazioni relativamente alla tua esperienza personale.

Mettere in pratica

Scrivi un articolo di notizie che descriva qualcosa che accade nel tuo mondo tra venti anni. Guarda alcuni dei temi del capitolo 8 e scrivi in merito ad uno di essi. Sentiti libero di portare il tuo articolo per la discussione della settimana successiva e di leggerlo ad alta voce al gruppo.

Ulteriori risorse

- Coming Back to Life: Practices to Reconnect Our Lives, Our World, by Joanna Macy (1998)
www.joannamacy.net

5° INCONTRO

“TRANSIZIONE IN PRATICA”

Lettura

Capitoli 10 e 11

Obiettivi della sessione

- Esplorare l'insieme di competenze che appartengono ai membri di questo gruppo.
- Esaminare i principi di transizione.
- Esaminare le tappe per avviare una iniziativa di Transizione.
- Considerare la nostra stessa comunità come candidata per le iniziative di Transizione.

Condivisione iniziale (come ci sentiamo?)

Domanda circolare

1. Hopkins ha sostenuto che *"È meglio dotarsi di un progetto per la decrescita energetica, piuttosto che essere colti di sorpresa"*. Ti senti naturalmente portato ad essere un progettista? Ti sembra più facile affrontare la pianificazione in gruppo o da solo?
2. Favorire la lettura di tutti gli articoli di notizie scritti nell'ambito del "Mettere in pratica" dello scorso incontro.

Esercizio dell'inventario delle competenze

3. Lavorando separatamente, andate alla pagina "Inventario delle competenze" alla fine di questa guida e compilate la scheda. Dedicate circa cinque minuti per selezionare le competenze rispetto alle quali avete familiarità o esperienza.
4. Riunitevi nuovamente come gruppo. Mentre il facilitatore legge rapidamente l'elenco delle competenze, chi ha selezionato la competenza citata, alzerà la mano. Tutti sono invitati a notare le differenze tra le competenza degli altri e le proprie, prestando attenzione a quali competenze restano non coperte. Cosa concludi da questo esercizio? (*Si tenga conto dell'importanza che il numero di persone presenti ha nel determinare il risultato*).
5. Quali nuove competenze sei interessato a raggiungere? Quali competenze tu puoi insegnare agli altri?
6. In che modo le tue abilità particolari potrebbero essere utilizzate al meglio nella fase di avvio di una iniziativa di transizione?

Domande per la discussione

Se necessario, saltare alcune delle domande qui sotto, per garantire di avere comunque almeno .20

minuti per l'"Esercizio della Gratitudine" alla fine.

7. Hopkins scrive che *"liberando il genio collettivo di chi ci sta intorno, possiamo costruire modi di vivere che sono più connessi, più proficui e che riconoscono i limiti biologici del nostro pianeta"*. Come ti immagini che ciò possa essere fatto?
8. Hopkins scrive: *"Sono arrivato a pensare che la scala ideale per una iniziativa di transizione è quella verso la quale si sente di poter avere una influenza"*. A che scala, o scale, ti senti di poter personalmente avere un'influenza: la tua famiglia, i tuoi vicini di casa, la tua comunità locale, la tua città, ecc? In cosa pensi che differiscano le azioni che potresti intraprendere a queste diverse scale?
9. L'inclusione è uno dei principi del modello di transizione. Hopkins scrive: *"La giusta scala cui affrontare la sfida non può essere individuata se si sceglie di restare arroccati nelle nostre zone di comodo"*. In termini di categorie sociali ("ecologisti" piuttosto che "imprenditori", ecc.), qual è la tua "zona di comodo" ovvero il contesto in cui ti senti a tuo agio, al sicuro, non posto in discussione?
10. Hopkins elenca 12 passi di transizione, uno riguarda la sensibilizzazione. Quali azioni pensi che aumenterebbero la consapevolezza nella tua comunità?

Esercizio della Gratitudine

11. *NOTA per il facilitatore: chiedi al gruppo di disporsi in coppie, poi leggi quanto segue:*

Immaginati in un tempo futuro, dopo che la transizione è avvenuta con successo. Sei ad una cena celebrativa organizzata per far sì che le persone vengano ringraziate per il loro specifico contributo nel processo di transizione. Concediti qualche minuto ora, ad occhi chiusi, per immaginare alcune delle modifiche per le quali sei particolarmente grato.

(Attendere qualche istante per lasciare che ciascuno rifletta.)

Ora apri gli occhi. Girati verso il tuo vicino di posto ed immagina che sia proprio la stessa persona le cui azioni di molti anni fa si sono rivelate così importanti per te oggi. Ringrazialo e digli quanto significa per te ciò che ha fatto.

(Concedere alcuni minuti)

Ora ci si scambia. Chi ha ricevuto i ringraziamenti ora ringrazi il suo vicino che lo ha ringraziato.

(Concedere agli altri partner la stessa quantità di tempo)

Discussione

Riunire nuovamente il gruppo.

12. Che cosa hai provato ad essere ringraziato?

13. Dopo questo gruppo di discussione, ti è più facile immaginarti parte di una iniziativa di transizione? In che ruolo? Senti accresciuti il tuo potere o la tua speranza?

Vedi la sezione "Compito a casa". Il tuo lavoro sarà necessario nell'incontro finale.

Mettere in pratica

- Organizza una cena cibo locale per pochi vicini e condividi con loro ciò che hai imparato.
- Partecipa ad una riunione di un gruppo di sostenibilità di quartiere nella tua zona.
- Contatta un gruppo o associazione della comunità locale ed offriti per organizzare un incontro sulla transizione.

Compito a casa

Per il prossimo incontro.

Pensa ad organizzazioni locali il cui lavoro contribuisce alla resilienza della comunità, includendo: gruppi di quartiere, gruppi ambientalisti, amministrazione della città ed altri gruppi di interesse speciale i cui obiettivi sono in linea con l'obiettivo di creare resilienza. Sulla base dei tuoi interessi e passioni, a quali di queste organizzazioni puoi essere interessato ad unirti?

Stila un elenco di queste organizzazioni. Ricerca informazioni su di esse. Che opportunità di volontariato offrono? Se riesci a trovare la loro dichiarazione d'intenti o finalità su Internet, includilo nell'elenco. A quali altre organizzazioni sono affiliate?

Ulteriori risorse

The Transition Timeline for a local resilient future, by Shaun Chamberlin (2009), Chelsea Green Publishing Company – descrive diversi possibili scenari nei prossimi venti anni.

A Nation of Farmers: Defeating the Food Crisis on American Soil, by Sharon Astyk and Aaron Newton (2008)

6° INCONTRO

“I PROSSIMI PASSI”

Lettura

Capitoli 12 e 13

Obiettivi della sessione

- Collegare le tue passioni personali ad attività che possano ricostruire la resilienza locale.
- Rivalutare il tuo senso di potere personale in relazione alle possibilità di costruire un futuro migliore.
- Mappare le risorse e cercare strade per promuovere la resilienza che potrebbero essere state trascurate.

Condivisione iniziale (come ci sentiamo?)

Domanda circolare

1. Che cosa è cambiato per te dopo aver partecipato a questo gruppo? Come hai condiviso queste idee con altre persone nella tua vita quotidiana? Come sono andate queste conversazioni?

Domande per la discussione

2. Immagina di parlare con un buon amico. Gli parli della necessità di rispondere alla decrescita energetica e di costruire resilienza locale. Il tuo amico comprende l'importanza di mettersi in azione. Ma ti dice: "Io voglio fare qualcosa, ma c'è così tanto da fare! Non so da dove cominciare." Fai un brainstorming di come potresti rispondere in modi che potrebbero rinforzare la sua fiducia e la sua motivazione (empowerment).
3. Continua ad inventare risposte positive per ciascuna delle seguenti storie, una alla volta:
 - Non sono tagliato per iniziare o guidare delle iniziative pratiche, ma sarei felice di unirmi a qualcun altro per far partire qualcosa.
 - Non ho nessuna competenza per contribuire all'iniziativa.
 - Non mi va di impegnarmi in questa iniziativa. La situazione è senza speranza, quindi perché sprecare energia?
 - Non so abbastanza riguardo a questi argomenti.
 - Riesco appena a portare avanti la mia vita; non ho tempo da dedicare ad altre cose.

Esercizio interattivo: riconoscere le proprie passioni

4. *L'obiettivo di questa sessione è aiutare i partecipanti ad identificare le proprie passioni.*

Dividetevi in coppie. Prima di condividere, prendetevi 5 minuti da soli per rispondere alle seguenti domande. Se avete carta e penna prendete nota delle risposte.

- Cosa ti rende felice?
- Di che cosa ti prendi cura?
- Di quali temi ti piace leggere?
- Che cosa ti entusiasma quando ne parli?
- Che cosa ti viene facile?
- Che cosa faresti gratuitamente?
- Di che cosa ti pentiresti per non aver tentato?

(Ricordatevi che potete aver tante passioni quante ne volete)

(Alla fine dei 5 minuti) Condividete la vostra lista con il vostro compagno.

Con il vostro compagno, pensate a tutte le attività necessarie per una iniziativa di transizione di successo ed una comunità resiliente. Aiutatevi reciprocamente a collegare le vostre passioni ad azioni specifiche.

Esercizio interattivo: riconoscere le possibilità

Note per il facilitatore: per questo esercizio vi servirà un lavagna o dei grandi fogli di carta, per elencare le organizzazioni che vengono citate.

Il vostro compito a casa era di elencare le organizzazioni locali che sono collegate in qualche modo alla costruzione della resilienza locale e individua quali di queste sono allineate con le vostre passioni personali.

5. Quali organizzazioni hai elencato?
6. Quali tipi di organizzazioni è probabile esistano in questa zona, anche se non le conosci?
7. In che modo la 'transizione' verso un futuro con meno petrolio sta già accadendo nella tua zona?
8. Come potrebbero tutte queste entità interagire per raggiungere gli obiettivi del movimento di Transizione? Come stanno già lavorando insieme?
9. Puoi immaginare dei modi in cui potresti contribuire personalmente in ciascuno di questi gruppi?

Discussione

10. In che modo le tue passioni ti potrebbero portare ad un coinvolgimento con alcuni di questi gruppi?

Ulteriori risorse

Neighbor Power: Building Community the Seattle Way, di Jim Diers (2004), Strategie di successo per lo sviluppo della comunità basate sulle esperienze di Diers come direttore del Dipartimento di Seattle per i Quartieri, con esempi di vita reale di come costruire quartieri attivi e creativi e di come godere dei piacevoli risultati del rafforzamento della comunità.

Local Food: How to Make it Happen in Your Community, di Tamzin Pinkerton e Rob Hopkins (2009), Transition Books

100 Things You Can Do to Get Ready for Peak Oil, (web page) di Sharon Astyk – <http://sharonastyk.com/resources2/100-things-you-can-do-to-get-ready-for-peak-oil2/>

The Tao of Democracy: Using Co-Intelligence to Create a World That Works for All, di Tom Atlee (2003), Writers Collective

Crash Course di Chris Martenson, <http://www.chrismartenson.com/crashcourse>

Transition Culture, di Rob Hopkins, <http://transitionculture.org> – Il Blog personale di Rob Hopkins.

Transition Network, <http://transitionnetwork.org> – Il sito ufficiale del movimento di Transizione.

Transition Italia, <http://www.transitionitalia.org> – Sito ufficiale del Nodo italiano del movimento di Transizione.

Io e la Transizione, <http://ioelatransizione.wordpress.com> – Il Blog personale di Cristiano Bottone.

Indipendenza Energetica, <http://www.indipendenzaenergetica.it> – Sito amministrato da Tamburrano dove vengono tradotti e pubblicati documenti collegati alla Transizione e alla Decrescita Energetica.

INVENTARIO DELLE COMPETENZE

Istruzioni: seleziona tutte le attività che hai praticato almeno una volta, a qualsiasi livello di competenza, come principiante, assistente o esperto. Sentiti libero di aggiungere altre competenze.

Abbigliamento

- Lavorare a maglia
- Filare
- Tinteggiare
- Tosare le pecore
- Lavorare il lino
- Cucire, rammendare
- Lavorare all'uncinetto
- Ricamare
- Fare pizzi o merletti
- Fare trapunte o piumini
- Lavorare il feltro
- Fare le scarpe
- Lavorare con un telaio

Orticoltura

- Togliere le erbacce
- Innestare alberi da frutto
- Piantare alberi
- Fare l'orto
- Creare il compost
- Conservare i semi
- Costruire una serra
- Coltivare erbe aromatiche
- Utilizzare erbe medicinali
- Raccogliere bacche
- Coltivare funghi
- Raccogliere funghi
- Potare alberi e siepi

Trasporti

- Andare in bicicletta
- Sci di fondo
- Cavalcare
- Fare trekking
- Fare l'autostop
- Fare il bio-diesel

Allevamento animali

- Allevare Api
- Allevare Galline
- Allevare Conigli
- Terrari di lombrichi
- Macellare
- Cacciare
- Pescare
- Cacciare
- Mungere il latte
- Allevare pecore
- Allevare capre
- Allevare maiali
- Allevare papere/oche

Costruire

- Costruire una casa
- Costruire mobili
- Costruire barche
- Costruire strumenti musicali
- Intagliare il legno
- Lavorare il ferro
- Costruire imbottiture
- Saldare

Uso dell'energia

- Isolare termicamente una casa
- Installare water da compostaggio
- Costruire sistemi per il riutilizzo delle acque
- Raccogliere l'acqua piovana
- Installare una pompa di calore
- Usare un mulino a vento
- Progettare una casa passiva o solare

Preparazione del cibo

- Fare il pane
- Fare il burro
- Fare il formaggio
- Essiccare frutta o ortaggi
- Inscatolare
- Refrigerare
- Fare la marmellata
- Fare sughetti, salse, condimenti
- Mettere sottoaceto
- Fare la birra
- Fare il vino
- Distillare grappe o liquori
- Fare lo yoghurt
- Fare carne/pesce affumicato
- Usare forni a legna
- Usare forni solari
- Fare succhi di frutta
- Fare gli insaccati
- Conservare in salamoia
- Raccogliere cibo selvatico
- Scuoiare gli animali
- Pulire il pesce
- Raccogliere funghi commestibili

Gestione della casa

- Lavorare il vetro
- Fare oggetti di ceramica
- Fare il sapone
- Fare attrezzi da pulizia
- Fare profumi e pomate
- Conciare le pelli
- Fare le scope
- Fare i frullini/fruste
- Fare i cestri
- Fare coperte con gli avanzi di stoffa
- Fare le candele
- Fare i mattoni

Riparare

- Riparare i vestiti
- Rammendare i calzini
- Riparare le scarpe
- Riparare attrezzi
- Rammendare i calzini
- Modificare i vestiti
- Riparare piccoli apparecchi
- Riparare apparecchi elettronici e computers
- Riparare le reti
- Riparare le biciclette

Benessere

- Fare massaggi
- Fare riflessologia plantare
- Assistere i malati
- Tecniche di 1° soccorso
- Praticare Yoga
- Praticare Meditazione
- Guarigione energetica/reiki
- Tecniche di gestione dello stress
- Counseling
- Togliere un dente
- Assistere ad una nascita

Gioco / Tempo libero

- Giochi da tavola
- Giochi con le carte
- Suonare uno strumento musicale
- Recitare
- Cantare
- Scrivere poesie
- Scrivere
- Conoscenza dell'arte
- Disegnare
- Fare sculture
- Raccontare storie
- Fotografia
- Giochi di collaborazione
- Giochi di squadra

Varie

- Tagliare la legna
- Tagliare un albero
- Fare una corda
- Affilare attrezzi e coltelli
- Scavare un fossato
- Tagliare i capelli

Messaggio

- Insegnare
- Fare montaggio video
- Fare giornalismo
- Tenere una conferenza stampa
- Utilizzare radio ad onde corte
- Parlare in pubblico
- Gestione gruppi di persone
- Open Space Technology
- Tecniche di comunicazione

Futuro

- Cura dei neonati
- Crescita dei bambini

VALUTAZIONE DEL CORSO

Gli autori di questo corso sono interessati al tuo feedback. Rispondi alle seguenti domande e invia le tue risposte alla persona di riferimento per il tuo gruppo.

Quali cambiamenti ci sono stati nella tua vita come conseguenza di questo gruppo?

Stai pensando di continuare ad incontrarti con questo gruppo alla fine del corso? Se è così perché?

Qual è stato l'impatto principale sulla tua vita dalla partecipazione a questo gruppo?

C'è qualcosa che ti ha particolarmente sorpreso?

C'è qualcosa che aggiungerei o che toglierei alle sessioni del corso?

Hai qualche altro commento da aggiungere?
