



**HUBERT JAQUI**

# **TRASFORMA LA TUA VITA**

**COME LIBERARE LE PROPRIE POTENZIALITÀ  
CON LE TECNICHE CREATIVE**

**FrancoAngeli/Trend**

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



# Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

---

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati  
possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it)  
e iscriversi nella home page  
al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail  
le segnalazioni delle novità.

**HUBERT JAQUI**

**TRASFORMA  
LA TUA VITA**

**COME LIBERARE LE PROPRIE POTENZIALITÀ  
CON LE TECNICHE CREATIVE**

**FrancoAngeli/Trend**

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

---

# Indice

<b>Come leggere questo libro</b>	pag.	9
1. Il postulato di partenza	»	9
2. Perché ho scritto questo libro e qual è la sua costruzione	»	10
<b>1. Le vostre risorse</b>	»	13
1. Le cinque forme d'intelligenza	»	15
1.1. L'intelligenza deduttiva, detta anche razionale	»	15
1.2. L'intelligenza emotiva	»	17
1.3. L'intelligenza creativa	»	21
1.4. L'intelligenza pratica	»	21
1.5. L'intelligenza strategica	»	22
2. Piccolo dio diventerà grande (il dovere di crescere)	»	24
3. Si diventa meno creativi con l'avanzare dell'età?	»	25
4. Alcuni suggerimenti pratici	»	26
<b>2. La mappa mentale</b>	»	27
1. Alcuni suggerimenti pratici	»	29
1.1. Conoscere la mappa mentale dell'altro: come procedere?	»	29

<b>3. Gli altri, una risorsa infinita</b>	pag. 31
1. I tre personaggi che coesistono in noi	» 33
2. L'utilità di conoscere i tre personaggi che esistono in noi	» 34
3. L'Io-Bambino	» 36
4. L'Io-Genitore	» 38
5. L'Io-Adulto	» 39
6. Come fare una critica costruttiva	» 43
7. Alcuni suggerimenti pratici	» 44
7.1. La critica, un dono inestimabile	» 44
<b>4. La curiosità, la prima virtù del creativo</b>	» 46
1. Serendipità	» 50
<b>5. La creatività: talento, metodo, energia</b>	» 54
1. Sviluppare il talento	» 57
2. Il metodo	» 59
3. Il metodo PAPSA	» 64
4. L'energia	» 68
5. L'assertività	» 69
6. Alcuni suggerimenti pratici	» 71
6.1. Verso il futuro: inventare con gli altri utilizzando cinque semplici tecniche creative	» 71
<b>6. La "nuova comunicazione"</b>	» 76
1. L'ascolto	» 76
2. L'importanza di essere OK	» 80
3. Le differenti forme di transazioni	» 83
4. L'uomo non vive di solo pane: lo <i>stroke</i> , vitamina dell'anima	» 84
5. Alcuni suggerimenti pratici	» 88
5.1. La tecnica dell'Avvocato dell'Angelo	» 88
<b>7. Verso il futuro: immaginazione e filosofia</b>	» 91
1. E la Pubblica Istruzione in Francia?	» 93
2. L'apporto della semantica generale	» 93
3. La ricchezza dell'ossimoro	» 94
4. La schizofrenia creatrice	» 96
5. La necessaria vittoria della "e" sulla "o"	» 97

<b>8. La normalità... e oltre</b>	pag. 99
1. Pessimisti o ottimisti? Entrambi, mio capitano!	» 101
2. Alcuni suggerimenti pratici	» 101
<b>9. La morale</b>	» 104
1. Il rispetto della differenza	» 106
2. Alcuni suggerimenti pratici	» 107
2.1. Le 12 credenze	» 107
<b>10. La virtù del lavoro</b>	» 109
1. Istruzioni per l'uso	» 112
<b>11. Le dimensioni dell'amore</b>	» 115
1. Il contratto di coppia	» 121
2. La gelosia, malattia mortale dell'amore	» 122
3. L'erotismo, un ingrediente dell'amore	» 122
4. La bellezza del <i>flirt</i>	» 124
5. Sesso e ipocrisia sociale	» 125
6. Alcuni suggerimenti pratici	» 127
6.1. Quando parlarsi?	» 127
<b>12. Il ruolo dei genitori</b>	» 129
<b>13. L'elitarismo in Francia e in Italia, cugine europee</b>	» 132
1. Quale potrebbe essere l'antidoto?	» 134
2. Che fare dei "figli di buona donna"?	» 135
<b>14. A quando la creatività in politica?</b>	» 138
<b>15. L'arma della cultura</b>	» 141
1. Alcuni enigmi per sviluppare la curiosità	» 144
<b>16. L'umorismo, antidoto alla depressione</b>	» 146
1. La felicità (la via divina)	» 149
<b>17. La sfida del cambiamento</b>	» 151
1. I principali freni al cambiamento	» 153
2. La resilienza, nostra seconda chance	» 156
3. Responsabile degli altri, responsabile di sé	» 158
4. Il ciclo dell'autonomia	» 160

5. Il regalo fatto a noi stessi	pag. 160
6. Per un futuro più umano	» 161
<b>18. Conclusione: un mondo da reinventare</b>	» 165
1. La nostra responsabilità: agire per crescere	» 166
2. Una vita da trasformare: la vostra	» 167
3. Prima tappa: la preparazione	» 167
4. Seconda tappa: precisare il proprio obiettivo	» 168
5. Terza tappa: immaginare dei percorsi alternativi	» 170
6. Quarta tappa: stabilire l'itinerario	» 171
7. Quinta tappa: procedere a un ultimo check-up prima della partenza	» 172
8. I cinque stati dell'evoluzione naturale	» 174

---

# Come leggere questo libro

## 1. Il postulato di partenza

Probabilmente siete consapevoli del fatto che la maniera in cui attualmente conducete la vostra esistenza non è ottimale, che ci sono delle cose che non vanno, che avete perso delle opportunità, che possedete dei talenti che non utilizzate come vorreste: in altre parole, che siete i semplici passeggeri della vostra vita e non i piloti del vostro stesso veicolo. Per utilizzare altri termini, si potrebbe dire che vorreste vivere appieno la vostra esistenza senza seguire un copione di cui non siete gli autori.

Attraverso il percorso e le esperienze vissute dall'autore, sarete invitati a riflettere sul mondo nel quale vivete e a esplorare il vostro potenziale (molto più ricco di quanto possiate pensare). Vi saranno proposti degli strumenti di riflessione e d'invenzione che vi aiuteranno a "prendere il timone" della vostra vita, poiché lo scopo finale di questo libro è la vostra autorealizzazione, il famoso *achievement* di cui parlano gli psicologi californiani. Non siamo onnipotenti, lo slogan "volere è potere" non è altro che un bluff. Ma non siamo neanche impotenti. Ana-

lizzare e scoprire l'illimitatezza delle vostre risorse, articularle secondo le situazioni e le vostre ambizioni, elaborare una sceneggiatura di successo nella quale sarete la star e, infine, realizzarla, tranquillamente e progressivamente: ecco il progetto di vita proposto in questo libro. Tutto ciò, beninteso, senza rinchiudervi dentro una torre d'avorio, prendendo in considerazione la realtà nella quale vivete, il vostro ambiente umano e sociale. Sarebbe illusorio e pericoloso immaginare di avere il potere di cambiare il mondo. Risulterebbe ugualmente assurdo credere di non poter cambiare nulla. È anche agendo sul nostro ambiente che riusciremo, mantenendo immutata la nostra attitudine, a inventare noi stessi.

## **2. Perché ho scritto questo libro e qual è la sua costruzione**

Questo libro vi propone un itinerario, un viaggio all'interno di voi stessi e attraverso il mondo che vi circonda. Il rimando al concetto socratico del "conosci te stesso" è lampante. Alcuni sostengono, e forse non a torto, che ci vuole una vita intera per conoscersi. Il viaggio che state per intraprendere andrà ben oltre la scoperta di quello che siete in questo preciso momento, poiché l'ambizione di questo libro è di invitarvi a esplorare (e questo sarà l'argomento del primo capitolo) l'infinità di risorse che avete a disposizione. Vi saranno inoltre proposti degli strumenti per potenziarle e per svilupparle. Diverse tecniche vi aiuteranno a produrre nuove idee pertinenti a ogni tipo di situazione. L'ultima tappa, e non per questo la meno importante, sarà quella che vi permetterà di passare dalle idee all'azione pratica, perché è indispensabile fare delle scelte. La fine del percorso coinciderà con il piano di azione che creerete per cambiare voi stessi nell'accezione che desiderate.

"Trasforma la tua vita". Perché?

Semplicemente per esserne l'autore, e non solamente un attore incaricato di recitare un ruolo che il casting sociale e familiare vi avrà assegnato dalla nascita e che sarà stato confermato dall'educazione. Se questo ruolo vi piace, questo libro sarà per voi un divertimento culturale. Se, invece, siete convinti di pos-

sedere delle potenzialità insufficientemente espresse o addirittura ignorate, e se avete voglia di far fruttare questo capitale, questo libro potrà essere per voi un vero e proprio “compagno di viaggio”. Una volta inventariate le vostre risorse, evidenti o latenti, potrete utilizzare alcuni strumenti originali per immaginare delle soluzioni alternative tra le quali potrete scegliere quella che vi si addice maggiormente. In questo modo, inizierete un percorso che vi permetterà di raggiungere il vostro obiettivo: crescere e diventare voi stessi, ossia la persona che vorreste e potreste essere.



# Le vostre risorse

*Siete molto più ricchi  
di quanto crediate,  
il vostro potenziale creativo  
è praticamente infinito*



Oggi siamo usciti dalla “società solida” per entrare, secondo l’espressione del sociologo inglese Zygmunt Bauman, nella cosiddetta “società liquida”.

La società solida è quella nella quale sono nato (forse anche voi?), ossia il periodo che va dal 1940 al 1980. Nel-

la generazione che mi ha preceduto, la rigidità era ancora più accentuata: i capi comandavano e i collaboratori eseguivano, i genitori educavano e i bambini, *nolens volens*, si conformavano ai modelli che erano loro imposti.

Nella società solida i ruoli sono definiti in maniera netta: italiano o straniero, cittadino o provinciale, genitore o figlio, uomo o donna, adulto o “persona della terza età”, insegnante o studente, ecc. Le frontiere sono chiare e delle sentinelle bloccano qualsiasi tentativo di attraversamento del confine. Certo, questa descrizione può sembrare caricaturale ma, in realtà, è solo lievemente esasperata; fortunatamente, già da qualche tempo, le barriere sono diventate “friabili” e le nuove generazioni tendono a

superarle. Siamo già entrati nella società liquida, caratterizzata dalla rimessa in discussione delle categorie prestabilite e dall'emergere di nuovi tipi di logiche.

In questa nuova società, potete in parte utilizzare le soluzioni già sperimentate con successo e le risposte che avete ereditato e immagazzinato nel corso della vostra vita, ma, molto probabilmente, vi troverete nella situazione di doverne inventare delle nuove per le quali gli insegnamenti ricevuti saranno generalmente inefficaci e, a volte, controproducenti. Proprio per questo motivo sentirete il bisogno di iniziare a esplorare le risorse in vostro possesso, quelle che vi appartengono fin dalla nascita, cui si aggiungono quelle acquisite nel corso degli anni.

Si dice che un cervello umano possiede circa cento miliardi di neuroni e il numero di connessioni tra di essi, secondo il mio amico Gérard Cohen-Zardi, titolare della cattedra di matematica all'Université Paris VII, è superiore al numero di atomi nell'universo. In altre parole, si può affermare che la facoltà di pensare e inventare è praticamente infinita.

Le neuroscienze confermano che un neonato, nonostante i suoi circuiti nervosi non siano ancora totalmente costituiti, possiede una capacità di comprensione totale: è in grado di captare tutti gli input che provengono dal suo ambiente, a cominciare da quelli trasmessi dai suoi genitori. Tutte le informazioni che riceviamo, in maniera conscia o subconsciente, tutte le emozioni che abbiamo provato, tutte le conclusioni alle quali siamo pervenuti sono "stoccate" nel nostro cervello (salvo che non si sia subito un danno cerebrale). Queste nozioni andranno ad arricchirsi nel corso dell'intera esistenza, "sedimentandosi" – per riprendere un termine usato in geologia – in strati profondi talmente ricchi e numerosi da far sì che ne sarà utilizzata solo una parte infinitesimale, quella superficiale (e sappiamo che sotto la crosta del suolo c'è un sottosuolo che può raggiungere profondità abissali, fino al centro della Terra).

Il solo problema della memoria è di trovare l'informazione utile nel momento in cui ne abbiamo bisogno. Eppure, è stata riscontrata dalle neuroscienze un'altra facoltà: quella dell'ipermemoria, ossia l'eccessivo sviluppo della memoria, la capacità di memorizzare qualunque cosa (l'esatto opposto dell'amnesia).

Un'altra sfida, analizzata più avanti in questo libro, è quella di strutturare queste informazioni secondo gli schemi che ci so-

no stati trasmessi e che abbiamo integrato, ma anche secondo nuovi sistemi che ci permettono di inventare le risposte che non conosciamo ancora. Ciò ci porta a distinguere cinque forme d'intelligenza che ogni essere umano possiede in diverse percentuali.

## 1. Le cinque forme d'intelligenza

### 1.1. *L'intelligenza deduttiva, detta anche razionale*

È la sola forma d'intelligenza che l'insegnamento, tranne rarissime eccezioni, si è preoccupato di sviluppare, ignorando le altre o decretando la loro inutilità, se non addirittura il loro pericolo.



L'intelligenza deduttiva, è quella del "dunque", ossia della formula  $1 + 1 = 2$ , espressa dal famoso principio di non contraddizione aristotelico: "A è A, e A non è non A". Secondo il filosofo greco "è impossibile che il medesimo attributo, nel medesimo tempo, appartenga e non appartenga al medesimo oggetto e sotto il medesimo riguardo". Un italiano è un italiano e non è un non italiano, un direttore è un direttore e non è un non direttore: si potrebbe continuare questo elenco quasi all'infinito per arrivare a verificarne l'inutilità espressa dal principio di bivalenza secondo il quale "ogni cosa è ciò che è e molte altre cose". Un coltello è un coltello, può servire a tagliare, spalmare il burro, aprire le pagine di un libro e anche ferire e uccidere.

Di fatto, qualsiasi realtà è molto più ampia della parte che ne percepiamo, soprattutto nel momento in cui si parla di persone o di situazioni: in questo caso la situazione diventa ancora più complessa e siamo noi stessi, alla fine, a stabilire ciò che pensiamo essere la realtà. Ben presto ci accorgeremo che la realtà è un concetto del tutto arbitrario. Infatti, in una stessa situazione due persone percepiranno cose completamente differenti o, addirittura, opposte e avranno entrambe ragione fino quando non ci sarà un confronto che permetterà, si spera, di correggere la

soggettività dei punti di vista in modo da avvicinarsi a una certa forma di obiettività. Conoscete la storia del boy-scout che vede un'anziana signora sul bordo del marciapiede? Credendo che voglia attraversare, la afferra per un braccio e la accompagna dall'altro lato della strada. Solo dopo aver compiuto la sua "missione", scoprirà di aver totalmente frainteso le intenzioni della pensionata che non aveva intenzione di attraversare la strada.

Si tratta di un esempio caricaturale ma se ne potrebbero citare molti altri meno esasperati. Noi interpretiamo la realtà e ogni volta che diciamo "io sono questo o quello" diciamo allo stesso tempo una verità e una corbelleria, giacché siamo molto più di ciò che pensiamo di essere. L'intelligenza deduttiva è particolarmente utile nelle situazioni in cui le cose non sono altro che quello che sono: queste circostanze sono sempre più rare poiché sempre di più gli oggetti di cui ci serviamo sono multiuso. Prendiamo ad esempio il cellulare, che fino a qualche anno fa serviva solo a telefonare. Oggi la lista delle funzioni di uno *smartphone* è praticamente infinita e si arricchisce ogni giorno. I modelli più recenti si sono arricchiti della funzionalità di dispositivi multimediali in grado di riprodurre musica, scattare foto e girare video, ma anche installare funzionalità aggiuntive attraverso le cosiddette *App* scaricate dai rispettivi market di vendita, ecc.

L'intelligenza deduttiva è quella che permette di superare gli esami e conseguire una laurea. Un esperto americano, Sidney Shore, ha scritto che "il fatto di essere laureato dimostra soltanto una cosa: che si è stati capaci di superare gli esami che permettono di ottenere un diploma di laurea". Per citare un esempio personale, anche se sono laureato in biologia, botanica e geologia, sarebbe pericoloso chiedermi un aiuto o un parere in uno di questi settori che teoricamente rappresenterebbero il mio ambito di competenza. Infatti oggi riesco a distinguere un melo da un pero solo quando sono carichi di frutti! Tutto quello che ho appreso di utile non è a scuola o all'università che l'ho imparato.

Si tratta della sola forma d'intelligenza riconosciuta dai famosi test, oggi ancora in uso, che indicano il cosiddetto QI, quoziente intellettivo, e che sono stati inventati da due psicologi francesi per aiutare il Ministero della Pubblica Istruzione a risolvere un problema delicato. Quando era stata votata la legge che istituiva la scuola pubblica, laica, gratuita e obbligatoria, le classi erano state costituite sulla base dell'età degli alunni e,

chiaramente, la disparità delle capacità di apprendimento degli allievi aveva reso la situazione intollerabile. Binet e Simon hanno dunque elaborato nel 1905 questo test (cui, fra l'altro, tutte le giovani reclute erano e sono ancora oggi sottoposte al momento del servizio militare) che permette di misurare l'età intellettuale di un bambino, ossia di calcolare precisamente il suo quoziente d'intelligenza. La media del QI è di 100, con uno scarto di 15 punti. Un valore inferiore a 70 indica una deficienza mentale, mentre un risultato superiore a 140 un'intelligenza eccezionale che consente di aderire al club Mensa. Binet, al quale non mancava una certa dose di umorismo, rispondeva ai curiosi: "Che cos'è l'intelligenza? È ciò che il mio test permette di misurare".

L'intelligenza deduttiva è utile, se non indispensabile, per la nostra sopravvivenza sociale (e per superare gli esami, naturalmente) ma non è sufficiente né per inventare risposte originali e pertinenti né per comprendere la complessità e la fluidità del mondo attuale e dell'essere umano, a cominciare da noi stessi. È grazie al lavoro di Daniel Goleman, *L'intelligenza emotiva*, di cui si è tanto discusso, che in Francia, negli anni 2000, sono state gettate le basi di un'altra forma d'intelligenza.

## ***1.2. L'intelligenza emotiva***

Nella tradizione culturale francese, l'emozione è "una malattia" di cui gli uomini, nel senso maschile del termine, devono, per quanto possibile, disfarsi allo scopo di consegnare questa debolezza alle donne o agli anziani. Secondo questa tradizione eroica, un uomo non piange e deve inoltre essere capace di controllare la sua collera (basti pensare all'*Iliade*, dove l'ira di Achille, durante la guerra di Troia, diventa addirittura dramma). Forse vi ricorderete la celebre affermazione di Corneille: "Sono padrone di me stesso come del mondo". Controllare queste "manifestazioni malsane" era l'obiettivo al quale tendeva qualsiasi adulto, soprattutto se di sesso maschile.

In realtà *l'intelligenza emotiva*, cioè la capacità di ascoltare i nostri sentimenti, di esprimerli, di comprendere quelli degli altri, di utilizzarli, è di un'importanza capitale poiché, come vedremo nel capitolo seguente, la nostra personalità, il nostro Io, è

formato, in parte considerevole, dalle nostre emozioni: non è respingendole che miglioreremo la nostra capacità di pensiero e di azione. Nonostante sia stata ignorata, disprezzata e respinta per anni o decenni, questa forma di intelligenza è sempre rimasta presente in noi, pronta, se lo vogliamo, a essere sviluppata e utilizzata in maniera pertinente.

Come liberare e sviluppare l'intelligenza emotiva? Ovviamente risulta più facile per le donne che per gli uomini. Ancora oggi, il figlio maschio è ben presto sollecitato a essere un piccolo guerriero coraggioso, a non piangere, a non intenerirsi e, in generale, sarà meno coccolato e protetto della sorella. E ascoltando ciò che gli viene indicato (a meno che non l'abbia dedotto da solo), cercherà in qualsiasi circostanza di controllare le sue emozioni. Un mio amico, ad esempio, era rimasto influenzato dall'osservazione che una delle sue zie, presentandolo a un'amica, aveva fatto: "Guarda com'è grande per la sua età: non piange mai". Quel bambino, che all'epoca aveva due anni, aveva captato questo messaggio e aveva immediatamente dedotto che, per essere apprezzato dai grandi, doveva mantenere il controllo delle sue emozioni in qualsiasi occasione. Impedire alla tristezza, al dolore e alla disperazione di venire a galla ed esprimersi aveva rallentato il suo sviluppo emotivo fino a quando, dopo una crisi avuta verso i trent'anni, un percorso terapeutico gli insegnò che piangere è non soltanto utile, ma, a volte, necessario. In effetti, la repressione delle emozioni ha delle conseguenze disastrose; se soffochiamo la paura, la rabbia, la tristezza o l'amore, per citare le quattro emozioni fondamentali, esse continueranno a influenzarci inconsciamente nel momento in cui dovremo prendere delle decisioni. Non percepire e non riconoscere questi sentimenti in noi e negli altri ci impedirà di comprendere appieno la "partita che si sta giocando". Se sto spiegando a una persona perché non sono soddisfatto di una sua performance, ci sono forti probabilità che la mia osservazione susciti una reazione emotiva di tristezza, disperazione o rabbia. E se non percepisco questo suo sentimento, rischio di compromettere il rapporto con il mio interlocutore, perché si sentirà solo criticato (ritorneremo su questo punto nel capitolo dedicato alla comunicazione). In ogni modo, sviluppare la propria intelligenza emotiva è importante per migliorare durante tutta la nostra vita, a dispetto di tutti gli ostacoli cui saremo sottoposti.

Perciò, il primo passo è riconoscerne l'importanza e, almeno provvisoriamente, accettarla. Accettare che in qualsiasi situazione proviamo emozioni, più o meno forti, e che ciò è ben lungi dall'essere un difetto! Facciamo un'analogia: siamo sensibili alla temperatura. Se c'è molto sole, sentiamo caldo, se c'è un vento gelido, sentiamo freddo, e dobbiamo imparare a gestire queste differenti temperature. Se le ignorassimo saremmo a disagio o rischieremo addirittura di ammalarci. Lo stesso vale per le emozioni! Poiché esistono, spetta a noi imparare a riconoscerle e dominarle. Come? L'esercizio più semplice consiste nel chiedersi: "Che cosa sento/provo, in questo momento?".

Se non riuscite a distinguere il vostro stato d'animo, potete prendere spunto dall'elenco delle emozioni primarie e dei vari stati d'animo che ne derivano:

- la paura, dal timore al terrore;
- la gioia, dal piacere all'esaltazione;
- la tristezza, dalla depressione alla disperazione;
- la rabbia, dall'irritazione alla collera.

Se siete persuasi di non provare alcun tipo di emozione, è grave. Non abbiate paura di dirlo, tanto vale reagire. D'altronde siete qui per questo, visto che avete scelto, trasformando la vostra vita, di inventare il vostro futuro. Ciò significa semplicemente che rifuggite dai vostri sentimenti e che quindi, senza accorgervene, arriverete a delle conclusioni erronee che vi faranno prendere delle decisioni che non sono davvero le vostre, con conseguenze che, in alcuni casi, potranno rivelarsi tremende. Non posso fare altro che invitarvi a viaggiare dentro voi stessi, dove un mondo molto più vasto di quello che c'è fuori aspetta di essere scoperto, e a valorizzare la vostra intelligenza emotiva. Per aiutarvi a svilupparla, il teatro e il mimo, ad esempio, oltre ad essere molto utili, sono anche particolarmente appassionanti.

Ecco un gioco che potrete fare tra amici, utilizzando una telecamera (chi non ne ha una, al giorno d'oggi?).

Dopo aver preparato una serie di cartoncini, all'interno dei quali avrete trascritto il nome di un'emozione, metteteli in un cestino e poi a turno pescatene uno senza farlo vedere a nessuno. Ognuno di voi, senza parlare, dovrà mimare l'emozione riportata sul suo cartoncino e tentare di farla indovinare agli altri. Una volta che vi avranno dato