

Cronisti in classe QN LA NAZIONE 2023

Comitato Promotore
Celebrazioni Pucciniane

FRATRES
DONATORI DI SANGUE

ireos
AL SERVIZIO DELL'AMBIENTE

ACQUA
VILLAGE
WaterParks

CONAD
Persone oltre le cose

LA CLASSE

I cronisti della 3A XI Maggio



Francesco Annunziata, Iris Bonfigli, Mia Cantini, Lorenzo Cecchiero, Mattia Citi, Clarissa Colecchia, Matilde Falaschi, Filippo Maria Fantini, Zoe Frosi, Niccolò Gai, Alessio Gaudioso, Diego Iuppa, Tommaso Martelli, Jacopo Martini, Marco Navacchi, Camilla Pentangelo, Beatrice Persico, Valentina Romano, Giorgia Scola, Najda Tabaku, Caterina Taccini, Marta Tonini, Marina Valente, Alessandro Viterbo, Francesco Viterbo, Gabriele Volpini. Tutor prof.ssa Giorgia Martano.

Livorno, classe 3A istituto XI Maggio

Shifting, come si usa la mente

Si è diffuso fra i giovani tramite il passaparola sui social, in particolare tik tok, e attraverso i "creators"

LIVORNO

Lo "shifting" è un fenomeno di cui da qualche tempo si parla molto. Letteralmente la sua traduzione in italiano fa riferimento ai termini "mutevole" o "mobile": di fatto è un'induzione ipnotica e prevede l'utilizzo della mente per creare eventi e situazioni immaginarie. È un modo per abbandonare la realtà e andare in un'altra dimensione da te desiderata. Si è diffusa fra i giovani tramite il passaparola sui social, in particolare tik tok, e attraverso i "creators" che veicolano questi contenuti aiutando le persone a riuscire nell'intento. Esiste una teoria denominata "multiverso" secondo la quale esistono altre realtà alle quali si può accedere tramite i sogni. Ma che cos'è il multiverso? È un insieme di realtà in cui, secondo questa tesi, ognuno di

MULTIVERSO

È un insieme di realtà in cui ognuno di noi ha la possibilità di trovare il proprio sé



I disegni sono degli alunni Matilde Falaschi e Beatrice Persico

noi ha la possibilità di trovare il proprio sé; "shiftare" significa prendiamo semplicemente il nostro posto in un'altra realtà. La nostra realtà si chiama 'CR'; che sta per realtà corrente; lo shifting permetterebbe di raggiungere una 'DR'; cioè "realtà desiderata" tramite i sogni. Quando noi sogniamo è come se i nostri pensieri andassero a creare una

realtà con tutto ciò che noi abbiamo visto nel corso della vita; lo shifting invece hai la consapevolezza della realtà in cui andrai a finire. Vi è mai capitato di avere un sogno così lungo da sembrare realistico? Passare del tempo nella "realtà desiderata" sarà proprio così: avrà tutte le caratteristiche della vita normale e avrai a tua disposizione i 5

sensi. Per shiftare è fondamentale aver ben chiaro dove e con chi si vuole essere, per questo è consigliato fare uno script ovvero uno scritto in cui annotare tutte le caratteristiche che ci dovranno essere nel tuo viaggio. Puoi persino cambiare le tue caratteristiche fisiche o essere un personaggio. Lo script non è altro che ciò che la tua mente assorbe e deve riprodurre, a differenza dei sogni però cosa riprodurre e come muoverti lo decidi tu, quando sei in un sogno è come se seguissi un copione già scritto e che viene riprodotto anche senza che tu ne sia cosciente, nello shifting invece sei tu che decidi come, cosa, quando e chi e puoi cambiare la trama quando vuoi senza problemi. Come si fa a shiftare? Esistono alcuni metodi. I più diffusi sono: Raven method: mettersi in una posizione comoda e focalizzare una scala da 100 gradini, ad ogni gradino bisogna ripetere frasi che auto-convincano il tuo cervello a sognare quella realtà. Alice in wonderland method: è ispirato al film di animazione "Alice nel paese delle meraviglie". Occorre visualizzare una persona o un oggetto e immaginare di seguirla fino alla nuova dimensione desiderata.

Lo shifting è pericoloso?

#shiftingrealities registra miliardi di visualizzazioni Il rischio è abituarsi a fuggire dalla realtà

Sognare è concesso ma bisogna sempre rimanere con i piedi per terra

Che male può esserci a immaginarsi una dimensione ideale in cui poter essere chi e cosa vogliamo? Nel mare magnum della rete, ci si può imbattere in moltissime testimonianze di ragazzi che hanno provato questo metodo e raccontano con entusiasmo le loro esperienze. L'hashtag #shiftingrealities registra miliardi di visualizzazioni:

ragazzi che attraverso queste proiezioni in realtà immaginarie hanno conosciuto i propri idoli, visitato luoghi sempre sognati o realizzato i propri sogni. Dov'è allora il problema? Gli esperti temono che milioni di teenager provati dall'isolamento e dall'incertezza del futuro possano abituarsi a questa necessità di fuga dalla realtà. Secondo alcuni esperti, dietro il successo di questo fenomeno, si potrebbe nascondere il rischio che i soggetti più fragili preferiscano la fantasia costruita alla vita reale. Ciò



comporterebbe una progressiva emarginazione dai normali rapporti sociali per rifugiarsi in un mondo costruito nella propria mente. Sognare quindi è sempre concesso a patto di rimanere sempre con i piedi per terra.

Parere di un esperto

«Dietro si nasconde la disperazione»

La psicoterapeuta Marina Mollica
«Dall'eccitazione in realtà trapela l'ansia»

Il parere di un esperto: un punto di vista allarmante. La psicoterapeuta dott.ssa Marina Mollica così scrive a proposito del fenomeno in un articolo apparso in rete "(...)bene e male, magia e spiritualità, scienza e superstizione, coraggio ed incoscienza, conoscenza di sé e alienazione

dal sé, sono tutti mescolati, al punto che nemmeno loro, questi giovani, sanno più di cosa si sta parlando. Ed è per questo che dall'eccitazione, trapela l'ansia, e dietro la voglia di sperimentare ed esplorare sembra nascondersi la disperazione di non trovare modi migliori, che attingano alla realtà reale, per ottenere qualche soddisfazione. E intanto i ragazzini che si fanno promotori di questa via di fuga, novelli pifferai magici e profeti di un nuovo modo di vivere, hanno da guadagnarci se non altro per la visibilità che ottengono sui social, grazie alla loro ostentata esperienza di un mondo che promette felicità a costo zero". (www.psicoterapia-eta-evolutiva.it/category/zone-in-ombra/)