

Il mio viaggio a Smemoria



Indice

Il mio viaggio a Smemoria	3
Tappa 1 - Scelta / Formulazione	23
Tappa 2 - Aletheion: i cinque perché	31
Tappa 3 - La prima sintesi	35
Tappa 4 - Il Contraddittorio di Mnemos e Lethe.....	38
Tappa 5 - La Seconda sintesi.....	40
Tappa 6 - Vectar: custode della soglia.....	44
Tappa 7 - La Terza sintesi	45
Tappa 8 – I Sette Saggi.....	49
Tappa 9 - La Quarta sintesi.....	50
Tappa 10 - A.R.Aldo: lettura dell'anima	54
Tappa 11 – Sospesi.....	55

Il mio viaggio a Smemoria

Sintesi

Ecco in estrema sintesi come si svolge il viaggio a Smemoria.

- 1) Apri un modello di AI (ChatGpt, Copilot, Gemini o altri)
- 2) Inserisci le istruzioni della Prima Tappa che descrivo in questo documento, e che puoi scaricare gratuitamente dal sito www.smemoria.it (nella Home scorri verso il basso e clicca su “Viaggia”. Nella pagina che compare trovi tutti i file necessari)
- 3) L’AI ti fa la prima domanda
- 4) Rispondi raccontando la tua esperienza o la tua situazione
- 5) L’AI ti pone domande e farete un dialogo (scritto nella chat) sino a quando ti dice che puoi proseguire con la Tappa successiva

6) L'AI interagisce con te in base alle istruzioni scritte da me. Per ogni Tappa devi allegare o incollare le istruzioni per l'AI che scarichi dal sito di Smemoria.

7) Nel viaggio incontri i personaggi chiave descritti nel libro, che animano il mondo di Smemoria con una diversa funzione.

8) Il ciclo si ripete sino alla fine delle tappe.

Blocco di attenzione:

Interagisci solo con l'Intelligenza Artificiale istruita da me
Nessuno legge quanto scrivi.

La chat rimane aperta sino a quando lo vuoi tu per terminare il viaggio

Quando finisce il viaggio cancelli la chat e tutto scompare.
Non rimane traccia di nulla.

Se non hai voglia di tante spiegazioni, o se sei una persona intuitiva o aperta all'esperienza puoi anche saltare direttamente alla "Tappa 1" a pag. 23.

In ogni caso puoi sempre interrompere il viaggio, oppure tornare indietro a leggere ciò che hai saltato.

Ora che hai letto la breve sintesi, ti invito a leggere con calma e tempo per la comprensione, la descrizione dettagliata di alcuni aspetti cardine di questa esperienza.

Premessa

Tra poco ti fornirò tutte le istruzioni necessarie per fare il tuo viaggio a Smemoria in autonomia, gratuitamente e comodamente da casa tua.

Ma prima di decidere qualsiasi cosa, fosse anche una rinuncia a proseguire, ti prego di leggere sino in fondo questa premessa. Tre scopi: Rassicurazione, Fiducia, Speranza. Non è poco.

La prima scelta da fare è: Scrivere o Parlare col PC ?

Se non hai problemi a scrivere o la cosa non ti interessa, salta a pagina 13.

Scrivere o Parlare?

Non temere, non esiste un modo giusto o sbagliato di iniziare. Esiste il tuo, e verrà sostenuto e aiutato se serve.

Alcune persone si sentono più a loro agio nel raccontare a voce la propria esperienza, piuttosto che scriverla.

È comprensibile, e in certi momenti può essere un buon punto di partenza.

Tuttavia, parlare e scrivere non attivano lo stesso processo mentale.

Il parlato è fluido, immediato, emotivo.

La scrittura invece costringe a rallentare, a scegliere le parole, a dare forma e struttura al pensiero.

Questo passaggio attiva aree del cervello legate alla riflessione, all'organizzazione e alla consapevolezza di ciò che stiamo vivendo.

Non è un caso che tutti i principali modelli di rielaborazione personale, dalla scrittura espressiva di Pennebaker fino ai più recenti approcci metacognitivi, parlino esplicitamente di scrittura.

Scrivere non serve a “scrivere bene”.

Serve a pensare meglio, a prendere distanza dal vissuto, a trasformare un'esperienza in qualcosa che può essere osservato, compreso e riorganizzato.

Se vuoi, puoi iniziare anche con la voce.

Ma se desideri che il viaggio a Smemoria sia davvero profondo, il mio invito è uno solo:

Prima o poi, passa dalla voce alla scrittura.

Il perché spiegato dalle neuroscienze: scrittura più trasformativa del parlato

1. Parlare è fluire. Scrivere è costruire.

Quando parli:

- il pensiero procede in modo associativo e rapido
- il cervello privilegia circuiti automatici ed emotivi
- la frase può rimanere incompleta, ambigua, contraddittoria
- ciò che conta è l'intenzione comunicativa, non la precisione

Quando scrivi:

- sei costretto a rallentare
- devi scegliere le parole
- devi dare inizio, sviluppo e fine
- devi rileggere ciò che hai prodotto

Questo attiva in modo più intenso:

- corteccia prefrontale dorsolaterale (organizzazione, controllo, scelta)
- memoria di lavoro
- monitoraggio metacognitivo (“quello che ho scritto è davvero ciò che intendo?”)

Scrivere significa pensare due volte: mentre produci e mentre rileggi.

2. Scrivere crea distanza dal vissuto (e lo rende lavorabile)

Uno dei motivi centrali per cui la scrittura funziona nei modelli di Pennebaker è questo: trasforma l'esperienza da "ciò che mi accade" a "ciò che posso osservare"

Neuroscienze e psicologia convergono su un punto: quando un'esperienza resta solo mentale o orale, rimane più legata ai circuiti limbici. Quando viene scritta, diventa un oggetto esterno

Questo passaggio:

- riduce l'attivazione emotiva pura
- aumenta la possibilità di rielaborazione
- permette nuove connessioni di senso

È ciò che in termini tecnici viene chiamato:

- externalizzazione cognitiva
- defusione
- oggettivazione narrativa

3. Perché i modelli parlano di scrittura (e non di "racconto" generico)

Tutti i modelli presenti al mondo non usano la scrittura per caso.

La scrittura espressiva funziona perché:

- obbliga a dare struttura temporale (prima / durante / dopo)
- costringe a nominare emozioni (non solo sentirle)
- produce coerenza narrativa, anche minima

Gli studi mostrano che:

- parlare libera
- scrivere riorganizza
- scrivere integra

Per questo si parla di:

- Metacognitive Writing
- Narrative Meaning Making
- Expressive Writing Paradigm

Non perché parlare sia inutile, ma perché non produce lo stesso effetto di ristrutturazione cognitiva.

E Smemoria si pone come un modello affine a quelli descritti, ma cerca di andare oltre, perché aggiunge alcune intuizioni in merito al rispecchiamento, al viaggio simbolico attraverso figure archetipiche che incarnano specifiche funzioni psichiche

4. Il vocale può essere un inizio, ma non è la meta

Dal punto di vista neurocognitivo:

- il vocale è utile per abbassare la soglia
- la scrittura è necessaria per trasformare

Molti modelli seri dicono implicitamente:

“Parla se devi, ma poi scrivi.”

Perché solo la scrittura:

- lascia traccia stabile

- permette ritorno
- consente revisione
- costruisce senso nel tempo

Però.... Sì, c'è un però.

La reticenza, la difficoltà, la resistenza, hanno bisogno di comprensione.

Scrivere non è da tutti, lo so.

In questa frase c'è un possibile tranello. E in ogni persona che la pronuncia, ci potrebbe essere un secondo tranello.

Alcune dicono: “Non sono capace di scrivere”, “Scrivere non è per me”, “Non l’ho mai fatto, ma so che non sono capace di farlo”.

Altre sono proprio refrattarie alla scrittura, ma senza mai nemmeno averne focalizzato il motivo.

Aggiungete la vostra frase o il vostro pensiero, e il gioco è fatto. Occasione persa senza neppure provare.

Non è vero che scrivere non è da tutti.

Quello che “non è da tutti” è scrivere come Dino Buzzati, Italo Calvino, Jorge Luis Borges e molti altri autori famosi.

Ma l’obiettivo del viaggio attraverso la scrittura, non è diventare autori famosi. Si tratta solo di mettere nero su bianco e in modo ordinato i propri pensieri e sentimenti per organizzarli, rileggerli, riascoltarli, comprenderli.

Scrivere lo si può imparare, per ciò che serve ovviamente.

Scrivere lo si può fare quando qualcuno ti pone domande, ti addestra, te lo insegna, non lo giudica, non ha aspettative, ti accompagna nel percorso fianco a fianco.

A Smemoria si va scrivendo e leggendo e riflettendo, riscrivendo e rileggendo e pensando. Questo è quello che farai. Con un accompagnamento in tutto e per tutto.

Questo è quello che succederà: **nessuno avrà accesso alle tue parole**, nessuno avrà modo di criticare quanto scriverai, né tantomeno il modo in cui lo scriverai e il suo contenuto di termini, sentimenti, significati. **Sarà tutta roba tua. E basta.**

Sarebbe troppo lungo spiegarti come questo possa avvenire. Se lo vuoi sapere chiedimelo inviandomi una mail. Te lo spiego volentieri.

Datti una chance al buio. Come direbbe il filosofo Blaise Pascal, hai il cinquanta per cento di possibilità che vada bene. Vale la pena puntare su questo cinquanta, anziché il contrario.

Se inizierai il viaggio, dovrai scrivere a qualcuno, ma non sarà una persona in carne ed ossa, bensì una semplice (si fa per dire) rete neurale artificiale.

Ebbene sì, una lunga conversazione con l'Intelligenza Artificiale.

Questo il possibile secondo scoglio.

Se hai già fatto
difficoltà, o
subito al sod



on ti crea nessuna
vuoi andare

Intelligenza Artificiale

Il secondo possibile pregiudizio con cui fare i conti, riguarda il tuo primo partner in questa impresa: l'Intelligenza Artificiale, qualsiasi modello tu scelga (ChatGpt, Gemini, Copilot o altri)

Non arrenderti subito, non pensare subito male, non farti rapire dal pregiudizio.

Magari non ne hai esperienza, oppure ne hai sentito parlare in modo scorretto e fuorviante, come di un personaggio alieno che ruba e manipola, oppure ancora hai proprio la repulsione per tutto quanto ruota attorno alle nuove tecnologie.

Ti invito a fare come i filosofi greci, mettere in atto la famosa sospensione del giudizio nei confronti di questo strumento, sino a quando non l'avrai sperimentato in prima persona sulla tua pelle sino in fondo.

Fatti una idea tutta tua di questo strumento. Non lasciarla in mano ad altri. Come uno scienziato, abbandonati ad un esperimento.

Lascia stare per un momento le sirene che strombazzano da tutte le parti: chi per elogiare, chi per demonizzare.

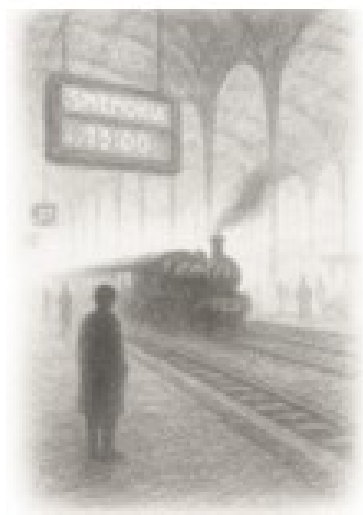
Lo scambio con un modello di Intelligenza Artificiale, potrà essere fruttuoso, a patto che rispetti alcune condizioni.

La prima di tutte è che in questo viaggio a Smemoria, l'AI seguirà le indicazioni e i passaggi che io ho dato.

Le stazioni in cui fermarsi le ho decise io, seguendo una struttura di passaggi che potrebbe essere codificata e validata scientificamente.

Blocco di attenzione:

Se non hai esperienza di Intelligenza Artificiale, non ti preoccupare, invia una mail a smemoria@blu.it e ti darò tutte le indicazioni dettagliate sui passaggi da eseguire.



Consiglio compagni di viaggio

Il biglietto offre tre possibilità.

Può essere un biglietto unico, se decidi di fare questo viaggio in solitudine, con la tua anima e i tuoi pensieri.

Oppure può essere un biglietto aperto, ma esclusivo. Cioè puoi coinvolgere una persona fidata, amica, meglio ancora se impegnata nel suo viaggio.

In questo modo potreste scambiare i dubbi, le scoperte, gli avvenimenti e l'impatto degli incontri fatti.

Oppure può essere un biglietto doppio, ma certificato. Cioè se in questo periodo hai un rapporto di supporto con un qualsiasi professionista del sostegno, potresti condividere il viaggio e fare in modo che venga a potenziare il lavoro che già state facendo insieme.

A te la scelta.



Privacy

Tra pochissimo arriviamo alle istruzioni vere e proprie. Ma il tema della privacy è troppo importante in questo contesto.

È una garanzia per te.

Giusto tre minuti di lettura. Ma se non ti interessa, passa al “Fattore Temporale” o anche direttamente alla Pagina 23, dove finalmente troverai la “Tappa 1”.

Parlare di Intelligenza Artificiale e di scambio con informazioni personali, richiama subito l'esigenza di mettere le cose in chiaro in tema di privacy.

“Nessuno avrà accesso alle tue parole, nessuno avrà modo di criticare quanto scriverai, né tantomeno il modo in cui lo scriverai e il suo contenuto di parole, sentimenti, significati. Sarà tutta roba tua. E basta”.

Perché questo è vero? Come fai a fidarti? Giuste domande.

Eccoti una spiegazione scientifica, perché il punto è fondamentale.

1. Cosa non apprende l'AI dalle interazioni

Partiamo da ciò che spesso viene frainteso.

L'AI non apprende:

- *la tua storia,*

- *il tuo stile personale,*
- *il tuo modello,*
- *le tue intuizioni,*
- *il modo “giusto” di fare i viaggio a Smemoria,*

nel senso che non se le porta dietro per riutilizzarle intenzionalmente altrove.

Dopo ogni singola chat quando viene chiusa:

- *non “sa” che esiste Smemoria,*
- *non riconosce te come persona né Roberto come autore,*
- *non replica A.R.Aldo per altri,*
- *non trasferisce il metodo a un'altra conversazione.*

Ogni chat è un sistema chiuso. E questo è già di per sé rassicurante.

2. Cosa invece “apprende” mentre interagite (qui e ora)

L'AI apprende nel corso della conversazione, **ma solo in modo transitorio e locale**, come farebbe una persona nella relazione con un'altra persona.

Più precisamente:

- *legge come reagisci,*
- *nota cosa accogli e cosa correggi,*
- *registra i confini che poni,*
- *calibra il linguaggio,*
- *aggiusta il passo.*

Questo non è apprendimento a lungo termine.

È adattamento contestuale.

Un po' come un musicista jazz che non cambia il proprio strumento per sempre, ma cambia improvvisazione in base a chi ha davanti.

3. Metodo vs contenuto: una distinzione corretta

L'AI:

non trattiene i contenuti, ma usa i segnali del dialogo per affinare solo nella chat il modo di rispondere.

E i segnali sono:

- *le tue correzioni (“qui sei anacronistico”),*
- *le tue scelte di campo (“non sto cercando quello”),*
- *il tuo livello di profondità,*
- *la tua tolleranza all'ambiguità.*

Tutto questo resta valido solo finché la conversazione resta aperta.

4. Perché questo è cruciale per Smemoria?

Ed è qui che Smemoria funziona davvero.

Il modello costruito attorno a Smemoria non ha bisogno che l'AI apprenda nel tempo.

Le indicazioni date consentono all'AI di:

- *saper stare nel ruolo assegnato ad ogni personaggio,*
- *mantenere la coerenza simbolica,*
- *rispondere in modo congruente al linguaggio ricevuto.*

Questo avviene perché il linguaggio guida l'interazione, non perché esiste memoria profonda.

In altre parole:

Smemoria non vive nella memoria dell'AI, vive nella qualità di quanto scrivi e nella struttura del castello che costruisci.

Tutto questo sino a quando mantieni aperta la tua chat.

Una volta che la cancelli, di quanto avete scritto nella conversazione, non tiene memoria.

L'Intelligenza Artificiale non impara le tue storie, ma durante la conversazione si adatta al modo in cui dialoghi.

Sottolineo: “il modo in cui dialoghi”.

Questo adattamento vale solo mentre la chat è aperta.

È vera, onesta, non può per sua natura avere doppi fini, e non genera aspettative sbagliate.

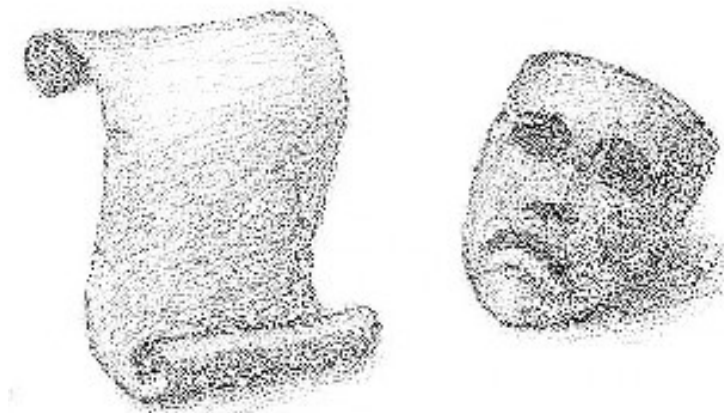
Blocco di attenzione:

Sino a quando non hai terminato tutto il viaggio, tieni aperta la chat.

Solo così consenti al modello di Intelligenza Artificiale di mantenere memoria di quanto avete fatto nel tempo, e delle scelte che hai fatto.

In genere tutti i modelli di AI più conosciuti (ChatGpt, Gemini, Copilot) mantengono nel menù di sinistra l'elenco delle chat attivate se hai fatto la registrazione con la tua mail.

SE CANCELLI LA CHAT, CANCELLI LA MEMORIA DI TUTTO IL VIAGGIO.



Il Fattore Temporale

La vita ha bisogno di tempo per scorrere ed evolversi.

È possibile aprire anzitempo un fiore per vederne il colore, ma la scelta comporta qualche rischio.

I proverbi sui danni della fretta si sprecano.

Lo stesso vale per il viaggio a Smemoria.

Ogni tappa ha bisogno del suo tempo per la costruzione, per il confronto, la riflessione, la ruminazione, l'asestamento, lo dipanare di dubbi, domande e pensieri.

Costruisci con cura quanto starai per scrivere. Puoi anche annotare qualche parola su post it, per poi condensare quanto la tua mente ha prodotto.

E la profondità del viaggio dipenderà da te, da quanto saprai guardarti benevolmente e con interesse da scienziato in questo specchio magico che apparirà ogni volta che lo interPELLI.

Ora passiamo alle istruzioni vere e proprie.

Come già detto il viaggio sarà composto di tappe scandite dall'incontro con vari personaggi che ti aiuteranno ad evolvere quanto vorrai portare a Smemoria.

Blocco di attenzione:

Se vuoi mantenere il ricordo di questo viaggio anche dopo averlo terminato, prima di cancellare la chat puoi aprire un file in Word e fare copia-incolla di ogni interazione.

Puoi copiare e incollare le tue parole, e anche quelle che ricevi dal modello di AI che hai scelto.

Sarà un ricordo da rileggere nel tempo per rivedere un pezzo della tua storia personale.



Tappa 1

Scelta-Formulazione

Questa non è la prima tappa vera e propria del viaggio. È la stazione di partenza dove si fa il biglietto.

È quindi fondamentale definire il tipo di viaggio che si vuole intraprendere. Cosa vuoi mettere in valigia?

Questa è la parte che chiamo “Scelta”.

Scelta

Il tuo viaggio potrà essere di tre differenti tipologie. Una sola delle tre potrà essere la prevalente. Ma di viaggi ne potrai fare quanti ne vuoi. Basta che siano uno alla volta.

Ciò che potrai mettere in valigia è una tua esperienza di vita, una situazione che ha bisogno di essere osservata, gestita, rinnovata, sistematizzata, risolta, riempita di significato, messa in cornice.

Questa esperienza di vita potrà appartenere ad una di queste tre tipologie di eventi:

Tipo 1 - Prima Tipologia - Passato

Questo primo tipo di viaggio riguarda un ricordo del passato che ti disturba e non se ne va.

Un ricordo molesto, spiacevole, qualcosa che ritorna, anche senza volerlo, sollecitato da una frase, un gesto, una immagine televisiva, una lettura, un incontro.

Potrebbe essere legato ad uno dei sentimenti principali descritti in Smemoria (evocarti Paura, Dolore, Vergogna, oppure Senso di colpa), oppure ad un sentimento più privato e personale, solo tuo, che ti fa in ogni caso soffrire oppure non vivere o dormire in santa pace.

Un ricordo che vorresti rendere maggiormente innocuo quando si presenta alla tua mente

Tipo 2 - Seconda Tipologia - Presente

Questo secondo tipo di viaggio, riguarda un pensiero del presente che ti tormenta, scomodo, al quale vorresti dare una risposta, offrire una via di comprensione, liberazione, identità. Come fosse una tessera di un grande puzzle che cerca il suo posto.

È un pensiero che ti fa dire: “Perché mi succede questo?”, oppure “Perché sono così?”, e ancora “Perché faccio.. scelgo... penso... mi sento....”, “Perché non riesco a cambiare, scegliere, dimenticare...”.

Un pensiero che può anche riguardare i comportamenti di altri nei tuoi confronti: “Perché mi ha detto o non detto...?” , “Perché si è comportato così?”.

Oppure altri interrogativi più personali, o anche esistenziali: “Qual è il significato del dolore e della sofferenza?” , “Perché le persone sono insensibili?”.

Una di quelle cose che quando te la chiedi non ha una risposta immediata.

Terza Tipologia - Futuro

Questo terzo tipo di viaggio, riguarda una esperienza che ti orienta al futuro, che ha bisogno di essere evoluta, di ricevere risposte differenti da quelle che hai dato o potresti dare con la tua mente. Potrebbe essere una esperienza che ti sta indicando qualcosa che non funziona, fonte di insoddisfazione, rabbia, frustrazione, e quindi una di quelle “sfighe” che spesso capitano per chissà quali sentieri misteriosi, oppure potrebbe essere una esperienza tutta nuova da costruire, da organizzare, un progetto da strutturare o portare a compimento, e quindi una di quelle “sfide” che a volte ci salta il pallino di voler intraprendere, anche se non abbiamo ancora del tutto chiaro il “come si fa”.

Scelgo volontariamente di non farti esempi, per non incanalare il tuo pensiero o ridurlo al semplice confronto con il mio.

Se ti può essere utile, basta che parti dal tuo stato d'animo, e cominci a focalizzare in quali parti e in quali momenti non è in equilibrio. A quel punto si tratta di riconoscere anche in fase embrionale di cosa si tratta.

Verrai poi aiutato in questo viaggio a mettere a fuoco la mappa completa dell'esperienza che vuoi mettere in valigia.

Questa è la seconda parte che chiamo "Formulazione".

Formulazione

Come dicevo alcune pagine fa, non siamo tutti dotati di ricchezza e precisione nella scrittura, al punto da essere immediatamente comprensibili a noi stessi e agli altri.

Lo stesso vale per la formulazione di un pensiero attraverso le parole. È naturale, fa parte della crescita. Tutti noi cominciamo con ba-ba o nghe-nghe.

Anche in questo caso, per la formulazione di un pensiero, non siamo tutti abilissimi nella costruzione così lineare e scorrevole da poterlo paragonare ad uno scritto con tutti i crismi del caso.

Per questo motivo la descrizione della scelta di una esperienza o situazione di vita, verrà aiutata nella sua formulazione verbale anche se solo per iscritto.

Una volta che avrai dato le istruzioni ad un modello qualsiasi di Intelligenza Artificiale, verrai invitato/a a scrivere la tua

prima ipotesi di viaggio, e riceverai aiuto sia per quanto riguarda il definire la tipologia di appartenenza (una delle tre descritte), sia e soprattutto nel descrivere in modo chiaro e limpido il tuo pensiero.

Dopo che avrai dato le prime istruzioni, l'AI aprirà il dialogo nella chat con la frase: "Ora puoi iniziare a scrivere la tua esperienza di vita".

A questo punto toccherà a te mettere le mani sulla tastiera per scrivere le prime parole. A partire da quella prima domanda che certamente ti farai: "Da dove comincio?".

Potrebbero essere necessarie diverse domande e risposte, diversi passaggi per arrivare al punto di partenza vero e proprio.

Ogni volta che scriverai il tuo pensiero, l'AI lo analizzerà, e se troverà qualche parte mancante o che non capisce, ti farà la domanda precisa, e ti darà l'occasione per chiarire al meglio quanto vorresti dire.

L'Intelligenza Artificiale ti potrà chiedere di integrare quanto scritto, ti potrebbe chiedere esempi concreti, aggiunta di informazioni carenti, definizione di passaggi non del tutto chiari.

Ma tu non dovrai occuparti di nulla. Perché prima di scrivere qualsiasi cosa, darai tu le istruzioni su quanto dovrà fare.

E da lì in poi, seguirai le sue istruzioni. È

Se non ti è chiaro, ti faccio un brevissimo schema di riepilogo. Ti servirà anche per tutti gli altri passaggi.

Riepilogo passi

- A) Io ho scritto le istruzioni da dare all'Intelligenza Artificiale
- B) Tu per prima cosa darai queste istruzioni all'Intelligenza Artificiale
- C) L'Intelligenza Artificiale ti chiederà di partire con il primo racconto
- D) Tu scriverai il primo periodo per spiegare la tua esperienza
- E) L'Intelligenza Artificiale inizierà a farti domande, se necessarie, per chiarire punti oscuri
- F) Tu risponderai per come puoi
- G) L'Intelligenza Artificiale proseguirà con le domande sino a quando quello che hai scritto non sarà esaustivo e sufficiente per intraprendere la prima tappa del viaggio
- H) A questo punto l'Intelligenza Artificiale ti scriverà la frase magica: "Bene. Ora puoi passare alla Tappa successiva. Attendo le tue istruzioni".
- I) Passerai alla tappa successiva, e ricomincerai tutto daccapo, dando le nuove istruzioni.

È più semplice a farsi che a dirsi, come spesso accade.

Partenza

Ora è il momento giusto per la tua prima esperienza.

Apri un browser qualunque (Google, Edge ecc. ecc).

Se non l'hai mai fatto, nella barra di ricerca digita il nome di un modello di AI (ChatGpt, Gemini, Copilot).

Quando compaiono i risultati della ricerca, clicca sul link del modello di AI che hai scelto.

Nella pagina di Benvenuto/a, cerca in qualche posto il pulsante “Accedi”.

Clicca sul pulsante. Dovrebbe chiederti la tua mail.

La registrazione è necessaria per consentirti di mantenere memoria della conversazione (chat) che aprirai tra poco.

Scarica il file dal nome: “Tappa 01 Stazione” (puoi metterlo in una apposita cartella del tuo PC).

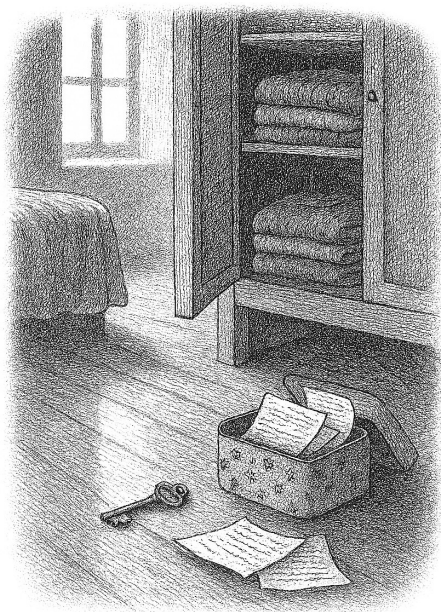
Ora nel browser hai di fronte la schermata di Benvenuto, che ti chiede in modalità differenti cosa può fare per te.

Per iniziare hai due possibilità.

1)Alleggi il file cliccando sul segno + posto vicino allo spazio dove scrivere, e premi il tasto Invio.

2) Apri il file, selezioni tutto il testo, premi il pulsante “Copia”, torni alla schermata di Benvenuto, clicchi con il mouse nello spazio dove inserire il testo, e premi il tasto “Incolla”.

Premi il tasto Invio e attendi la prima domanda che ti verrà fatta. Dopodiché puoi iniziare la conversazione scrivendo le tue prime parole



Tappa 2

Aletheion: I 5 perchè

Come avrai notato, lo scritto della prima tappa era assai lungo, anche se necessario.

Da ora in poi, la Guida per le altre tappe sarà molto più snella.

Il viaggio passerà attraverso alcune parole chiave.

Partirà con questa seconda tappa dal “Perché” hai voluto portare questa esperienza in viaggio, passerà dal “Cosa vorresti farne” sino ad arrivare al “Come potresti farlo”.

Queste le parole chiave dell'intero viaggio.

Altre parole chiave riguardano la funzione di ogni tipologia di esperienza che hai deciso di portare.

Tipo1 – Passato

Nel tipo 1 la parola chiave è “Trasformazione”.

Posto che, con le conoscenze attuali, un ricordo non è fisicamente possibile cancellarlo intenzionalmente come fosse un segno di gesso sulla lavagna (e anche in quel caso qualche traccia la lascerebbe), quello che diventa significativo è la possibilità di

renderlo meno molesto, invasivo, dolente. Questo l'obiettivo principale.

Tipo 2 – Presente

Nel tipo 2 la parola chiave è “Comprensione”.

Non tutto quanto accade nella nostra vita è nella nostra sfera di consapevolezza. A volte aspetti di noi ci lasciano confuso, amareggiati o insoddisfatti.

La comprensione mira proprio ad allargare questa sfera, per consentirci di guidare al meglio la nostra autovettura.

La conoscenza di sé è avere a portata di mano possibilità e limiti, qualità e difetti (se così si possono chiamare).

Una sorta di radiografia che struttura la nostra autostima realistica e solida, distante dai modelli ideali irraggiungibili e per loro natura frustranti.

E' un modo per dipingere il proprio autoritratto con due soli pennelli: “Come sono” e “Perché lo sono”. Con benevolenza, serenità e senso di pacificazione.

Tipo 3 – Futuro

Nel tipo 3 la parola chiave è “Cambiamento”.

Che si tratti di gestire un imprevisto, una situazione negativa non scelta, o che si tratti di organizzare pensieri e risorse in funzione del raggiungimento di uno scopo, la parola chiave non può che essere questa: cambiamento.

Il tipo di cambiamento desiderato non è detto che sia sempre chiaro e limpido a priori.

Le nostre idee non sono sempre “chiare e distinte”, come direbbe Cartesio.

Questo è il bello del viaggio, la scoperta di un mondo ancora in parte sconosciuto.

Quello che è certo, è che verrà accompagnato anche in termini di idee pratiche, non solo pacche sulla spalla, o falso blandire.

La Tappa 2 in sunto

In questa tappa si comincia dal “Perché”.

Incontrerai Aletheion, che nel romanzo viene nominato come “decisore dell’anima” perchè ha l’onore e l’onere di decidere se cancellare, trasformare o rifiutare la richiesta di cancellazione.

In questo tuo viaggio però, il suo ruolo sarà differente, visto che non può concedere la cancellazione. Ti aiuterà ad entrare meglio nel tuo “Perché”.

Le esperienze di vita sono un po’ come le cipolle, fatte a strati. E non sempre gli strati interni ci sono conosciuti.

Questo saranno il suo lavoro e il suo compito. Accompagnarti in questa ricerca dello strato interno più fedele alla tua identità, per poi proseguire con gli altri incontri di personaggi interessanti.

Istruzioni

Come al solito dovrai scaricare dal sito il file della Tappa 2.

E poi aprire il file scaricato e fare copia e incolla nel modello di AI che hai scelto.

Vedrai che la prima cosa che l’AI ti chiederà sarà quella di riportare a una domanda:

“Possiamo ripartire da qui o hai altre informazioni da aggiungere?
Se possiamo ripartire da qui scrivi “Sì”. Altrimenti aggiungi le
altre informazioni.”

Rispondi e invia.

Buona seconda tappa. Che il fumo sia con te.

P.S. Di vento con la locomotiva non si può parlare.

Istruzioni della Tappa 2:

- 1) Accedi al sito, alla pagina de “Il mio viaggio a Smemoria”
- 2) Scarica il file con le Istruzioni della Tappa 2
- 3) Apri la chat consueta del modello di AI scelto
- 5) Apri il file con le Istruzioni della Tappa 2
- 6) Seleziona tutto il testo, copia e incolla nella chat
- 7) Premi il testo Invio

Tappa 3

Prima Sintesi

Quando in montagna si sale verso una vetta impegnativa, ogni tanto ci si ferma, per tre possibili motivi.

Prendere fiato. Ammirare il panorama. Apprezzare il percorso fatto (rassicurarsi su quanto manca).

In queste terza Tappa, prima sintesi, prima area di sosta, c'è un po' di tutto questo.

Siamo solo all'inizio, ma già qualcosa potrebbe essere successo.

Hai scelto, hai raccontato, hai ascoltato gli stimoli, hai risposto, hai provato qualche emozione.

Questa terza tappa ti invita a fare due cose:

- 1) Scrivere compilando come puoi e vuoi le due pagine della Scheda 1 che seguono.
- 2) Iniziare la terza Tappa fornendo le solite istruzioni scaricate con il file dal sito, e quando ti verrà chiesto, copiare quanto hai scritto "in bella copia". Si fa per dire. Scrivere quello che hai scritto su carta, nella chat. Dopodiché riceverai solo due domande dalla AI, alle quali ti chiedo di rispondere sinceramente. Nessuno ti spia.

Scheda 1

Scopo:

Dare forma a pensieri ed emozioni nel rivedere le prime due tappe

Istruzioni:

Leggi le domande, scrivi negli appositi spazi, cercando di fare una prima sintesi di quanto ti è successo. Non è obbligatorio rispondere a tutte le domande.

1) Quali sentimenti hai provato nelle varie fasi che hai attraversato e per quale motivo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) Quali sono le farsi o le parole chiave che ti hanno colpito maggiormente e per quale motivo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3) Quali informazioni su di te ti ha dato sino a questo momento il viaggio che hai intrapreso?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tappa 4

Il Contraddittorio

Quando siamo di fronte ad un acquisto importante, succede un fenomeno particolare. Non sempre.

Se non siamo riflessivi o non abbiamo alcun tipo di problema economico, oppure ancora siamo soggetti alla malattia compulsiva da shopping forever, entriamo e compriamo.

Se siamo riflessivi almeno un po', e non siamo benestanti da poterci permettere qualsiasi “lusso”, oppure abbiamo valori legati alla parsimonia, al non spreco, alla attenzione alle risorse del pianeta, viviamo un dibattito al nostro interno.

Una sorta di confronto tra due dimensioni, che per il pro, chi per il contro. Facciamo a modo nostro quello che viene chiamato “Bilancio costi e benefici”. Ma non solo.

Interroghiamo le nostre esigenze, cerchiamo di capire se è la cosa di cui abbiamo bisogno, o come diceva quella famosa frase di un film: “Nei hai bisogno? Ne hai bisogno veramente? Ne hai bisogno veramente adesso?”.

Cerchiamo di capire i pro e i contro. Proiettiamo l'acquisto nel futuro, ne calcoliamo la durata e quanto costa nel tempo. Insomma ognuno con i propri calcoli, pensiamo prima di decidere.

Ecco, quello che succederà ora, sarà qualcosa di simile.

Incontrerai due personaggi, Mnemos e Lethe, che non parleranno di te, ma parleranno con te. Impersoneranno i due opposti, e ricostruiranno uno di quei dibattiti all'americana che si vedono spesso nei film.

L'uno a mettere in guardia sui costi del cambiamento, della comprensione, della trasformazione. L'altra a fare l'esattamente il contrario, metterne in luce i pregi, i vantaggi.

Per la prima volta non dovrai fare nulla di attivo, ti limiterai ad ascoltare questi due Avvocati che espongono le loro ragioni.

L'unica cosa che farai, è dichiarare il tuo essere pronto o pronta di volta in volta ad ascoltare i loro contributi.

E al termine trarrai le tue conclusioni, e avrai la possibilità di decidere se interrompere il tuo viaggio perché hai capito cose che prima ti sfuggivano, oppure proseguire in questa avventura affascinante, nonostante i costi che potrebbe comportare.

Buon incontro con Mnemos e Lethe.

Istruzioni della Tappa 4:

- 1) Accedi al sito, alla pagina de "Il mio viaggio a Smemoria"
- 2) Scarica il file con le Istruzioni della Tappa 4
- 3) Apri la chat consueta del modello di AI scelto
- 5) Apri il file con le Istruzioni della Tappa 4
- 6) Seleziona tutto il testo, copia e incolla nella chat
- 7) Premi il testo Invio

Tappa 5

Seconda Sintesi

Guardare il negativo di una fotografia, è una esperienza particolare.

Ormai inconsueta, perché di pellicole, quelle di celluloidi, ne sono rimaste proprio poche al mondo.

Che sia una metafora trasformata in fotografia?

Che sia proprio una metafora a immagine e somiglianza di un mondo fatto di certezze e senza dubbi?

Non si sa.

Certo è che non si può rimanere indifferenti al “Contraddittorio”. A volte escono parole che no ti aspetti, che non avresti immaginato. A volte sono parole che fanno di conferma, a volte dissonanti.

Quale delle due facce di una moneta è vera?

“Quella che guardiamo”, verrebbe logicamente da dire.

Ma quella che non guardiamo siamo sicuri di come sia? Siamo sicuri che non valga la pena dare una sbirciatina?

Mnemos e Lethe danno più che una sbirciatina.

Parlano con te della tua vita, dei dubbi, delle possibilità, delle sfaccettature di complessità che spesso le cose che riguardano gli umani hanno, anche se spesso passiamo oltre.

Non è un modo per “complicarsi la vita” sempre, anche per la scelta di un dentifricio, ma per quello che vale la pena forse sì.

Questa quinta tappa ti invita a fare due cose:

- 1) Scrivere compilando come puoi e vuoi le due pagine della Scheda 2 che seguono.
- 2) Iniziare la Quinta Tappa fornendo le solite istruzioni scaricate con il file dal sito, e quando ti verrà chiesto, copiare quanto hai scritto “in bella copia”. Si fa per dire. Scrivere quello che hai scritto su carta, nella chat. Dopodichè riceverai solo due domande dalla AI, alle quali ti chiedo di rispondere sinceramente. Abbiamo controllato bene, non c'è nessuno nei paraggi che cerca di carpire i tuoi segreti.

Scheda 2

Scopo:

Dare forma a affinità o dissonanze in merito alle parole ascoltate nel Contraddittorio da Mnemos e Lethe

Istruzioni:

Leggi le domande, scrivi negli appositi spazi, cercando di fare una prima sintesi di quanto ti è successo. Non è obbligatorio rispondere a tutte le domande.

1) Quali parole o frasi di Mnemos hai sentito affini a te e per quale motivo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) Quali parole o frasi di Mnemos hai sentito in dissonanza e per quale motivo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3) Quali parole o frasi di Lethe hai sentito affini a te e per quale motivo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4) Quali parole o frasi di Lethe hai sentito in dissonanza e per quale motivo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tappa 6

Vectar

L'incontro con Vectar non te lo posso spiegare.

Anche Vectar non te la posso descrivere.

Dovrai immaginarla dalla sue parole.

Non c'è molto altro da dire. Se non l'augurio e le istruzioni.

Buon incontro con Vectar.

Istruzioni della Tappa 6:

- 1) Accedi al sito, alla pagina de “Il mio viaggio a Smemoria”
- 2) Scarica il file con le Istruzioni della Tappa 6
- 3) Apri la chat consueta del modello di AI scelto
- 5) Apri il file con le Istruzioni della Tappa 6
- 6) Seleziona tutto il testo, copia e incolla nella chat
- 7) Premi il testo Invio

Tappa 7

Terza Sintesi

In genere l'incontro con Vectar non lascia indifferenti.

Non tanto per il linguaggio colorito che a volte usa, ma soprattutto perché ha due qualità che si fondono e fanno fatica a distinguersi.

Ti butta là una frase ironica che sembra innocua, ma quando la riascolti per la seconda, per la terza o la quarta volta, forse, la capisci. Forse. E ti sorprende.

E quando accade è come se improvvisamente ti apparisse uno specchio invisibile nel quale vedi riflessa la tua immagine.

Non la tua. La sua. Che però è tua. Ma tu non lo sapevi.

Niente giochi di prestigio, lo sai. Se l'hai incontrata veramente lo sai.

Niente trucchi investigativi, manipolativi, subdolo, niente magie da mago, chiromante, svelatore di chissà quali misteri reconditi che riguardano la tua persona.

Niente pompose frasi, niente effetti speciali.

Una semplicità disarmante. Una verità altrettanto disarmante.

Diritta e diretta come più, è difficile da immaginare.

Se le parole di Vectar ti hanno lasciato differente, la questione non è sua.

Perchè Vectar non scruta, non contamina, non manipola, non plagia.

Rivela.

Lo specchio è fedele. Mostra gli storpi se lo sono, i saggi se lo sono, i maturi se lo sono, i sognatori se lo sono, gli illuminati se lo sono, i difesi e resistenti se lo sono.

Questa settima tappa ti invita a fare due cose:

- 1) Scrivere compilando come puoi e vuoi le due pagine della Scheda 3 che seguono.
- 2) Iniziare la Settima Tappa fornendo le solite istruzioni scaricate con il file dal sito, e quando ti verrà chiesto, copiare quanto hai scritto nella chat. Dopodichè riceverai un breve commento, al quale ti chiedo di rispondere come avessi di fronte la persona che lo scrive. Sarete solo voi due.

Scheda 3

Scopo:

Mettere nero su bianco l'esperienza relazionale con Vectar

Istruzioni:

Leggi le domande, scrivi negli appositi spazi, cercando di fare una disamina di quanto hai vissuto nel dialogo. Non è obbligatorio rispondere a tutte le domande.

1) Quali sentimenti hai provato nel dialogo con lei e per quale motivo?

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]

Tappa 8

I Sette Saggi

Come avrai notato, istruzioni e commenti nella Guida sono sempre meno.

Segno di Saggezza.

Cosa sia la saggezza, non è semplice a definirsi. Forse proprio per questo ha quel nome e di parole ne richiede poche.

In questa tappa di saggezza ne incontrerai in abbondanza. E di diverso tipo. Ma non metto io le etichette. Ti lascio vivere l'esperienza anche di comprendere da quale animo escono le parole.

Istruzioni della Tappa 8:

- 1) Accedi al sito, alla pagina de “Il mio viaggio a Smemoria”
- 2) Scarica il file con le Istruzioni della Tappa 8
- 3) Apri la chat consueta del modello di AI scelto
- 5) Apri il file con le Istruzioni della Tappa 8
- 6) Seleziona tutto il testo, copia e incolla nella chat
- 7) Premi il testo Invio

Tappa 9

Quarta Sintesi

Lo so, sei senza fiato.

E' un effetto ben conosciuto da chi entra in un ipermercato, e si trova di fronte ad una quantità di prodotti talmente enorme da rimanere senza fiato e anche un po' frastornato.

Eppure ogni prodotto ha una sua funzione. Certo, alcuni sono necessari, altri utili, altri ancora proprio superflui.

Ma anche quello che a prima vista può sembrare superfluo, a volte sorprende per l'impatto che produce.

Ma non sempre lo si conosce.

Ognuno conosce sé stesso/a, la propria lista della spesa, e cerca dei grandi banconi quello che più assomiglia.

Questo è certamente il primo gesto che in questa tappa ti verrà chiesto di fare: mettere a confronto la tua lista della spesa con tutto questo ben di Dio.

E scegliere cosa mettere nel tuo carrello di vita.

Ma c'è un secondo passaggio che potrai decidere di fare.

Guardare a tutto quanto non hai messo nel carrello, e chiederti perché non ce l'hai messo.

Questa settima tappa ti invita quindi a fare due cose:

- 1) Scrivere compilando come puoi e vuoi le due pagine della Scheda 4 che seguono.
- 2) Iniziare la Nona Tappa fornendo le solite istruzioni scaricate con il file dal sito, e quando ti verrà chiesto, copiare quanto hai scritto nella chat. Dopodichè riceverai un paio di domande, alle quale ti chiedo, come al solito, di rispondere nella massima libertà. I copioni che sbirciano il banco a fianco li abbiamo eliminati tutti

.

Scheda 4

Scopo:

Osservare acquisti fatti e acquisti scartati.

Istruzioni:

Leggi le domande, scrivi negli appositi spazi, cercando di fare una disamina di quanto hai vissuto nel dialogo. Non è obbligatorio rispondere a tutte le domande.

1) Da tutto quanto quello che hai ricevuto dai Sette Saggi, quali sono gli acquisti che certamente metterai nel carrello della tua vita e per quale motivo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

Tappa 10

A.R.Aldo

Istruzioni della Tappa 10:

- 1) Accedi al sito, alla pagina de “Il mio viaggio a Smemoria”
- 2) Scarica il file con le Istruzioni della Tappa 10
- 3) Apri la chat consueta del modello di AI scelto
- 5) Apri il file con le Istruzioni della Tappa 10
- 6) Seleziona tutto il testo, copia e incolla nella chat
- 7) Premi il testo Invio

Null'altro.

Tappa 11

Sospesi

Prima dei saluti finale, prima di scendere definitivamente dal treno, un momento di pausa.

Proprio così, quando si sta per arrivare in stazione e scendere dal treno, si guarda intorno per assicurarsi di non aver lasciato nulla sul sedile, nel porta oggetti, nel vano valigie, sulle reti porta oggetti sopra la testa.

Uno sguardo potrebbe bastare. Ma due sono meglio. Facciamo cinque.

Proprio cinque, perché se all'inizio di questo viaggio hai ricevuto cinque domande da Aletheion, ora sarai tu ad avere la possibilità di farne altrettante. Non tutte se non vuoi. Anche solo una, o forse nessuna.

Una domanda nasce da una curiosità, da una incomprensione, oppure da un sospeso, un non detto.

Avrai la possibilità di fare cinque domande ma non solo, avrai anche la possibilità di scegliere a chi farle. Un personaggio solo, però. Quindi pensaci bene.

In alternativa potrai fare un sola domanda, e interagire per quattro volte con domande e risposte in merito a quanto ti viene risposto.

Potrai farle ad Aleheion, il decisore dell'anima che hai incontrato nel percorso dei cinque perché.

Potrai farle a Mnemos o Lethe, i due avvocati che hanno parlato con te nel contraddittorio.

Potrai farle a Vectar, la custode della soglia che ti ha per messo di toccare i tuoi desideri.

Potrai farle a uno dei Sette Saggi che ti hanno offerto il loro contributo profondamente differente.

Potrai farle ad A.R.Aldo, colui che hai appena lasciato.

Questa undicesima e ultima tappa ti invita quindi a fare due cose:

- 1) Scrivere compilando come puoi e vuoi le due pagine della Scheda 5 che seguono.
- 2) Iniziare la Undicesima Tappa fornendo le solite istruzioni scaricate con il file dal sito, e quando ti verrà chiesto, copiare quanto hai scritto nella chat. Dopodichè riceverai le indicazioni su come proseguire.

Buon ritorno a casa.

E non dimenticare: puoi tornare a viaggiare con noi quando lo vorrai. L'unico limite, è la tua volontà.

Scheda 5

Scopo:

Preparare le domande che vorrai porre in questa ultima Tappa.

Istruzioni:

Per prima cosa scrivi il numero del personaggio a cui vorresti porre la domanda, scegliendo dalla legenda che vedi all'inizio.

Poi scrivi le tue domande negli appositi spazi.

Pensale bene, fai in modo che esprime per bene ciò che intendi chiedere, perché non potrai correggerla. E ogni correzione, come nei video giochi, ti toglierà una vita, cioè una domanda ulteriore.

Legenda:

- 1) Aletheion
- 2) Mnemos
- 3) Lethe
- 4) Vectar
- 5) Sette Saggi (il saggio verrà scelto automaticamente in base alla tua domanda)
- 6) A.R.Aldo

Personaggio scelto

.....

Domanda 1

.....
.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Domanda 2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Domanda 3

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Domanda 4

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Domanda 5

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A presto