

«I GRILLI»

I libri di Claudio Belotti

LA VITA COME TU LA VUOI
(anche in ebook)

CHRISTOPHER C. COWAN
NATASHA TODOROVIC
CLAUDIO BELOTTI

THE SPIRAL

Sperling & Kupfer

Traduzione di Teresa Franzosi, Sergio Orrao e Cristina Pradella
The Human Spiral: Living, Working, and Changing
Italian Translation of the original work,
copyright © 2012 by Christopher C. Cowan and Natasha Todorovic
All rights reserved
The SPIRAL DYNAMICS trademark is registered in the US Patent
and Trademark Office and Internationally
Spiral graphic copyright © 2009 by NVC Consulting. All rights reserved.
Used here with permission of the copyright owner.
© 2012 Sperling & Kupfer Editori S.p.A.

ISBN 978-88-200-5214-0
15-I-12

AVVERTENZA

Dinamiche a Spirale® è un marchio depositato.

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org

A Clare W. Graves per aver dato inizio a tutto ciò

Indice

L'incontro con la Spirale <i>di Natasha Todorovic e Chris Cowan</i>	1
La mia scoperta del programma Spiral Dynamics <i>di Claudio Belotti</i>	3
Lo sviluppo della teoria di Graves: mappare la via	6
Perché non è facile esplorare la Spirale Umana?	7
Prima di cominciare, occorre personalizzare il metodo di apprendimento	9

PARTE PRIMA

Preparazione: un piccolo assaggio	13
I presupposti della Spirale	17
Perché Graves? Perché la sua teoria funziona!	18
Il punto di vista gravesiano	19
Il motore all'interno della Spirale	24
Gli esseri umani possono cambiare (anche se non c'è garanzia che lo faranno)	26
Congruenza: adattare il nostro pensiero	27
Un linguaggio per la diversità umana	31
Le tre aree dell'attenzione	32

PARTE SECONDA

Le basi della Spirale	37
Dal concetto alla concettualizzazione	37
Concetti e memi	38
Concettualizzazione	42
Che cosa sono le strategie di coping	47
Analisi approfondita delle Dinamiche a Spirale	
secondo Graves	52
La Spirale Umana	53
Dinamiche del cambiamento	55
Applicazione: la Domanda Fondamentale	60

PARTE TERZA

La Spirale Umana: otto livelli di esistenza	69
Denominare i sistemi	71
Le varie misure nella catasta	75
Anteprima del percorso	76
1. A-N Beige	89
Transizione dal Beige al Viola: <i>da A-N ad A-N /</i> <i>da b-o ad a-n / da B-O a B-O</i>	93
2. B-O Viola	96
Transizione dal Viola al Rosso: <i>da B-O a B-O / da c-p a b-o /</i> <i>da C-P a C-P</i>	106
3. C-P Rosso	108
Transizione dal Rosso al Blu: <i>da C-P a C-P / da d-q a c-p /</i> <i>da D-Q a D-Q</i>	122
4. D-Q Blu	125
Transizione dal Blu all'Arancione: <i>da D-Q a D-Q /</i> <i>da e-r a d-q / da E-R a E-R</i>	140
5. E-R Arancione	144
Transizione dall'Arancione al Verde: <i>da E-R a E-R /</i> <i>da f-s a e-r / da F-S a F-S</i>	162
6. F-S Verde	167

Transizione dal Verde al Giallo: <i>da F-S a F-S / da g-t a f-s / da G-T a G-T</i>	185
7. G-T (o A'-N') Giallo	189
Transizione dal Giallo al Turchese: <i>da G-T (o A'-N') a G-T (o A'-N') / h-u eccetera</i>	210
8. H-U (o B'-O') Turchese	213

PARTE QUARTA

Dinamiche del cambiamento	223
Tre presupposti per il cambiamento	225
Cambiare o non cambiare? Questo è il dilemma	225
Il cambiamento è una strada a due direzioni	225
Il cambiamento sulla Spirale riguarda entrambi i lati della doppia elica	227
Le tre varianti del cambiamento: verticale, obliqua, orizzontale	229
Le Dinamiche del cambiamento: le sue fasi sulla Spirale	232
I passaggi tra i subsistemi	235
Dinamiche del cambiamento: stadi, stati e condizioni	239
Stato di cambiamento Alfa	239
Stato di cambiamento Beta	242
Stato di cambiamento Gamma	245
Stato di cambiamento Delta	247
Lo stato del Nuovo Alfa – un nuovo tipo di equilibrio	251
Perché le transizioni sono importanti	254

PARTE QUINTA

I cinque livelli di comprensione	261
Mito	264
Metafora	266
Modello	269
Teoria	271

Ricerca	272
Ulteriori ricerche	277

APPENDICI

Appendice 1. Storia di Clare W. Graves	281
Appendice 2. La storia delle Dinamiche a Spirale	285
Appendice 3. Un confronto tra Graves e Maslow	288
Psicologia umanistica	291
Autorealizzazione	292
Crescita e sviluppo	295
Maturità	298
Tensione e cambiamento	298
Le visioni della natura umana	299
 Bibliografia consigliata	 301

Questo libro potrà esserti utile se anche tu sei interessato a:

- Capire *perché* le persone pensano *ciò* che pensano.
- Comprendere perché individui che vivono nello stesso ambiente fisico sembrano occupare spazi psicologici così diversi (i tuoi vicini di casa potrebbero vivere in un mondo ben diverso dal tuo)!
- Collaborare al meglio con i tuoi colleghi, che tu occupi la posizione di leader, di partner o di collaboratore.
- Costruire relazioni personali e professionali più gratificanti.
- Disporre di uno strumento per giungere a una comprensione rinnovata del mondo complesso e in continuo cambiamento in cui vivi.
- Correlare le azioni conscie e deliberate con le motivazioni inconscie e le strutture logiche interiori dei tuoi interlocutori.
- Capire perché tutto ciò che ti sembra assurdo e irrazionale per altri è assolutamente logico.
- Migliorare la comunicazione ampliando il tuo repertorio di «linguaggi psicologici», così da farti comprendere meglio.
- Interpretare i fattori determinanti per designare chi dovrebbe insegnare (o guidare o gestire) qualcun altro a fare qualsiasi cosa.
- Aumentare la tua leadership e rafforzare la capacità di gestione dei team.

In tal caso, questo è proprio il libro che fa al caso tuo! Nelle prossime pagine troverai una serie di concetti pratici che potranno aiutarti a raggiungere gli obiettivi di cui sopra, sempre che tu sia pronto a pensare in modo innovativo. Hai qualche dubbio? Mantieniti aperto e mettici alla prova!

L'incontro con la Spirale

di Natasha Todorovic e Chris Cowan

LAVORIAMO da diversi anni con la teoria del dottor Clare W. Graves – che è alle fondamenta della *Human Spiral*, ovvero della Spirale Umana – e ai vari modelli complementari. Chris vi s'imbatté negli anni Settanta e da quel momento in poi cominciò a esplorarne e applicarne i principi nel training e nella consulenza. Ha avuto il privilegio di conoscere il dottor Graves prima della sua scomparsa, nel 1986, e verso la metà degli anni Novanta fu coautore e redattore del volume da cui ha avuto inizio tutto: *Spiral Dynamics. Mastering Values, Leadership, and Change*.

Natasha entrò in gioco subito dopo, proprio come Claudio, attraverso un training di PNL nel 1991. Dopo aver acquisito varie esperienze in design, marketing e management e aver svolto seminari di sviluppo professionale e personale, il suo percorso l'aveva condotta a un periodo di approfondimenti spirituali e sulla coscienza. Quando uno studente di Chris la introdusse alla teoria di Graves, lei si rese immediatamente conto del suo potenziale e la inserì nel suo arsenale intellettuale, continuando a servirsene nel coaching manageriale e nei programmi di sviluppo. Verso la fine degli anni Novanta decise di saperne di più, e partecipò in Texas a un training di Dinamiche a Spirale insieme con Chris e Don Beck, coautore di *Spiral Dynamics*.

Dal 1999 abbiamo condotto assieme training di Spiral Dynamics, e la nostra attuale società, la NVC Consulting, continua a offrire seminari sull'argomento, con particolare enfasi sulla teoria di Graves. Abbiamo sviluppato il materiale e condotto seminari di Spiral Dynamics in tutto

il mondo, insegnando come servirsi delle teorie che ne sono alla base, oltre a fornire il nostro aiuto a singoli clienti, in un'ampia gamma di applicazioni rivolte a società, enti amministrativi e ONG. Nel 2002, insieme con il nostro amico e collega William R. Lee, abbiamo curato le trascrizioni e le note di un seminario del dottor Graves per ricavarne un testo a suo nome, *Levels of Human Existence*, che offre una sintesi della sua ricerca, nonché la ristampa di alcuni suoi articoli.

Nel 2005, dopo cinque anni di lavoro, abbiamo pubblicato *The Never Ending Quest. Clare W. Graves Explores Human Nature*, raccogliendo sia il manoscritto che il dottor Graves non fu in grado di completare a causa delle sue gravi condizioni di salute, sia altri suoi testi, articoli, lavori e trascrizioni di registrazioni audio, oltre a una bibliografia aggiornata. Poiché la sua teoria era in continua evoluzione, il dottor Graves insegnava agli studenti tutto ciò a cui era giunto fino a quel preciso istante. Dopo la sua morte, i suoi scritti sono stati conservati dalla vedova, Marian Graves, da Linda Wiens, dall'archivista William R. Lee e da altri affinché ci fossero resi disponibili per sviluppare ulteriormente quelle idee, implementandole con studi contemporanei.

Nel corso degli ultimi anni, questo lavoro ci ha fornito l'opportunità di incontrare persone di tutto il mondo, sperimentare visioni e culture diverse, e condividere nel modo più ampio il repertorio di idee di Graves. Ciò ci ha portato a un passo successivo, dalle Dinamiche a Spirale alla Spirale Umana. Intendiamo ora condividere con i lettori alcune delle cose che abbiamo imparato.

Grazie all'avventura intrapresa con il nostro amico e collega Claudio Belotti, possiamo finalmente presentarne alcune al pubblico italiano. Se lavori nel campo delle risorse umane, sicuramente vi troverai qualcosa che arricchirà e integrerà ciò che già sai e fai. Per tutti gli altri settori, queste idee potranno rappresentare un nuovo modo di concepire i rapporti umani, e una visione rinnovata di ciò che facciamo e del perché lo facciamo. Ci auguriamo che questa teoria possa risultarti utile in qualsiasi settore: famiglia, affari, spiritualità, politica. I suoi principi si applicano a tutti gli aspetti della vita.

La mia scoperta del programma Spiral Dynamics

di Claudio Belotti

DEVO ammettere che quando m'imbattei per la prima volta nel modello delle Dinamiche a Spirale fui colto dallo scetticismo. Partecipavo come trainer a un corso di Tony Robbins, dal titolo *Date with Destiny*; a un certo punto Tony cominciò a parlare di colori e persone. Dalle sommarie indicazioni che diede in quell'occasione circa un metodo per comprendere meglio come sono fatti gli altri ebbi l'impressione di avere a che fare con l'ennesimo sistema nebuloso per etichettare la gente e sistemarla nel suo bel contenitore. Invece di prestare ascolto e cercare di capire meglio di cosa si trattava (tra l'altro, sapevo bene che Robbins non usa mai metodi nebulosi) abbandonai la sala, convinto che una boccata d'aria fresca fosse preferibile a starmene seduto in quell'ambiente affollato ad ascoltare cose che non m'interessavano.

Ebbene, errori di valutazione e mancanza di curiosità capitano anche nelle migliori famiglie. E quello fu *esattamente* un errore di valutazione. Mi ero limitato a giudicare alcuni dettagli superficiali senza cercare di capire cosa ci fosse sotto. Per via di chi ero e della fase in cui mi trovavo in quel momento della mia vita, non ero pronto ad affrontare lo studio del materiale che a quell'epoca faceva parte delle Dinamiche a Spirale della NVC Consulting. Soltanto dopo qualche cambiamento interiore, e dopo aver approfondito la metodica, mi resi conto che quelle mie prime impressioni erano non soltanto lacunose, ma anche scorrette.

Chi già mi conosce sa che sono specializzato in Programmazione

Neuro-Linguistica (PNL), una disciplina che studia il modo in cui le parole e la comunicazione (linguistica) creano nella nostra mente (e cioè a livello neuronale) pattern ricorrenti (programmazione). Una delle pietre miliari della PNL è la flessibilità dei pensieri, con il presupposto che gli individui cambiano continuamente il loro comportamento a seconda della situazione in cui si trovano. Da ciò che avevo capito nel corso di quel primo contatto con la Spirale, si trattava di un metodo che si affidava all'identificazione di categorie di persone codificate in base a tipi e colore, il che mi sembrava incompatibile con le mie credenze personali.

Ora, alcuni tra i più autorevoli trainer in PNL consigliavano caldamente quell'argomento, e ciò risvegliò il mio interesse. Se più persone, che stimavo e in cui avevo la massima fiducia, consideravano il programma delle Dinamiche a Spirale come uno dei migliori metodi di *valutazione* aziendale – ovvero un metodo per comprendere le differenze e le analogie tra le persone – perché forniva informazioni che nessun altro sistema era in grado di offrire, in quel nuovo programma doveva pur esserci qualcosa di buono.

Così tornai sui miei passi, e decisi di concedergli un'altra possibilità. Inizialmente mi limitai a cercare informazioni su Internet, ma ben presto compresi che se volevo davvero farmi un'idea chiara sulle Dinamiche a Spirale dovevo partecipare a un programma di formazione tenuto direttamente dalla fonte più autorevole. Di norma è questo il miglior modo per imparare, almeno nell'ambito del training.

Quanto a Internet, non aveva fatto che incrementare la mia confusione: mi ero imbattuto in diversi siti che si presentavano tutti come fonti autorevoli, pur mostrando approcci estremamente diversi, quasi si trattasse di «scuole» contrapposte. Inoltre, il materiale bibliografico e gli audiocorsi messi a disposizione erano (e, ahimè, sono ancora) scadenti e non troppo sistematici. Decisi così di iscrivermi al corso di Dinamiche a Spirale condotto da Chris Cowan e Natasha Todorovic perché mi sembrava quello più serio e affidabile. Fortunatamente, Clemens Bender ne organizzava uno per la prima volta in Germania, quindi non sarei dovuto andare troppo lontano. Da quel momento in poi la mia opinione sarebbe cambiata per sempre.

Oggi sono il primo in Italia a sostenere l'incredibile efficacia e

la straordinaria versatilità di questa metodica. Nel corso degli anni l'ho studiata con grande passione, la stessa passione che ancora oggi mi spinge ad approfondire la mia comprensione dei diversi modelli inclusi nel programma, che è caratterizzato da una tale ricchezza di sfumature da meritare una spiegazione attenta e rigorosa.

Attualmente integro la mia formazione nella PNL con quella maturata tramite il training nelle Dinamiche a Spirale. I risultati sono straordinari. Più vi dedico tempo, più mi rendo conto che i due approcci non solo sono perfettamente compatibili, ma si rinforzano vicendevolmente. In sostanza, la PNL aiuta a comprendere il *modo* in cui la gente pensa ciò che pensa, mentre la Spirale Umana spiega il *perché*.

Per questa ragione ho deciso di portare questa metodica in Italia: ha molteplici aspetti che sono già stati applicati in vari campi, in tutto il mondo, con risultati straordinari.

Quello che hai tra le mani è il primo libro italiano che tratta questa materia.

Uno degli altri aspetti straordinari è che Extraordinary, la società di formazione che ho fondato e gestisco con mia moglie Nancy Cooklin, è l'unica nel nostro Paese a offrire corsi in materia. Invitiamo anche regolarmente Chris e Natasha in Italia, organizzando corsi con certificazione. Tutto ciò per dire come talvolta le prime impressioni possano essere completamente sbagliate...

Con questo libro ci proponiamo di spiegare nel modo più chiaro possibile il modello, nonché illustrare i presupposti su cui si basa e le applicazioni pratiche che può introdurre nella vita di tutti i giorni. Il nostro obiettivo era fornire al maggior numero di persone un manuale estremamente semplice, a portata di tutti, un approccio che potrà rivoluzionare la comprensione tanto degli individui quanto delle dinamiche sociali. Saranno i lettori a dirci se siamo riusciti o meno nel nostro intento!

Lo sviluppo della teoria di Graves: mappare la via

LA Spirale Umana e il training delle Dinamiche a Spirale devono la loro esistenza agli studi pionieristici dello psicologo Clare W. Graves, che insegnò e condusse le sue ricerche allo Union College di Schenectady, nello Stato di New York. Come abbiamo visto, è scaturito dall'approccio teorico che egli stesso ideò, nonché dagli sforzi dei suoi primi seguaci (tra cui noi) e di tutti coloro che hanno trovato utile applicare il suo punto di vista a un'ampia gamma di persone. In un certo senso, si tratta di una mappa personale e professionale attraverso cui navigare nei diversi mari della natura umana.

Quando, nel periodo compreso tra gli anni Sessanta e i Settanta, il dottor Graves cominciò a condividere le sue idee e le relative ricerche, si imbatté in reazioni opposte. C'erano persone che si innamoravano all'istante di ciò che lui diceva perché la teoria della doppia elica che ne emergeva rappresentava una risposta a interrogativi che loro stesse si stavano già ponendo; altre lo consideravano l'ennesimo tentativo di classificare gli individui; alcuni, infine, lo rifiutavano con violenza perché, trattandosi di una visione aperta dell'adattabilità umana, si scontrava con qualsiasi ideale di perfezione ultima. Secondo Graves, meno del 10% delle persone che entravano in contatto con la sua visione erano in grado di capirla pienamente. In quell'epoca erano pochi quelli disposti a porsi le domande a cui Graves intendeva rispondere.

La nostra esperienza è stata migliore perché ormai interrogativi

del genere stavano cominciando a circolare sempre più di frequente. Sono molte le persone che manifestano curiosità circa le differenze delle strategie di *coping* (come affrontare le difficoltà) in un mondo sempre più interconnesso. Resta comunque il fatto che la capacità di percepire la Spirale Umana come un tutto unico non è ancora di dominio comune e non è facilmente accessibile neppure alle persone più intelligenti e capaci. Ecco perché ti consigliamo di prenderti tutto il tempo necessario: quando si riesce a comprenderlo appieno, questo punto di vista offre una nuova percezione della natura umana. Anzi, è molto più che una mappa: è una cartografia psicologica.

La storia originaria delle Dinamiche a Spirale fa da sfondo all'ultimo decennio di Graves, durante il quale diventò mentore e amico di uno dei nostri autori, Chris Cowan, che lavorò al suo fianco e frequentò la sua famiglia. Per tutto quel periodo, Chris e i suoi colleghi si sforzarono di applicare ed espandere l'opera del dottor Graves perché vi vedevano un enorme potenziale esplicativo. La saggezza, la lungimiranza e le intuizioni di questo erudito nascevano dalla sua volontà di trovare il significato della specie umana e di ciò che sarebbe potuta diventare.

Nei decenni successivi abbiamo aggiunto alle fondamenta della teoria gravesiana nuove scoperte e approcci complementari. Stiamo tuttora lavorando per perfezionarne e raffinarne il training, di modo che utenti dalle più diverse caratteristiche possano esplorare in modo innovativo cosa scandisce il funzionamento dell'essere umano. Ciò è stato possibile proprio perché la Spirale Umana è un sistema aperto, che non mira a una qualche condizione finale ultima e assoluta, a un essere umano ideale. In tal senso, ci troviamo perpetuamente ad annunciare: «lavori in corso»! Eccoti quindi la storia dell'adattabilità umana rispetto a un mondo che cambia, un mondo che trasformiamo e che a sua volta ci trasforma.

Perché non è facile esplorare la Spirale Umana?

Nella maggior parte dei casi siamo convinti di poter valutare accuratamente gli altri, di «leggerne» motivazioni e intenzioni. Abbiamo fatto le nostre esperienze di vita. La maggior parte di noi ritiene di

essere obiettivo, giusto, intuitivo, e quindi capace di osservare con la dovuta profondità la condizione umana. Eppure tutti noi possiamo fare meglio perché inevitabilmente *filtriamo* quello che osserviamo e *proiettiamo* noi stessi in quello che vediamo negli altri, sulle loro motivazioni e percezioni. Facciamo agli altri quello che vorremmo loro facessero a noi anziché muovere un passo più avanti comportandoci come loro vorrebbero ci comportassimo. Uno degli scopi di questo libro è proprio quello di dare una ripulita al sistema di percezione, riducendo le proiezioni per avere un'immagine più precisa e fare la cosa più utile, e non solo quella che sembra la migliore.

Ci siamo subito resi conto di quanto sia difficile afferrare la visione gravesiana e percepire l'operare della Spirale Umana, e ciò persino nel caso di persone molto capaci. Talvolta sono quelle meno preparate che riescono a far meglio dei professionisti! È soltanto questione di mantenere una mente aperta: spesso un panettiere o un poliziotto sono osservatori migliori. Quindi non preoccuparti: questo strumento intende aiutare tutti gli esseri umani a rapportarsi con gli altri nel modo più utile ed efficace. Non sono richieste abilità particolari!

La Spirale Umana riguarda i sistemi all'interno delle persone, indipendentemente dall'età, dalla provenienza etnica o dal genere. Si tratta di strategie di coping adattative di cui ci serviamo per vivere in questo mondo così come ci si presenta. Le nostre ricerche continuano a dimostrare che nel 95% abbondante dei casi i singoli individui hanno difficoltà a identificare uno o più di questi sistemi attivi negli altri. Identificare i nostri sistemi e comprendere coloro che ci assomigliano è semplice, ma più una persona è diversa da noi, più la faccenda si fa complessa. Cominciamo a chiederci: «Ma perché diavolo qualcuno dovrebbe fare una cosa del genere? Che cos'ha in testa? Che senso può avere tutto ciò?»

Questa mappa psicologica ti aiuterà a incrementare le tue capacità di capire fenomeni del genere, nella misura in cui ti manterrai aperto a pensare meglio e sarai disposto a investire un po' di tempo e impegno camminando, come si suol dire, nelle scarpe altrui. Solo a quel punto comincerai a chiederti: «Qual è la sua modalità di pensiero?» anziché impantanarti in ciò che chi hai di fronte sta facendo o dicendo. Sarai così pronto a scavare un po' più in profondità.

Prima di cominciare, occorre personalizzare il metodo di apprendimento

Affinché tu possa trarre il meglio da questo percorso lungo la Spirale Umana, sottolineiamo quanto sia importante che porti a termine i compiti che ti saranno via via assegnati. Si tratta di esercizi che ti aiuteranno a interiorizzare e praticare questo modo di pensare, mentre leggi. Non tralasciarli: dovrai esercitarti con queste attività se vorrai migliorare la tua comprensione di te stesso, e integrare realmente tale approccio per potertene servire. Bando alla timidezza! Prendi appunti su queste stesse pagine, sottolineale e annotale, fai in modo che questo libro diventi assolutamente tuo, e a quel punto comincerai a elaborare ulteriori intuizioni. Non c'è nessun registro in cui verranno segnati i tuoi voti, quindi lascia pure che la tua mente divaghi un po'. Prendi un impegno con te stesso: nessuno dovrà leggere i tuoi appunti, a meno che non decida tu stesso di condividerli.

Se vuoi ottenere buoni risultati, la cosa migliore è avere un'idea chiara degli obiettivi. In tal modo potrai mantenerti concentrato e orientare la tua mente sugli aspetti che ti interessano di più. Ovviamente, presumiamo che tu voglia impadronirti degli aspetti principali di quest'approccio, così da applicarne i principi nella tua vita personale e professionale.

Ecco perché nell'iniziare l'avventura con la Spirale Umana ti chiediamo di impegnarti *fin d'ora*, rivolgendo una domanda a te stesso e annotando qui la risposta. Fallo prima di continuare a leggere il resto.

Sei chiamato a descrivere il comportamento di una persona adulta e matura. Non deve trattarsi per forza di una pagina o più. Limitati a compilare una lista di tutti i tratti, le caratteristiche, i valori e gli obiettivi che secondo te fanno la differenza tra una persona matura e una immatura, tra un individuo perfettamente funzionante e una personalità incompleta. Concediti qualche minuto per annotare qualsiasi cosa ti venga in mente e sviluppa queste idee senza alcun limite. Più tardi ti sarà chiesto di tornare a esaminarle, ma per adesso l'osservazione che ti viene richiesta è la seguente.

*A mio parere, il comportamento di una persona adulta
e matura è caratterizzato da...*
