

Le otto schede

di *Capire Cartesio*

Un esercizio per ogni strumento, da stampare e compilare.

Come usare le schede

Ogni esercizio «Prova tu» del libro ha qui la sua scheda, con lo stesso numero. La scheda ripete l'obiettivo e i passi dell'esercizio e aggiunge lo spazio per scrivere: perché gli strumenti di Cartesio funzionano sulla carta, non nella testa.

Come procedere. Leggi il capitolo, poi prendi la scheda. In alto trovi lo strumento in una frase e la pagina del libro in cui l'esercizio è spiegato con l'esempio svolto di Rosa o di Tommaso. Segui i passi nell'ordine, senza saltarne: ogni passo prepara il successivo. Il tempo indicato è quello che basta la prima volta.

Quante volte. Le schede si stampano quante volte vuoi. Un esercizio che ti riesce stretto su un caso vale la pena di rifarlo su un altro: è così che un gesto diventa uno strumento.

In bianco e nero. Le pagine sono pensate per la stampante di casa, anche senza colore. Se stampi, scegli «dimensione reale» e non «adatta alla pagina».

Le otto schede

1	L'evidenza · <i>Prima di crederci</i>	PAG. 21
2	L'analisi · <i>Un pezzo alla volta</i>	PAG. 30
3	La sintesi · <i>La scala</i>	PAG. 39
4	La revisione · <i>Prima di decidere</i>	PAG. 49
5	Il dubbio metodico · <i>Il cesto di mele</i>	PAG. 61
6	Il cogito · <i>Il punto fermo</i>	PAG. 72
7	La morale provvisoria · <i>La strada dritta</i>	PAG. 109
8	Le passioni e la generosità · <i>Lascia passare l'onda</i>	PAG. 119

Con le schede trovi anche la mappa dell'albero della filosofia e gli otto strumenti in una pagina (pagine 150 e 151 del libro), in un file a parte.

1 • L'evidenza

TEMPO
10 minuti

LO STRUMENTO IN UNA FRASE

Accetta come vero solo ciò che vedi in modo chiaro e distinto, dopo averlo esaminato: non ciò che ti arriva in fretta o che pensavi già.

Prova tu 1 • Prima di crederci

Obiettivo. Separare ciò che sai da ciò che stai supponendo, prima di accettare una notizia come vera.

Nel libro: l'esercizio con l'esempio svolto è a pagina 21, lo strumento a pagina 18.

- 1** Scegli una notizia che ti è arrivata di recente, da una chat, dai social o dal passaparola, e scrivila in una frase con parole tue.

- 2** Dividi un foglio in due colonne. A sinistra scrivi ciò che vedi chiaro e puoi controllare (chi lo dice, quando, dove). A destra ciò che stai supponendo.

- 3** Cerca la precipitazione. Che cosa ti spinge a crederci subito? Un tono urgente, una paura, un «inoltra a tutti»?

- 4** Cerca la prevenzione. Ci credi anche perché conferma qualcosa che pensavi già?

- 5** Decidi una delle tre strade e scrivila. Accetto, perché ho un'evidenza. Suspendo il giudizio. Verifico, e annoto come.

2 • L'analisi

TEMPO
15 minuti

LO STRUMENTO IN UNA FRASE

Quando un problema ti sembra troppo grande, dividilo in parti abbastanza piccole da vederle chiare: tante quante servono per risolverlo, non di più.

Prova tu 2 • Un pezzo alla volta

Obiettivo. Trasformare un problema che ti blocca in parti abbastanza piccole da poter cominciare.

Nel libro: l'esercizio con l'esempio svolto è a pagina 30, lo strumento a pagina 28.

- 1** Scrivi in una frase il problema che ti sembra troppo grande.

- 2** Chiediti di quali parti è fatto e scrivi ogni parte su una riga, senza preoccuparti dell'ordine.

- 3** Per ogni parte chiediti se puoi affrontarla così com'è. Se è ancora troppo grande, dividila di nuovo.

- 4** Fermati quando, davanti a ogni parte, sai qual è la prima azione da fare. Non dividere oltre.

- 5** Cerchia la parte che ti fa più paura e guarda quanto è grande, ora che è isolata.

3 • La sintesi

TEMPO
15 minuti

LO STRUMENTO IN UNA FRASE

Comincia dalla parte più semplice e sali per gradi, in modo che ogni passo poggi sul precedente. Se un ordine naturale non c'è, scegline uno.

Prova tu 3 • La scala

Obiettivo. Mettere in ordine le parti di un progetto, dalla più semplice alla più complessa, così che ogni passo prepari il successivo.

Nel libro: l'esercizio con l'esempio svolto è a pagina 39, lo strumento a pagina 37.

- 1** Prendi le parti di un problema o di un progetto. Puoi usare quelle che hai trovato nel Prova tu 2.

- 2** Per ogni parte chiediti se ha bisogno che un'altra sia fatta prima. Se sì, segna quale.

- 3** Metti in fondo le parti che non dipendono da nessun'altra. Sono il primo gradino.

- 4** Sali gradino per gradino, controllando che ogni parte poggi solo su quelle già fatte.

- 5** Dove l'ordine non viene da solo, scegline uno e scrivilo. Un ordine scelto è meglio di nessun ordine.

4 • La revisione

TEMPO
20 minuti

LO STRUMENTO IN UNA FRASE

Prima di concludere, conta tutte le parti e ripercorri tutta la catena: chiediti che cosa manca, non solo se ciò che c'è è giusto.

Prova tu 4 • Prima di decidere

Obiettivo. Controllare, prima di prenderla, che una decisione importante non trascuri nulla di essenziale.

Nel libro: l'esercizio con l'esempio svolto è a pagina 49, lo strumento a pagina 47.

- 1** Scrivi in una frase la decisione che stai per prendere e le alternative che hai considerato.

- 2** Fai l'enumerazione. Elenca tutto ciò su cui la decisione avrà effetto, cioè persone, soldi, tempo, salute, lavoro, impegni già presi.

- 3** Accanto a ogni voce segna se l'avevi già considerata. Le voci senza segno sono le tue omissioni.

- 4** Fai la revisione. Ripercorri il ragionamento dall'inizio alla fine, per iscritto o ad alta voce, come se dovessi spiegarlo a qualcuno.

- 5** Chiediti se manca un dato o una persona da consultare. Se sì, procuratelo prima di decidere.

5 • Il dubbio metodico

TEMPO
20 minuti

LO STRUMENTO IN UNA FRASE

Tratta per un momento come falsa una tua convinzione e guarda su che cosa poggia: rimetti nel cesto solo le ragioni che resistono al dubbio.

Prova tu 5 • Il cesto di mele

Obiettivo. Mettere alla prova una tua convinzione per capire su che cosa poggia e se regge.

Nel libro: l'esercizio con l'esempio svolto è a pagina 61, lo strumento a pagina 58.

- 1** Scegli una convinzione che ti sta a cuore, non una banale. Può riguardare te stesso, una persona o un argomento.

- 2** Rovescia il cesto. Scrivi tutte le ragioni per cui ci credi, una per riga.

- 3** Per ogni ragione chiediti da dove viene (qualcosa che hai visto, un'impressione, il sentito dire, un ragionamento) e se potrebbe ingannarti.

- 4** Rimetti nel cesto solo le ragioni che resistono al dubbio. Le altre mettile da parte, senza buttarle.

- 5** Guarda che cosa resta. La convinzione regge così com'è, va corretta oppure va lasciata andare?

6 • Il cogito

TEMPO
15 minuti

LO STRUMENTO IN UNA FRASE

Quando tutto vacilla, cerca la cosa di cui non puoi dubitare nemmeno mentre dubiti: è il tuo punto fermo. Anche se è piccola, riparti da lì.

Prova tu 6 • Il punto fermo

Obiettivo. Trovare, in un momento di confusione, almeno una cosa certa da cui ripartire.

Nel libro: l'esercizio con l'esempio svolto è a pagina 72, lo strumento a pagina 69.

- 1** Scrivi in una frase la situazione che ti confonde.

- 2** Svuota la testa. Scrivi, un pensiero per riga, tutto ciò che pensi al riguardo, tra ipotesi, timori, cose sentite e cose sapute.

- 3** Accanto a ogni riga chiediti se potresti dubitarne. Segna con una croce ciò che è solo ipotesi, timore o sentito dire.

- 4** Cerca ciò che resta anche se dubiti di tutto il resto. Spesso riguarda te, cioè ciò che sai, ciò che non sai ancora, ciò che vuoi.

- 5** Scrivi il tuo punto fermo in una frase. Poi scrivi un solo passo che puoi fare partendo da lì.

7 · La morale provvisoria

TEMPO
20 minuti

LO STRUMENTO IN UNA FRASE

Quando devi decidere senza certezze, scegli l'opzione più probabile, seguila con fermezza come il viandante nella foresta e cambia strada solo davanti a una ragione forte.

Prova tu 7 · La strada dritta

Obiettivo. Prendere una decisione quando non si possono avere tutte le informazioni, e mantenerla senza girare in tondo.

Nel libro: l'esercizio con l'esempio svolto è a pagina 109, lo strumento a pagina 106.

- 1** Scrivi la decisione da prendere e la scadenza vera, cioè entro quando devi scegliere.

- 2** Elenca le opzioni realistiche, al massimo quattro. Accanto a ognuna scrivi che cosa sai e che cosa non puoi sapere adesso.

- 3** Chiediti se aspettare ti darebbe un'informazione decisiva prima della scadenza. Se sì, procuratela. Se no, si decide ora.

- 4** Scegli l'opzione con le ragioni migliori, cioè la più probabile, e scrivi in una riga perché.

- 5** Scrivi quale ragione forte ti farebbe cambiare strada. Fino ad allora, cammina dritto.

8 · Le passioni e la generosità

TEMPO
15 minuti, più il tempo dell'attesa

LO STRUMENTO IN UNA FRASE

Quando un'emozione ti spinge, non obbedirle subito e non combatterla di petto: lascia passare l'onda, cerca le ragioni contrarie, poi decidi tu che cosa fare.

Prova tu 8 · Lascia passare l'onda

Obiettivo. Riconoscere una passione forte e scegliere che cosa farne, invece di lasciarla decidere.

Nel libro: l'esercizio con l'esempio svolto è a pagina 119, lo strumento a pagina 116.

- 1** Dai un nome a ciò che senti e scrivi in una frase che cosa lo ha scatenato. Spesso le passioni sono due, una sopra l'altra.

- 2** Nota che cosa fa il corpo, cioè cuore, calore, voce, mani. Se la decisione può aspettare, non agire finché l'onda non scende.

- 3** Scrivi che cosa la passione ti spinge a fare e che cosa vuoi ottenere davvero.

- 4** Cerca le ragioni dell'altra parte, cioè ciò che la passione ti nasconde o ingrandisce.

- 5** Decidi che cosa fare, quando e come. Poi chiediti se hai usato bene la tua volontà, non se l'altro ti ha dato ragione.
