

# **EDUCAZIONE AI VALORI UMANI**

## **Piani di lezione Per lo Sviluppo Sostenibile**

**Scuola Secondaria Secondo Grado**

**Terza, Quarta e Quinta Classe**

**Unità 1**

**Istituto di Educazione Sathya Sai - Educare - Sud Europa**

**ISSE SE**





© 2024 ISSE SE

Istituto di Educazione Sathya Sai - Educare - Sud Europa

Tutti i diritti sono riservati

Prodotto e pubblicato da ISSE SE

Via Renaccio, 1/5

48018 Faenza RA

[www.isse-se.org](http://www.isse-se.org)

[www.isseducare-italy.org](http://www.isseducare-italy.org)

email contatti: [italy@isseducare.org](mailto:italy@isseducare.org)

email segreteria organizzativa: [corsi.isseducare.it@gmail.com](mailto:corsi.isseducare.it@gmail.com)

Seconda Edizione 2024

### **Gruppo editoriale**

Ester Campoli

Bruna Caroli

Silvana Chiodo

Linda Colla

### **Illustrazioni**

© pictures shutterstock

Tiziana Mesiano

### **Progetti formativi**

Fabiana Laruccia

### **Redazione**

Matteo Camorani

Cinzia Lutti

Pietro Ricò

Elisa Turatti



# Premessa

Una buona educazione è il fondamento di società sane e felici.

Negli ultimi anni gli eventi vissuti e i cambiamenti in atto in tutto il mondo hanno sfidato i modelli correnti di istruzione mettendoli a confronto con problemi come:

- mancanza di senso civico, scopo, motivazione e felicità nella vita;
- indebolimento della coesione sociale e della solidarietà tra le persone;
- problemi ambientali: cambiamenti climatici, deforestazione, inquinamento del mare, ...
- mancanza di valori morali;
- minacce globali e insicurezza.

Sfide come queste richiedono lo sviluppo di una nuova coscienza etica e di una maggiore consapevolezza della stretta interconnessione che esiste tra l'uomo e la natura, per promuovere un nuovo modo di pensare ed agire, valoriale e sostenibile.

Diventa essenziale una pedagogia più completa e olistica, che ponga l'accento su un processo educativo globale di autoconoscenza e di autosviluppo della persona. Un processo in grado di favorire nei bambini e nei giovani lo sviluppo di un buon carattere, di un agire valoriale basato su principi di solidarietà, uguaglianza e rispetto dell'ecosistema, facilitando una maggiore cooperazione e unità in una società globalizzata.

## EDUCÆRE: IL PRINCIPIO DI BASE

L'Educazione Sathya Sai ai Valori Umani – SSEHV – è un programma educativo che mira a far emergere i Valori Umani e il potenziale di bontà latenti in ogni cuore umano, rispondendo proprio alle suddette esigenze.

Il programma è basato sulla filosofia ed i principi di EDUCÆRE.

Esistono due tipi di conoscenza: una riguarda la conoscenza delle cose esterne; la testa manifesta questo potere. Dall'altro canto, il cuore permette di far emergere la conoscenza interiore. La vita diventerà ideale quando si farà sì che entrambi i tipi di conoscenza si manifestino in armonia. A questi si fa riferimento con i termini *Educazione* ed *EDUCÆRE*.

Sathya Sai

Il Dizionario Inglese Oxford afferma che la parola “Educazione” ha una doppia radice latina. La prima è “educare” che significa allevare, nutrire, alimentare. La seconda è “educere”, che significa trarre fuori, far uscire e portare alla luce.

Entrambi gli approcci sono necessari e complementari tra loro. L'arte di ‘tirare fuori’ non solo le abilità e i talenti all'interno del bambino, ma quel tesoro nascosto dei Valori universali di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Nonviolenza. La pratica dei Valori Umani trasforma la vita, apre il cuore e affina l'intelletto, consentendo di raggiungere uno stato di armonia, benessere e felicità a tutti i livelli sociali e nella relazione con la natura e tutto il pianeta.

L'immagine di uno scultore, la cui opera d'arte rivela la bellezza nascosta all'interno di un blocco

di marmo ancora grezzo, ci aiuta a cogliere il senso e il significato di questo processo.

“Michelangelo diceva che ogni blocco di marmo contiene una statua, e che lo scultore la porta alla luce togliendo l'eccedenza che cela il 'divino volto umano'. Allo stesso modo, secondo Platone, è compito del maestro ripulire l'anima del suo allievo di quelle escrescenze e incrostazioni innaturali che nascondono la sua vera natura, fintantoché la divina anima umana non si stagli in tutta la sua grazia e purezza originarie.” (The Republic of Plato, ed. James Adam, Cambridge University Press, 1902, v.2, p. 98).



La normale istruzione si collega alle informazioni che si ottengono e raccolgono dall'esterno, mentre un processo interiore di trasformazione fa emergere i Valori Umani che sono innati in tutti gli esseri umani.

A un uccello, per volare, sono necessarie entrambe le ali. Abbiamo scelto di adottare il termine EDUCÆRE per evidenziare entrambi i significati di educazione, sottolineandone al tempo stesso il ruolo primario: far emergere i valori umani innati nel bambino. Il processo diventa, allora, a tuttotondo: una educazione non solo orientata a guadagnarsi da vivere, ma anche a costruire una vita nobile e giusta.

Sviluppare i principi di EDUCÆRE permette di avviare un processo educativo orientato alla Consapevolezza di Sé e alla pratica dei Valori Universali, contribuendo così agli obiettivi di Sviluppo Sostenibile in una cornice di Educazione alla cittadinanza attiva e responsabile.

### Obiettivi di EDUCÆRE:

- formazione di “esseri umani completi”, in cui corpo, mente e anima si uniscono armoniosamente in ciò che possiamo definire una personalità integrata;
- formazione di un carattere virtuoso, il risultato di unità di pensiero, parola e azione;
- comprensione profonda della personalità umana;
- cambiamento comportamentale positivo;
- autodisciplina, l'autocontrollo e la fiducia in se stessi;
- consapevolezza dell'importanza dei 5 Valori Umani: Verità, Rettitudine, Pace, Amore, Nonviolenza;
- realizzazione pratica dei Valori Umani nella vita quotidiana;
- responsabilità sociale e interazione sociale positiva;
- dialogo interculturale e interreligioso;
- consapevolezza del ruolo della coscienza;
- rispetto e cura dell'ambiente;
- sensibilità verso il bisognoso e pratica di attività di servizio disinteressato.

### Bibliografia:

EDUCÆRE, ISSE SE, 2019, pg.15,17,21,24

# Educazione ai Valori Umani in una cornice di Educazione Ambientale e delle indicazioni nazionali educative

L'obiettivo dell'agenda 2030 che coinvolge principalmente la scuola è **l'Obiettivo 4 - FORNIRE UN'EDUCAZIONE DI QUALITÀ EQUA ED INCLUSIVA, E OPPORTUNITÀ DI APPRENDIMENTO PER TUTTI.**



**Al Punto 4.7** Garantire entro il 2030 che tutti i discenti acquisiscano la conoscenza e le competenze necessarie a promuovere lo sviluppo sostenibile, anche tramite un'educazione volta

ad uno sviluppo e uno stile di vita sostenibile, ai diritti umani, alla parità di genere, alla promozione di una cultura pacifica e non violenta, alla cittadinanza globale e alla valorizzazione delle diversità culturali e del contributo della cultura allo sviluppo sostenibile.

La scuola può fare molto per tutti gli obiettivi enunciati nell'Agenda, fornendo competenze culturali, metodologiche, sociali per la costruzione di una consapevole cittadinanza globale e per dotare i giovani cittadini di strumenti per agire nella società del futuro in modo da migliorarne gli assetti.

Nelle indicazioni educative emanate a livello nazionale troviamo l'accento sulla:

- formazione spirituale e morale
- azione educativa in tutti i suoi aspetti:  
cognitivi, affettivi, relazionali, corporei, estetici, spirituali e religiosi.

In particolare nella legge del 28 marzo 2003, n. 53

A) sono promossi il conseguimento di una formazione spirituale e morale, anche ispirata ai principi della Costituzione, e lo sviluppo della coscienza storica e di appartenenza alla comunità locale, alla comunità nazionale ed alla civiltà europea.

Inoltre, nelle indicazioni nazionali per il curricolo della scuola d'infanzia e del primo ciclo d'istruzione 2012 della Pubblica Istruzione viene riportato nella sezione "Centralità della persona" l'importanza dell'educazione completa della persona in tutti i suoi aspetti:

Lo studente è posto al centro dell'azione educativa in tutti i suoi aspetti: cognitivi, affettivi, relazionali, corporei, estetici, spirituali e religiosi. In questa prospettiva i docenti dovranno pensare a realizzare i loro progetti educativi e didattici non per individui astratti ma per persone che vivono nel qui ed ora, che sollevano precise domande esistenziali, che vanno alla ricerca di orizzonti e di significato.



# Struttura delle Unità didattiche

Il programma educativo si struttura in 4 unità didattiche con relativi piani di lezione che mirano ad approfondire il programma di Educazione ai Valori Umani, i principi di **EDUCÆRE**, i Valori di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Nonviolenza ed i valori ad essi correlati.

Un percorso per la trasformazione e per la vita, idoneo all'educazione ambientale, conoscenza e tutela del patrimonio e del territorio, e finalizzato a sviluppare competenze trasversali per contribuire agli obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) dell'Agenda 2030.

Le 4 unità permetteranno agli insegnanti di avviare percorsi didattici sviluppando specifiche tematiche volte a favorire negli studenti autosviluppo, saggezza e pace interiore, più equi stili di vita, etica e buona comunicazione, oltre a promuovere il principio di unità tra tutti gli uomini, rispetto degli animali e della natura.

## Le 4 unità:

1. **P.A.C.E.**: Pensieri in Armonia, Comportamenti in Equilibrio (*ambito educazione alla salute e al benessere psicofisico*)
2. **Etica e buona comunicazione** (*ambito legalità e comunicazione*)
3. **Unità nella diversità** (*ambito rispetto verso le persone, la natura, il patrimonio comune e culturale, orientamento al volontariato*)
4. **Armonia uomo-natura** (*ambito educazione ambientale e allo sviluppo ecosostenibile*).

# FORMAZIONE PER INSEGNANTI

## “Educazione ai Valori Umani - Un percorso per la vita”



Il programma di “Educazione ai Valori Umani - Un percorso per la vita.” prevede un training formativo volto a facilitare la comprensione dell’essenza e del significato dei principi base della filosofia EDUCÆRE, arricchendo profondamente il senso e il significato del ruolo educativo dell’insegnante.

L’intento è introdurre un modello educativo valoriale che si avvale di un approccio di pedagogia integrale in grado di favorire nello studente:

- un processo di autoconoscenza, autoconsapevolezza e trasformazione
- lo sviluppo di un carattere buono e armonioso, nell’unità di testa-cuore-mani
- il fiorire di una coscienza etica basata su rispetto, pace, unità e armonia con la comunità, la natura e tutto il creato.

La scuola può essere considerata come un giardino dove il seme del potenziale umano viene coltivato. Il terreno deve essere preparato con cura e amore in modo che lo studente possa essere messo nelle condizioni di crescere con saggezza e buon senso, sviluppare una visione unitaria nella profonda comprensione della stretta interconnessione che esiste tra tutte le cose, esprimere le proprie virtù, comprendere senso e scopo per essere felice nella vita.

La qualità della relazione e dell’ambiente di apprendimento è quindi essenziale.

Gli insegnanti che creano un’atmosfera di armonia, che ispirano con l’esempio, che esprimono unità di pensiero-parola-azione e che creano una relazione da cuore a cuore con gli studenti, pongono le migliori basi per il risveglio dei Valori Umani Universali di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Nonviolenza per contribuire alla creazione di un mondo migliore.

### Struttura del percorso formativo

Il percorso formativo si compone di 3 corsi.

Ogni corso ha una durata di 20 ore:

- una parte di approfondimento teorico/esperienziale di 10 ore
- una parte pratica/applicativa da svolgere con gli alunni di 10 ore.

Durante il corso vengono forniti spunti per lavori didattici e piani di lezione per i diversi cicli di istruzione.

# Struttura del percorso formativo



## CORSO 1 – P.A.C.E. Pensieri in Armonia, Comportamenti in equilibrio

- **EDUCERE** – Educazione ai Valori Umani
- Il Valore della Pace. Pensieri, emozioni e la natura della mente
- Consapevolezza e saggezza interiore
- Coerenza di pensiero parola e azione
- Silenzio, Meditazione e Neuroscienze
- Mindfulness e meditazione
- La pace attraverso il rapporto con la natura
- Fiducia e saggia Volontà
- Verso la Felicità
- Le 5 tecniche e pratiche compatibili

## CORSO 2 – Etica e buona comunicazione – Dall'Io al Noi

- Educazione ai Valori Umani e Il Valore della Verità.
- Il Valore della Rettitudine
- Buona Comunicazione
- Intelligenza razionale, pensiero sistematico e cooperazione dei gruppi
- Approcci e progetti sui Valori Umani
- Valore Amore e Valori correlati
- Valore Nonviolenza e Valori correlati



## CORSO 3 – Armonia Uomo - Natura

- Educazione ai Valori Umani nell'Armonia Uomo – Natura
- Educazione per l'era Planetaria
- Meditazione, Mindfulness e Silenzio
- Principio di Unità
- I 5 elementi della natura per la vita
- Stili di vita
- Tetto ai desideri e buone abitudini
- Rispetto e cura per l'ambiente
- Rispetto dei Diritti Umani

# Indice

TECNICHE E PRATICHE COMPATIBILI	1
UNITÀ 1 - EDUCAZIONE AL BENESSERE PSICOFISICO	3
AUTOCONTROLLO	4
COERENZA TRA PENSIERI, PAROLE E AZIONI	11
CONOSCERE SE STESSI	18
CURA DEL CORPO E DELLA MENTE	23
FIDUCIA IN SE STESSI	30
GESTIONE DEI PENSIERI	38
INTRODUZIONE	38
DETERMINAZIONE E FORZA DI VOLONTÀ	38
OTTIMISMO E PENSIERO POSITIVO	46
PACE PERSONALE E PACE SOCIALE	54
PAZIENZA	63
PERDONO TRA GIUSTIZIA E LEGALITÀ	71
SEMPLICITÀ - TETTO AI DESIDERI	80

# TECNICHE E PRATICHE COMPATIBILI

Le tecniche e pratiche compatibili per l'applicazione delle lezioni sono: Il racconto di storie, Yoga e racconto di storie, sedere in silenzio, ascolto del respiro, citazioni, attività di gruppo, canto di gruppo, circolo di studio, attività di servizio. Un'attenzione particolare è rivolta alle seguenti tecniche:

## Sedere in silenzio

Sedere in silenzio ad occhi chiusi prevede di stare in silenzio alcuni minuti all'inizio e al termine delle lezioni e quando lo si ritenga opportuno. È una tecnica semplice bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

Non significa semplicemente restare seduti senza parlare, perché, anche quando siamo in silenzio, la nostra mente è attraversata da una miriade di pensieri. Il dialogo interiore dovrebbe cessare, altrimenti si verificherà uno spreco di energia. Si dovrebbe riuscire a ridurre i pensieri che scorrono nella mente, a pochi e quei pochi ad uno solamente.

Si possono condurre i bambini e ragazzi a pensare a una situazione in cui hanno provato pace oppure a concentrarsi su un solo oggetto in modo che la mente si calmi dai molteplici impulsi che arrivano dai sensi e che creano in loro una iperattività.

I benefici che potremo trarre dallo stare seduti in silenzio, riguarderanno, in primo luogo, l'aumento della capacità di concentrazione. Il secondo vantaggio sarà la pace mentale, un migliore equilibrio emozionale, nonché la padronanza di sé. Questa pratica condurrà, inoltre, ad un aumento della tolleranza, della pazienza e dell'indulgenza nei confronti degli altri nonché ad un miglioramento della memoria e della ricettività. Ad un livello più profondo, la pratica dello stare seduti in silenzio risveglierà l'intuizione e la creatività.

Sedere in silenzio inoltre regola il battito cardiaco e il respiro, calma e rilassa, riduce lo stress e la tensione nel corpo; promuove una buona salute.

## Ascolto del respiro

L'ascolto del respiro è una tecnica semplice. Ascoltare l'aria nell'atto di inspirazione e espirazione calma il respiro, riportandolo a un ritmo naturale, e lo stato emotivo.

## Il circolo di studio

Il circolo di studio è uno strumento per la trasformazione individuale. Il circolo di studio è una tavola rotonda in cui i ragazzi si dispongono in circolo, per discutere argomenti, comprenderli e metterli in pratica. Vengono poste delle domande e ognuno esprime, a turno, il proprio punto di vista che rappresenta una delle molteplici sfaccettature dello stesso diamante per poi giungere a coglierne la faccia superiore, l'aspetto generale che le comprende tutte. Scoprire la faccetta superiore è il compito del circolo di studio.

L'insegnante ha il ruolo di facilitatore per condurre gli allievi a dare le risposte da soli. "Educere" è far emergere i valori.

La modalità di partecipazione alla discussione di gruppo è quella dell'"ascolto attivo", vale a dire un atteggiamento di sincero interesse e curiosità intellettuale per le diverse esperienze e opinioni, considerando ciascuna come un contributo per una visione più ampia dell'argomento. È come se ognuno portasse un dono, il proprio dono.

Le regole del circolo di studio:

- Sedersi in cerchio
- Ognuno a turno dà la propria risposta seguendo l'ordine del cerchio
- Si stabilisce un tempo massimo per le risposte (1/2 minuti)
- Rispettare il punto di vista altrui
- Umiltà, apertura mentale, disponibilità, parlare dolcemente, modalità di relazione empatica sono atteggiamenti necessari per raggiungere unità nella discussione di gruppo
- Non seguire i propri impulsi dettati dall'emotività
- Comportamenti da evitare: contrapposizione di opinioni, dibattito, la prevaricazione verbale, la critica, il giudizio, il personalismo, l'incapacità di sintesi, andare fuori tema.

# UNITÀ 1 - EDUCAZIONE AL BENESSERE PSICOFISICO

## P.A.C.E. Pensieri in Armonia, Comportamenti in Equilibrio

Si esplora il Valore della Pace ed i valori ad essa correlati come autocontrollo, calma, equilibrio, per orientare le proprie scelte verso modi di vivere sani, felici, inclusivi e rispettosi per soffermarsi in particolare sul tema del ben-essere, pace interiore e autosviluppo.

L'intento è porre dei semi di un modello educativo valoriale che si avvale di un approccio di pedagogia integrale in grado di favorire lo sviluppo del potenziale umano e la formazione di bambini e adolescenti che possano essere colmi di fiducia in se stessi, avere concentrazione, pace, ed essere coerenti nei pensieri, parole e azioni; che siano in grado di coltivare senso civico, scopo, motivazione e sane abitudini per una migliore qualità di vita.

In merito all'educazione al benessere psicofisico troviamo nell'Agenda 2030:

### Obiettivo 3



ASSICURARE LA SALUTE E IL BENESSERE PER TUTTI E PER TUTTE LE ETÀ

### Al Punto 3.4

Entro il 2030, ridurre di un terzo la mortalità prematura da malattie non trasmissibili attraverso la prevenzione e il trattamento e promuovere **benessere e salute mentale**.

In merito alla tematica del cibo troviamo nell'Agenda 2030:

### Obiettivo 12



GARANTIRE MODELLI SOSTENIBILI DI PRODUZIONE E CONSUMO

### Al Punto 12.3

Entro il 2030, dimezzare lo spreco alimentare globale pro-capite a livello di vendita al dettaglio e dei consumatori e ridurre le perdite di cibo durante le catene di produzione e di fornitura, comprese le perdite del post-raccolto.

# AUTOCONTROLLO

## INTRODUZIONE

L'uomo contemporaneo, pur disponendo di un grande bagaglio di conoscenza e di tecnologia che ha esteso il suo potere in molti settori e in tutto il mondo, sta perdendo la conoscenza di se stesso. La ricerca, proiettata prevalentemente al dominio sul mondo esterno, lascia troppo spesso nel vago la riflessione sulla essenza interiore. La via molto antica del “Conosci te stesso”, scritta sul tempio di Apollo delfico, sembra smarrita o, per lo meno, trascurata. L'umanità appare interessata solo al mondo esteriore, obliando (o ignorando) quello interiore: oltre le azioni e le parole, ci sono i pensieri, le motivazioni, i Valori. Tutto ciò è parte dell'essere umano e deve essere pertanto posto sotto controllo (autocontrollo) affinché la vita sia bilanciata e in armonia. Per una beffarda ironia, invece, l'umanità si è impegnata in una strenua “battaglia” per soggiogare gli elementi naturali, che (più spesso in passato) mettevano a rischio la sua sopravvivenza sul pianeta, perseguiendo metodi e tecnologie, che hanno prodotto danni all'ambiente e, quindi, in prospettiva, alla sua stessa esistenza.

È un principio fondamentale, pertanto, per un vivere felice, l'armonizzare ciò che pensiamo con quello che diciamo e facciamo. Paradossalmente, non sempre riusciamo ad essere coerenti con noi stessi, ma siamo prontissimi a pretendere esemplare coerenza dagli altri.

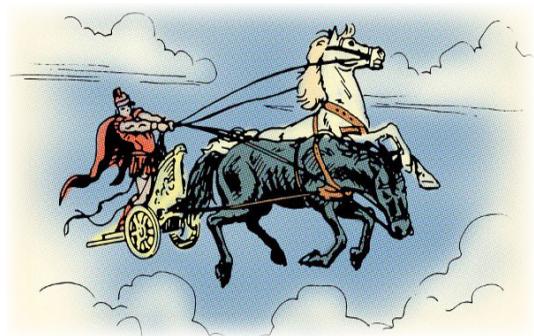
L'educazione dei genitori e degli insegnanti, appresa in famiglia e a scuola, alla prova dei fatti, non viene sempre esplicitata nella quotidianità; spesso le compagnie distolgono dagli obiettivi di cui si era convinti, almeno apparentemente.

Seguire i richiami dell'esteriorità (di ciò che sentiamo, vediamo, gustiamo, ...), essere sempre attratti dalla curiosità di sperimentare il nuovo, di imitare il gruppo o gli altri, porta a non essere in armonia con se stessi e quindi conduce, nel tempo, a risultati dolorosi. Non riuscire a dominare la mente, che segue ogni desiderio sollecitato dall'esterno, mancando di disciplina, vuol dire essere in balia degli eventi. Tutto ciò ci rende deboli e fragili.

Il mito della biga alata, esposto da Platone (428-347 a. C.) nel dialogo Fedro, è un'efficace rappresentazione delle tre funzioni dell'anima umana: concupiscibile, irascibile e intellettuale.

La prima funzione è sede di impulsi legati alla realtà sensoriale, raffigurata con un poderoso cavallo nero soggetto all'attaccamento ed alla materialità. L'altro cavallo è bianco e desidera elevarsi dal richiamo di forti desideri. L'auriga, che è l'intelletto, deve esercitare la sua valentia nel mantenere, con le redini, l'equilibrio tra le due tendenze opposte. La sua funzione è massima, secondo Platone, nell'anima del filosofo, che aspira alla Verità e al Bene, che ha già contemplato prima di incarnarsi e che ha dimenticato nell'incarnazione.

L'equilibrio tra le tre funzioni è un ideale educativo che la cultura greca ha espresso nei gradi più elevati, nei suoi vari aspetti, non solo filosofici, ma anche artistici. Il percorso educativo, con la guida di un maestro, è ascendere alla vera realtà spirituale (iperuranio) superando tutti gli attaccamenti materiali. Inoltre, la conoscenza è ricordare, in quanto l'esperienza della Verità e del Bene è innata nell'umanità.



L'osservazione dei fenomeni naturali, inoltre, insegna che le leggi impresse nella Natura sono stabili, anche quando a noi non appare evidente la connessione che esiste nella realtà naturale, segno di una sacralità immanente affermata da tanti filosofi come, ad esempio Giordano Bruno e Baruch Spinoza. Allo stesso modo, anche per l'essere umano esistono leggi intrinseche fondate su equilibrio, limite e misura evidenziate dal celeberrimo disegno di Leonardo, che ricordiamo come uomo vitruviano, ed è un modello ancora oggi. Con questa opera, l'architetto Vitruvio volle esaltare la bellezza maschile nella regolarità, misura e armonia di forme con la sua scultura.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Ricercare un modo equilibrato di comunicare non perseguiendo la quantità, ma piuttosto la qualità della comunicazione, che deve fondarsi sulla verità, la correttezza e il rispetto di se stessi e degli altri.
- Educare a relazioni significative, fondate su contenuti veritieri, piuttosto che su forme espressive melliflue e ipocrite.
- Considerare le espressioni diffuse di relazione/comunicazione con spirito critico, in cui tutti si dichiarano amici, ma non lo sono alla prova dei fatti.
- Apprendere a superare l'apparenza per andare alla realtà vera, che spesso sfugge, nel rapporto con la Natura, nostra casa comune, con la Società, e, in primis, con noi stessi.

## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## APPROFONDIMENTO

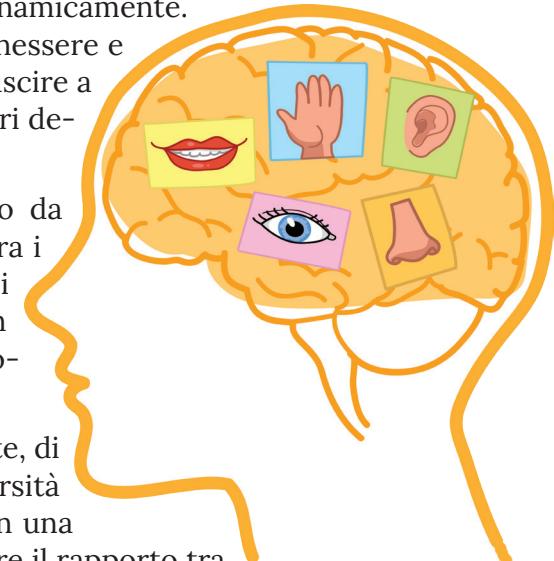
È importante perseguire un equilibrio psicofisico attraverso la cura del corpo con una dieta sana, ricca di verdura e frutta prodotte biologicamente o biodinamicamente.

“Mens sana in corpore sano” è un antico principio di benessere e armonia tuttora valido, per mantenersi sani a lungo e riuscire a svolgere i nostri impegni nel mondo, controllando i nostri desideri e mettendosi al servizio del bene comune.

Considerando la struttura dell'essere umano costituito da corpo, mente e spirito, con una forte interdipendenza tra i primi due livelli, prendiamo in esame gli organi sensoriali che ci caratterizzano e ci consentono di relazionarci con il mondo esterno. La bocca e il palato sono sede della fonazione e della nutrizione.

Parlare molto è un dispendio di energia a scapito, sovente, di una comunicazione sensata e significativa. In una università della Columbia è stato condotto per venticinque anni, in una scuola primaria, un interessante esperimento per valutare il rapporto tra loquacità, comportamento degli allievi e sviluppo delle capacità mentali.

Divisi in gruppi di dieci, ai bimbi che parlavano meno venivano offerti dei premi. Dopo alcuni anni, questo esperimento rilevò che le capacità intellettive dei bimbi, che avevano parlato di meno, risultavano superiori e con un alto grado di discernimento. Negli altri, fu rilevato un declino delle capacità mnemoniche, ristrettezza di idee, carente discernimento e confusione tra bene e male.



Parlare con sobrietà e ascoltare con attenzione ciò che merita di essere ascoltato è una buona regola per risparmiare energia ed essere efficaci nella comunicazione.

La parola è segno distintivo dell'uomo; gli animali hanno modi di comunicare diversi, ma efficaci a seconda della specie. La comunicazione di per sé è già precaria perché normalmente tra il "mittente" ed il "destinatario" si creano naturalmente interferenze. A maggior ragione, si originano spesso controversie interminabili per una comunicazione poco attenta. La competizione interpersonale con una retorica vana, che ha molto di menzogna e poco di verità, occupa le pagine dei rotocalchi e di molte trasmissioni televisive; in alcune, si fa sfoggio di insulti, senza alcun rispetto. Questo degrado del linguaggio è disdicevole e lo è ancor di più se si aggiungono problematiche di ascolto, perché ricordiamo quel che dice il detto: "Non c'è peggior sordo di chi non vuol sentire." In questo caso, può essere ancora più utile il silenzio, visto che il discorso viene non compreso o addirittura ignorato.

Un saggio molto interessante, "Quiet" di Susan Cain, mette in rilievo come un'intelligenza brillante, nel senso di chiara e profonda, è la risultante di un'abitudine alla concentrazione, al silenzio e alla riflessione. È noto che la ricerca scientifica si esplica in anni di osservazioni pazienti, ripetute e modificate, per raggiungere i risultati che conosciamo attraverso lo studio delle teorie, validate da dimostrazioni nella comunità scientifica. Ne sono esempi: Archimede, Keplero, Copernico, Galilei, Newton, Einstein, Planck...

La differenza a livello psicologico tra introversi, coloro che appaiono timidi, impacciati e solitari, soprattutto nell'infanzia, ed estroversi, coloro che sono sempre in prima linea a parlare, ad essere protagonisti, organizzativi, sembra a favore dei primi, quando si intende per autocontrollo, quello della parola. Si capisce che il silenzio dell'introverso non è dovuto al suo controllo sulla comunicazione, ma piuttosto, al fatto che si sceglie di non parlare in un contesto molto diverso dal proprio mondo interiore e dai propri interessi professionali o culturali, o addirittura da modi di comunicare troppo diversi dai propri. Sarà capitato a molti di praticare il silenzio in situazioni lontane dalla propria, sia nella giovinezza che in età adulta. Molti introversi possono essere vincenti nella vita.

Per sottolineare l'importanza del senso della comunicazione, che deve essere nella veridicità, Jürgen Habermas, filosofo contemporaneo, afferma l'etica dell'agire comunicativo contro il vaniloquio diffuso, che non ha fondamento di verità. L'azione morale, infatti, si svolge all'interno del rapporto comunitario, in cui può emergere il comportamento moralmente negativo o positivo. Troppo spesso, ciò che caratterizza la comunicazione attuale è la deficienza di verità in coloro che influenzano l'opinione pubblica con il discorso o attraverso i media. Caratteristica di una comunicazione corretta è la sua comprensibilità, la verità riconosciuta nella sua universalità, la veridicità ad essa collegata e la correttezza, cioè il rispetto verso coloro che ascoltano.

Assumersi la responsabilità di ciò che si dice è segno di onestà intellettuale e di affidabilità nella società. Un detto indiano afferma: "È più facile convincere gli uomini con la menzogna che illuminarli con la verità". Questo è il vero dramma del nostro tempo, a cui non ci si deve mai arrendere.

L'altro uso della bocca e del palato è quello che riguarda l'alimentazione, spesso, in questi tempi, troppo abbondante, a discapito del nostro benessere e della salute. Il sovrappeso è all'origine di molte patologie. La sobrietà è importante e ci consente di essere più sani e longevi, ma anche attivi ed energici.

L'autocontrollo degli occhi ci consente di introdurre nella nostra mente immagini buone e posi-

tive. L'interesse per l'arte figurativa tra cui pittura, disegno, scultura, architettura raffina in noi il senso della bellezza che gli antichi greci facevano coincidere con la bontà o bene. L'educazione alla bellezza è uno straordinario metodo per eliminare impulsi negativi. Questo sarebbe molto utile per tenere lontano mode veramente brutte, perché stridono con equilibrio, armonia, misura, senso del limite, con il rispetto di se stessi e degli altri; apprendere dall'infanzia l'importanza di questo autocontrollo, dall'esempio dei genitori, è veramente una grande fortuna.

Grande godimento dell'udito è la buona musica classica, ma anche quella leggera ha la capacità di rilassare la mente e trasmettere messaggi positivi più fruibili dalla maggioranza.

L'autocontrollo può esercitarsi sui nostri sensi con grande nostro beneficio: il profumo dei fiori per l'odorato, il tatto beneficato da una brezza marina d'estate, da un caldo sole in primavera o in un tiepido inverno... tutto ciò ci consente di godere la bellezza, la ricchezza, la grande varietà che la natura ci offre gratuitamente. Questa esperienza, in ogni tempo, ha condotto l'umanità a pensare all'Energia potente che attraversa tutti i fenomeni e che rappresenta la Vita.

I nostri cinque sensi, che ci consentono di percepire i cinque elementi, individuati anche da Aristotele in etere (spazio), aria, fuoco, acqua e terra, sono la base della purezza nella nostra vita; l'inquinamento è una minaccia a questa purezza, alla salute, al benessere psicofisico.

Autocontrollo come equanimità e distacco sono mete dell'educazione, secondo i filosofi stoici, che annoverano tra di essi saggi come Seneca e Marco Aurelio. In società tra il I e il III secolo dopo Cristo, essi diedero l'esempio di grande amore per le virtù a cui collegavano la possibilità per gli esseri umani di acquisire la felicità. Avere la capacità di rimanere saldi nelle convinzioni raggiunte nell'esercizio della filosofia, diede loro la forza per tollerare gravi sfide e anche la morte con serenità. Possiamo affermare con sicurezza che un sapere chiuso, settoriale, poco o niente in grado di trascendere la materialità non ci consente di vivere una vita benefica per noi stessi e per gli altri.

Ampliare i nostri orizzonti mentali, verso l'esterno, ma anche verso l'interno di noi stessi ci rende veramente umani e capaci di grandi ideali. I nostri talenti possono promuovere una trasformazione di cui siamo i primi a godere e poi la società, alla quale dobbiamo molto per la famiglia, la scuola, le buone istituzioni sociopolitiche...

## BIOGRAFIA PERSONAGGIO VIRTUOSO

### L'autocontrollo nella lotta non violenta di Martin Luther King

Martin Luther King Junior nacque ad Atlanta il 15 gennaio del 1929. Il suo nome di battesimo era Michel, che mutò in Martin come il padre, dopo un viaggio a Berlino, in cui apprese, la storia di Martin Lutero, che promosse il distacco della chiesa riformata da quella cattolica di Roma. La sua lotta non violenta fu accostata a quella del Mahatma Gandhi, che riuscì a liberare l'India dalla sudditanza verso la corona inglese, dopo circa due secoli di colonizzazione.

Un'impresa molto difficile, quasi disperata, quella che decise di affrontare Martin Luther King per liberare il popolo nero d'America dalla segregazione. Infatti, nonostante la Rivoluzione francese avesse decretato nel 1792 l'abolizione della schiavitù e il presidente Abramo Lincoln con una vittoria contro gli schiavisti del sud America, che dovevano la loro ricchezza di proprietari terrieri proprio al lavoro schiavistico



(1863-65), ne avesse dichiarato l'abolizione, negli anni Sessanta, esisteva una grande disparità di trattamento tra bianchi e neri e la segregazione in vari ambiti.

Il padre era reverendo nella chiesa battista e la madre Alberta Williams organista nella chiesa locale. A tredici anni divenne il più giovane vicedirettore di giornale. A quattordici anni, durante un lungo viaggio in treno, fu costretto ad alzarsi dal posto che occupava per lasciarlo ad un bianco e fu costretto a viaggiare a piedi per 141 km.

La situazione della popolazione nera in America gli si presentò nella più odiosa forma di discriminazione tra uomo e uomo, che aveva personalmente constatato su quel treno. Si laureò in Sociologia nel giugno del 1948, divenendo sempre più consapevole che le leggi ingiuste andavano modificate con la disobbedienza civile a costo di sopportare il carcere. Iniziò la sua lotta non violenta contro la segregazione razziale, che portò avanti fino alla morte. Seguì la scelta paterna e divenne pastore battista. La moglie Coretta e i loro quattro figli, due maschi e due femmine, condivisero le sue scelte e ne affrontarono le conseguenze dolorose: minacce, impegni gravosi, condanne al carcere frequenti.

Nel 1963, dopo anni di rivendicazioni per eliminare la segregazione tra bianchi e neri sui posti di lavoro e nelle toilettes, per il diritto al voto per gli uomini di colore che non erano neanche iscritti negli elenchi elettorali, se non nel numero di poche centinaia, mentre erano migliaia, dal carcere di Birmingham scrisse una lettera che ebbe molta risonanza. In essa, Martin Luther King citava S. Agostino per la sua condanna contro le leggi ingiuste, che non possono essere leggi, secondo lo spirito cristiano e S. Tommaso d'Aquino per cui chi si faceva portare in carcere, stava rispettando la legge. La situazione paradossale, in un Paese civile e democratico come l'America, esplose con manifestazioni di sit-in nelle strade e con cortei di bambini. La Crociata dei bambini o D. Day del 2 maggio 1963 fece scalpore: erano migliaia fino ai diciotto anni. La reazione della polizia portò a mille arresti. Seguirono altre manifestazioni sempre nel mese di maggio e furono usate pompe antincendio e cani. Il 5 maggio i poliziotti che avrebbero dovuto usare gli idranti si rifiutarono. Intanto, gli occhi del mondo erano puntati sulle manifestazioni repressive con violenza. Contro Martin Luther King, oltre il carcere, si scatenò l'opinione dei bianchi per l'uso dei bambini.

Gli arrestati della manifestazione del 7 maggio erano talmente tanti, che non trovavano posto nelle carceri; fu deciso di abolire la segregazione nelle tavole calde e nei bagni pubblici e fu stabilita l'assunzione senza discriminazione nelle imprese. La reazione dei bianchi ricchi fu violenta: varie rappresaglie e un attentato dinamitardo alla casa del fratello.

Il presidente J. F. Kennedy sancì pari diritti tra bianchi e neri, non senza opposizioni e manifestazioni contrarie. Alla marcia per il lavoro e la libertà del 28 agosto 1963 parteciparono 250.000 persone, 50.000 erano afroamericani, per celebrare la proclamazione di emancipazione dei neri di Abramo Lincoln a Washington, al Lincoln Memorial. La decisione del presidente Kennedy, cattolico, sensibile alla ingiusta condizione degli uomini di colore e l'incontro con il papa Paolo VI diedero riconoscimento alla sua lotta non violenta.

Il discorso "I have a dream" divenne molto famoso, perché aveva colpito la sensibilità e il cuore di una parte cospicua della nazione. In una occasione storica simile, quella del 28 agosto 1963, Malcom X denigrò il risultato di quel discorso e di quella giornata

definendola la “farsa di Washington”. L’attentato e la morte di Kennedy, il 22 novembre 1963, fu un duro colpo per gli Americani e anche per M.L.K., che affermò: “Più che chiedersi chi lo avesse ucciso, ci si doveva chiedere cosa lo avesse ucciso.” A significare che la politica kennediana di cambiamento, della “nuova frontiera”, dei diritti civili sanciti nella Dichiarazione universale dei Diritti dell’uomo, nonché la sua coerenza di cattolico erano un pericolo per la parte più retriva degli USA.

L’azione di questo eroe della giustizia, dell’uguaglianza e della fratellanza umana fu instancabile. Era capace di incoraggiare con decine di discorsi la folla degli attivisti, in poche ore, nonostante la sua consapevolezza dei pericoli che affrontava quotidianamente in ogni manifestazione, in cui non si fermava, anche quando veniva aggredito e ferito. “Perché noi non possiamo aspettare.” diceva. Fu così frenetica la sua attività politica per i diritti umani, che si fermò solo con l’uccisione, il 4 aprile 1968 a Memphis. Coraggio, autocontrollo del naturale istinto per la sopravvivenza, il rifiuto di ricorrere alle armi per far valere le ragioni giuste della lotta pacifica, hanno caratterizzato l’azione di questo paladino dei diritti umani, che si trova nel pantheon del cuore dei giusti.

MLK offre un esempio del fatto che l’autocontrollo è una disciplina, un seguire la propria natura interiore, ma non è affatto indifferenza. Secondo la Senatrice Liliana Segre, sopravvissuta alla Shoah: “L’indifferenza è già violenza.”

## DOMANDE

1. Riflettendo sulla vita e l’azione di Martin Luther King, secondo te, quali problemi attuali richiederebbero il coraggio, la determinazione, la risoluta decisione e l’autocontrollo per mettere da parte paura e interessi personali?
2. Si può pensare che un’opera simile possa essere il frutto dell’azione di un solo capo di Stato, senza la trasformazione della coscienza collettiva?
3. Riesci a individuare, oggi, personalità carismatiche che svolgono il ruolo di illuminare l’intelletto e il cuore delle persone?
4. Conosci il lavoro silente, gentile, efficace di coloro che, senza brillare nella propaganda, si prendono cura dei bisogni degli emarginati? Porta qualche esempio.

## CONCLUSIONE

L’umanità attuale si trova ad un bivio cruciale: il passaggio da una visione materialistica del mondo, che è pervasiva, perché mascherata dai vantaggi del benessere materiale, della tecnologia che ha fornito strumenti per comunicare in tempo reale, per spostarsi con grande velocità, in una corsa incessante per riempire la nostra esistenza di cose, piuttosto che di rapporti umani sentiti, sinceri e significativi.

Questa tendenza è presente in modo tangibile nella nostra storia moderna e contemporanea, essa riesce a nascondere e a obliare la nostra vera e profonda umanità. Questo processo di snaturamento è fonte di grande malessere interiore e di alienazione. Riconquistare la propria natura interiore e i valori etici ad essa connessi, con l’autoconsapevolezza, è la sfida da affrontare. L’autoconsapevolezza ci consente di comprendere che l’autocontrollo è una forma della nonviolenza e della pazienza ad essa connessa. L’insegnamento di Sathya Sai distingue la pazienza e la tolleranza dalla passività, esse devono essere usate con discernimento e nelle situazioni adeguate. In certe

circostanze, infatti, la pazienza può creare problemi quando l'azione deve essere risoluta, mentre se manca sempre ci possono essere atteggiamenti irascibili o di fretta. Dovremmo valutare caso per caso ed usare il nostro senso discriminativo per non cadere in errore poiché, a volte, la fretta può diventare un veleno. Dovremmo sapere in quali circostanze dobbiamo usare la pazienza e non dire sempre: pazienza, pazienza!

Sostiene uno scrittore francese contemporaneo, Jean Artaud, "Dopo duemila anni di cristianesimo, il volto dell'uomo è ancora un campo di rovine". Questa frase, così cruda, deve far riflettere sugli errori compiuti per modificare il passo ed essere in sintonia con l'umanità interiore. Qui, l'autocontrollo assume il significato di quell'introspezione necessaria a ritrovare l'autentica nostra essenza e a non disperdersi nelle cose.

La sapienza greca, attraverso il mito della biga alata citato prima, ha fondato queste due dimensioni della realtà: l'apparenza fenomenica (in cui il nostro mondo è così immerso) e la sostanza (o causa) al di là di quella: non possiamo ridurci ad una sola dimensione, quella materiale e visibile, ma dobbiamo armonizzarle. Il mondo interiore spirituale, che sancisce la nostra dignità di esseri umani urge dentro di noi.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

### Circolo di studio

Puoi raccontare un'occasione o una circostanza in cui rilevi di avere un atteggiamento iper-reattivo, nei confronti di persone o punti di vista molto diversi dai tuoi.

Se, invece, tenti di superare la tua reattività, sei capace di aprire un dialogo?

## PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

- Prova ad impiegare il tuo tempo con un gruppo giovanile o misto, in una mensa per preparare e distribuire cibo a chi non ha famiglia, è solo, anziano o malato: questa è una scelta meritoria che ci rende sensibili verso tutti coloro che sono meno fortunati di noi e ci consente di limitare i nostri inutili desideri, sentiti come bisogni o necessità indotte.
- Sforzati di controllare i tuoi desideri superflui per dare beneficio a coloro che mancano del necessario.
- Fai attenzione al valore delle piccole cose, che tu puoi fare per gli altri. Esse daranno i loro risultati nell'esempio che sarai migliorando te stesso e aiutando gli altri.

## Bibliografia

S. Sai, *Prolusione del Magnifico Rettore dell'università di Mumbai*, nov. 1989.

S. Cain, *Quiet*, Ed. Bompiani

G. Giorello ed E. Sindoni, *L'uomo I limiti Le speranze*, Ed.Piemme, 1998

# COERENZA TRA PENSIERI, PAROLE E AZIONI

## INTRODUZIONE

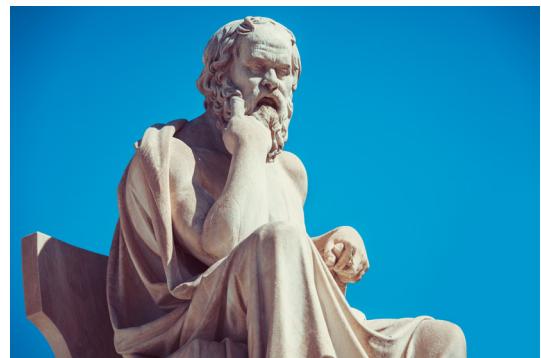
La parola “coerenza” deriva dal latino: **cohaerens, da cohaerere**; composto di co- insieme e haere- re- essere attaccato, quindi richiama l’immagine di un’unione stretta, solida.

La **coerenza mentale** consiste nella fedeltà di una persona ai propri principi e alla propria coscienza, in una conformità costante tra i suoi pensieri, le sue parole e le sue azioni.

La coerenza è un valore molto prezioso: richiede molto coraggio. Ci sono molti esempi di grandi persone che sono considerati tali proprio in virtù della loro coerenza, per la quale alcuni hanno anche rinunciato alla vita.

(ad es. Socrate che, condannato a bere la cicuta perché accusato ingiustamente di aver corrotto i giovani, continua ad insegnare la verità e la coerenza nel rispetto delle leggi statali. Infatti, quando Critone, che è il suo discepolo più anziano e più agiato, gli propone la fuga per salvarsi da un’ingiusta condanna a morte, comprando col danaro l’aiuto delle guardie, Socrate, fedele al proprio insegnamento, persuade i suoi discepoli a seguire sempre la verità, la rettitudine e la giustizia e pronuncia questa frase:

*Non bisogna tenere in massimo conto il vivere come tale, bensì il vivere bene, ed il vivere bene è lo stesso che il vivere con virtù e giustizia).*



Alla base di un comportamento etico e corretto verso se stessi e verso gli altri dovrebbe esserci sempre coerenza. Senza la coerenza di pensiero, parola e azione le relazioni umane sono quanto mai precarie, poiché non possono fondarsi su nulla di stabile e credibile; infatti, un essere umano, se non è coerente determina come conseguenza relazioni ambigue, insoddisfacenti e conflittuali.

Il valore della coerenza richiama un altro valore, che è quello della responsabilità. La necessità di essere coerenti richiede e, al contempo, rafforza il senso di responsabilità verso se stessi e verso gli altri.

Questi due termini: coerenza e responsabilità potrebbero apparire come limitanti della libera espressione dell’individuo. In realtà è esattamente il contrario, poiché solamente se sarò in linea con ciò in cui credo e che permea la mia vita, dimostrerò di avere cara la responsabilità verso me stesso e verso gli altri. Così, mi posso esprimere in modo veritiero, autentico e, quindi, libero. La libertà cos’è se non essere se stessi? In caso contrario, si instaurano relazioni false, basate sull’inganno e sull’equivoco.

“La verità vi renderà liberi.” ammoniva Gesù. Infatti, essere se stessi significa onorare la verità di ciò che siamo, e quindi essere liberi, poiché mai nessuno potrà contrastare la forza interiore che scaturirà dall’essere totalmente e profondamente se stessi, e grande sarà la soddisfazione che ne deriverà. Quando non si è coerenti si mente prima di tutto a se stessi.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Far riflettere sull'importanza del rispetto dei propri valori, e del riconoscimento della propria identità, se si vuole avere credibilità, successo e soprattutto felicità nella vita.
- Richiamare il valore della Verità, come riconoscimento della propria e altrui dignità, facendo rilevare che solo nella coerenza l'uomo si forma ed evolve.
- Condurre ad interrogare se stessi su ciò che si è nel profondo del proprio essere e su ciò che si manifesta all'esterno, per arrivare ad armonizzare i propri pensieri con le parole e con gli atti che ne conseguono.

## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## APPROFONDIMENTO

Alla base della nostra autostima c'è il rispetto della nostra identità profonda, filtrata dai nostri valori e dalle nostre credenze. Più siamo allineati nei pensieri, nei comportamenti e nelle parole con i valori nei quali ci riconosciamo, maggiore è la nostra autostima.

Quando siamo in armonia con noi stessi, parlando e agendo coerentemente con ciò che pensiamo e crediamo, la nostra vita diventa più facile e soddisfacente, ci sentiamo sereni e grati perché siamo stati fedeli a noi stessi. In questi casi, avvertiamo un profondo senso di appagamento.

Al contrario, quando accade che per accontentare le aspettative degli altri, facciamo o diciamo cose che, in realtà, non sono in linea con i nostri principi o con ciò che semplicemente pensiamo, la disarmonia che ne deriva crea insoddisfazione e turbamento che, prolungati nel tempo, portano ad uno stato di stress emotivo e fisico.

Può capitare che, malgrado si cerchi di essere coerenti, a volte si perda la pazienza e si venga meno a quelli che sono i nostri valori; per esempio, quando ci facciamo prendere dall'impulso del momento, reagendo ad una scortesia o ad un rimprovero che pensiamo di non meritare. È necessario, in questo caso, riflettere sul danno che una nostra reazione può provocare nella relazione con l'altro. La reazione ci porta, spesso, a fare ciò che non avremmo voluto fare, e può condurci alla necessità, poi, di chiedere scusa. Essere "reattivi" significa non essere padroni di noi stessi, perché ci facciamo cogliere di sorpresa dagli eventi, che ci trascinano verso situazioni nelle quali non vorremmo trovarci. È come essere a rimorchio degli eventi. Invece è bene essere "proattivi", cioè esprimere le "proprie" idee, compiere le "proprie" azioni, esprimendo se stessi nella propria autenticità. In questo caso non saremo schiavi degli eventi, ma riusciremo a padroneggiarli. Chi è reattivo dà spesso la colpa agli altri dei propri fallimenti. Invece chi è proattivo se ne assume la responsabilità, quindi è coerente e porta a termine i compiti che si è assunto raggiungendo gli obiettivi della propria vita.



Naturalmente tutto ciò richiede di imparare a conoscersi meglio, analizzando il nostro mondo interiore, le nostre percezioni, le nostre emozioni, i punti di forza e di debolezza, focalizzando la nostra attenzione sui vari aspetti del nostro carattere, sul nostro modo di comunicare con gli altri e sui nostri comportamenti. In questo, di grande aiuto è la meditazione o la silente riflessione profonda.

Il senso di coerenza è positivamente correlato con il coraggio, il controllo, la padronanza, l'ottimismo, l'autostima, la buona salute percepita, la qualità della vita e il benessere e fortemente e negativamente correlato all'ansia, al burnout, alla demoralizzazione, alla depressione e alla disperazione.

Eriksson e Lindstrom 2005 2006

L'esperienza qui gioca un ruolo fondamentale per riuscire a conoscersi sempre meglio e comprendere quale sia la propria natura, per potersi, poi, armonizzare con essa.

Solo per esperienza possiamo imparare ciò che vogliamo e ciò che possiamo: fino ad allora non lo sappiamo e dobbiamo spesso essere risospinti con duri colpi dall'esterno sulla nostra propria via. Ma se infine l'abbiamo appreso, allora abbiamo raggiunto ciò che nel mondo si chiama **carattere**... La conoscenza del proprio sentire e delle proprie attitudini è a questo riguardo la via più sicura per arrivare alla maggiore contentezza possibile di se stessi.

Arthur Schopenhauer

Sii sempre fedele a te stesso; ne seguirà, come la notte al giorno, che non sarai sleale con nessuno.

William Shakespeare

I giovani non hanno bisogno di sermoni, i giovani hanno bisogno di esempi di onestà, di coerenza e di altruismo.

Sandro Pertini

Esprimete il vostro pensiero, ma poi mettete in pratica quanto avete pensato e detto. In questo sta la purezza dei tre strumenti (corpo, mente e parola), che sorreggono la natura umana.

Sathya Sai

Credere in qualcosa e non viverla, è disonestà.

Mahatma Gandhi

Se voglio vivere la mia vita pienamente, non posso che essere coerente. Se i miei valori sono: l'onestà, il rispetto della verità, il rispetto verso gli altri, non potrò mentire, imbrogliare, mancare di rispetto agli altri, nemmeno per convenienza, poiché, se lo facessi, il primo a sentirmi tradito, imbrogliato, non rispettato sarei proprio io. Perderei così la mia autenticità (cioè il mio "essere me stesso"), che è la base su cui dovrei fondare la mia vita.

Ciò che in effetti conta non è ciò che pensano gli altri di me, ma ciò che nel profondo io stesso so e penso di me. E l'incoerenza mi dice che in realtà non credo in me stesso e nei miei valori, e questo mina alla base la mia autostima.

L'unità di pensiero, parola e azione è armonia, e questo ci trasmette un senso di pace. Quando siamo in armonia con noi stessi, vediamo armonia anche intorno a noi e viviamo con una sensazione di forza e sicurezza che ci fa fare le scelte giuste, perché acuisce il nostro discernimento.

L'unico vero fallimento nella vita è non agire in coerenza con i propri valori.

Buddha

Nel perseguire la coerenza, non dobbiamo solo essere allineati con i nostri pensieri, cioè con la nostra mente. L'educatrice **Suzanne Palermo**, al riguardo, afferma:

*La coerenza non può prescindere dal cuore; è il cuore la sede dei nostri valori, è il cuore che soppesa i nostri intendimenti e collabora con l'intelletto quando si tratta di discernere, scegliere e agire. Il guaio è che nessuno ce lo ha mai detto, e perciò raramente ci viene in mente di fare un vaglio con il cuore prima di passare all'azione. La definizione migliore di coerenza non ci indica quindi un binomio testa-mani, ma il triplice abbinamento di testa, cuore e mani. Se quello che penso è allineato al mio sentimento e si traduce in un'azione corrispondente, la mia coerenza si trasforma in un grado di integrità che non può che dar vita ad una profonda armonia interiore, consolidando, nel contempo, altri valori quali soddisfazione, autostima e rispetto per se stessi.*

Quando l'autrice parla del “cuore”, naturalmente intende riferirsi alla nostra natura profonda, alla nostra coscienza. In altri termini, ragione e sentimento devono incontrarsi ed esprimersi attraverso l'azione. Solo in questo caso creiamo l'auspicabile armonia.

A proposito della coerenza tra cuore e cervello, il ricercatore statunitense **Gregg Braden** afferma:

*Quello che gli scienziati hanno notato è che quando creiamo un'esperienza di amore, di gratitudine o di comprensione nel nostro cuore, questa invia un segnale al nostro cervello e quando questo segnale viene ricevuto dal cervello genera quella che viene chiamata coerenza (coerenza cuore-cervello). La coerenza è stata effettivamente misurata scientificamente come un segnale elettrico molto basso, pari a 0,10 Hz, o 0,10 cicli al secondo. Dunque quando proviamo un sentimento che crea il valore di 0,10 Hz, si dice che “siamo in coerenza” e adesso sappiamo che la nostra coerenza personale è anche parte della coerenza collettiva del pianeta. Ed ecco perché si tratta di una cosa positiva: in presenza della coerenza, diventiamo più buoni e meno aggressivi. Nello stato di coerenza, siamo più disposti a risolvere i nostri problemi discutendone, senza guerre. Nello stato di coerenza la nostra forza di carattere, la nostra risolutezza, è molto forte, riusciamo a pensare meglio, a risolvere i nostri problemi. La coerenza è un fattore molto positivo, sia a livello personale che globale. Se siamo in grado di creare nelle nostre vite personali questa coerenza di comprensione, gratitudine e amore, allora creiamo la pace e la guarigione di tutto il mondo.*

Vedi anche: (ISTITUTO DI PSICOSOMATICA PNEI Centro studi formazione e ricerche del villaggio globale di Lucca).

La coerenza non si basa necessariamente sulla costanza nel tempo di un comportamento, ma è la completa adesione a un principio, a un valore sul quale fondiamo la nostra vita nel momento in cui agiamo.

Le persone di cui ci fidiamo di più istintivamente sono proprio quelle coerenti, poiché sappiamo cosa possiamo aspettarci da loro. Ma cosa significa questo? Che hanno agito anche in passato sempre allo stesso modo, o che fanno ciò che pensano e affermano? La coerenza che qui si intende non è un atteggiamento che rimane immutato nel tempo, poiché si può sempre cambiare in meglio, quando ci si accorge di aver sbagliato, per esempio. Al riguardo **Winston Churchill** diceva:

*Il rimangiarmi le mie parole non mi ha mai dato l'indigestione.*

### E Gandhi

Il modo migliore è quello di seguire la verità per come la si vede al momento. Se progrediamo giorno dopo giorno, perché dovremmo preoccuparci se gli altri vedono in noi delle contraddizioni?

### E ancora Edgar Morin:

Tutto ciò che non si rigenera, degenera.

Per coerenza si intende, quindi, l'unità di pensiero, parola ed azione nel momento stesso che sto vivendo, nell' "hic et nunc". Se penso una cosa poiché rispecchia i miei valori, e la esprimo verbalmente, dovrò comportarmi conformemente a ciò che ho pensato ed affermato.

Vivere secondo quelli che sono i nostri principi, affermarli e sostenerli con il nostro comportamento ci dà una grande forza e determinazione, mentre la mancanza di coerenza è un sintomo della debolezza del nostro carattere e rende difficile costruire la nostra vita su solide basi.

## STORIA

Una donna con un bambino andò dal mistico Sufi Gialal al-Din Rumi e gli disse: "Maestro, ho tentato in tutti i modi, ma questo bambino non vuole ascoltare. Mangia troppo zucchero. E so che c'è solo una soluzione: se tu gli dici qualcosa, ti ascolterà, perché ti rispetta. Non capisce cosa sei o chi sei, ma ti rispetta. E quando gli ho detto: "Vieni con me dal Maestro", mi ha risposto: "Okay, se me lo dirà lui, smetterò."

Rumi guardò il bambino, notò la sua fiducia. Gli disse: "Aspetta, torna tra tre settimane."

La donna era perplessa. Una cosa così semplice! E Rumi era conosciuto in ogni parte del mondo. La gente veniva dai Paesi più lontani per sottoporgli grandi problemi, e lui li risolveva immediatamente, e ora per una cosa tanto stupida... Avrebbe potuto dire: "È vero, non mangiare più così tanto zucchero" e la faccenda sarebbe stata chiusa. Tre settimane?

La madre tornò con il bambino dopo tre settimane e Rumi disse: "Aspetta ancora tre settimane."

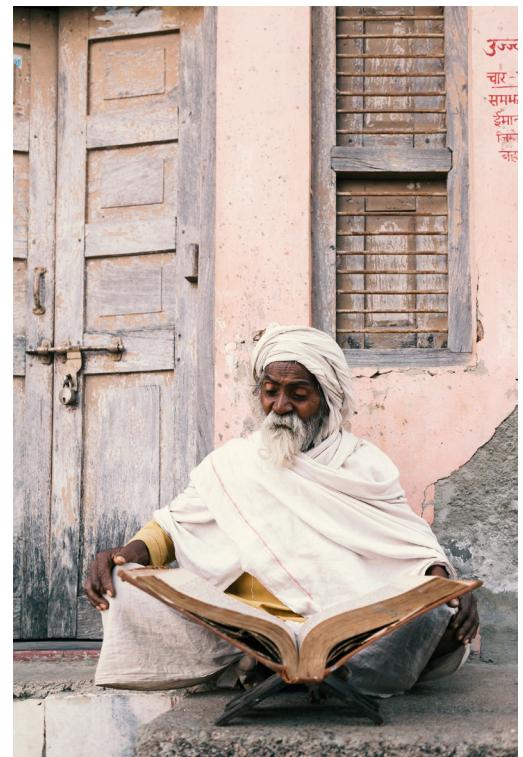
La madre replicò: "Cos'è questa storia?", ma Rumi disse: "Aspetta ancora, torna fra tre settimane."

Quando ritornarono, disse al bambino: "Okay, ascolta. Smettila di mangiare zucchero."

Il bambino rispose: "Va bene, smetterò."

La madre interloquì: "A questo punto nel mio cuore è nata una domanda che non mi darà pace. Perché ci hai messo sei settimane?"

Rumi disse: "Io stesso amo lo zucchero, come potevo dare un consiglio a questo bambino? Non sarebbe stato onesto. Quindi, per tre settimane ho cercato di smettere – e non ci sono riuscito. Poi ho ritentato per altre tre settimane, e ce l'ho fatta. Adesso posso dire:



*“Ti prego, puoi smettere anche tu. Guarda, io sono un vecchio – perfino io sono riuscito a smettere. Tu sei un bambino, un ragazzo molto giovane, puoi fare qualunque cosa.”*

## DOMANDE

1. Ti sei mai chiesto quali sono i valori in cui credi e su cui basi la tua vita e le tue relazioni? Fallo.
2. Quali sono le differenze che puoi riscontrare, nel tuo agire quotidiano, tra ciò che senti dentro di te di fare (in base ai tuoi valori) e ciò che realmente fai? Tra ciò che senti di dire e ciò che di fatto dici?
3. Credi che queste differenze vengano dalla necessità di evitare un conflitto, uno scontro con l’altro (il che giustifica quella differenza), o dal fatto che non hai il coraggio di essere te stesso perché temi il giudizio degli altri?

## CONCLUSIONE

È pur vero che non sempre si può dire e fare ciò che si pensa sia giusto, poiché si potrebbe ferire gli altri o contravvenire alle norme del buon vivere. Qui ci si trova davanti ad un bivio: essere autentici e quindi scortesi o, peggio, violenti; oppure tacere o mentire, e astenersi dall’agire come si vorrebbe. Interviene, in questo caso, il nostro cuore unito alla razionalità e al buon senso. Non esiste una regola aurea che valga per ogni occasione, ogni situazione è diversa dall’altra. Ma si deve tener conto, comunque, che la correttezza e il rispetto sono prioritari; quindi si potrà dire la verità e dirla in modo da non ferire l’altro. Se in qualche modo si ferisce l’altro, è meglio tacere, a meno che il silenzio non sia peggiore della verità, nel senso che potrebbe creare equivoci, distorcere la realtà, danneggiare l’altro. Per esempio: se sono a conoscenza di un fatto che, se rivelato, potrebbe far soffrire un mio amico, e non lo esprimo per non ferirlo, ma questo fatto è talmente importante da influire sul corretto comportamento dell’altro, se non lo rivelassi determinerei una decisione errata e quindi peggiorativa della situazione. In questo caso è meglio parlare, cercando, magari, le parole più adatte per ferire il meno possibile. Lo stesso vale per l’agire.

Come si può notare, la coerenza con se stessi richiede che, oltre alla verità e alla retta azione, si tengano presenti altri valori: l’amore in termini di rispetto e comprensione dell’altro, la non violenza, così da creare un clima di fiducia, pace e serenità nelle relazioni. La vita ci pone dinanzi a sfide e prove. Ognuna di queste porta con sé insegnamenti e opportunità di crescita. Sta a noi decidere se vogliamo accoglierle in questo senso o farcene travolgere.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

- Dividersi in gruppi e riflettere sulla seguente frase: “La coerenza non è ripetizione di un comportamento, ma adesione a un principio che puoi realizzare in modi diversi.” Alla luce di quanto si è detto finora, confrontarsi su di essa discutendone il significato.
- Ognuno scriva su un foglio quali sono i valori nei quali crede. Li confronti poi con quelli degli altri e ricerchi quelli uguali. Sui valori uguali si scriva insieme il testo di una canzone, una poesia o un racconto.
- Dividersi in gruppi e riflettere sulla seguente frase di **Sandro Pertini**: *I giovani non hanno bisogno di sermoni, i giovani hanno bisogno di esempi di onestà, di coerenza e di altruismo.*
- Ognuno esprima il suo parere al riguardo.

In gruppo commentare la seguente citazione da **Socrate**:

*Io invece credo, o carissimo, che sarebbe meglio che la mia lira fosse scordata e stonata, e che lo fosse il coro che io dirigessi, e che la maggior parte della gente non fosse d'accordo con me e mi contraddicesse, piuttosto che sia io, anche se sono uno solo, ad essere in disaccordo con me stesso e a contraddirmi.*

## PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

- Prestare attenzione alle proprie parole e ai propri comportamenti per capire se siano in sintonia con ciò in cui si crede e con i propri valori.
- Concentrarsi sulle sensazioni che si provano quando si è “allineati” col proprio sentire (col proprio cuore) e quando invece non lo si è, e trarne le dovute conclusioni.
- Tenere un “diario della coerenza” nel quale annotare le occasioni in cui si è riusciti ad esprimere se stessi, naturalmente nel rispetto degli altri. Annotare i propositi di miglioramento e attribuirsi un punteggio da 5 a 10. Poi, nel tempo, controllare se si sta migliorando sia quantitativamente (cioè nel numero delle volte) che qualitativamente (cioè come capacità di esprimere se stessi nel rispetto degli altri).
- Quando ci si sente insicuri e si ha paura di esprimere il proprio pensiero ed agire in conformità ai propri valori, si ripeta a se stessi: “Oggi sono deciso a liberare tutti i miei pensieri dalla paura, colpa o condanna di me stesso o degli altri, perciò avrò il coraggio di essere completamente me stesso.”
- Chiedersi se a volte, per convenienza o mancanza di coraggio, si evita di parlare chiaramente o agire in armonia col proprio sentire. Interrogare le proprie sensazioni e proporsi di cambiare atteggiamento per essere fino in fondo se stessi.
- Chiediti se non sia più appagante e rispettoso per te stesso e per gli altri trovare il modo di esprimere pienamente, senza timori e in modo amorevole e non aggressivo, il tuo punto di vista, la tua sensazione, il tuo bisogno.

# CONOSCERE SE STESSI

## INTRODUZIONE

Il motto CONOSCI TE STESSO riportato sul frontone del tempio di Apollo a Delfi è celeberrimo. Socrate ne fece il fondamento e il fine del suo insegnamento capace di condurre l'uomo alla felicità come equilibrio interiore e pace con se stesso.

Il Filosofo ateniese dedicò la sua vita all'educazione dei giovani, insegnando a guardare nell'anima l'origine e il fondamento della verità. Come insegnante educatore dell'anima, Socrate era, a dir poco, molto fuori dagli schemi consueti del tempo. Gli insegnanti "sapienti" erano i Sofisti, mentre egli si proclamava "ignorante" (soleva dire "so di non sapere").



Quelli (i Sofisti) si facevano pagare cospicuamente e perciò si arricchirono molto con le ricompense delle famiglie ricche, che aspiravano ad una carriera politica per i loro figli. Inoltre, la differenza metodologica era rilevante: i Sofisti usavano il discorso eloquente, ricco di parole e immagini di effetto, Socrate usava il dialogo e offriva i suoi insegnamenti gratuitamente a coloro che erano interessati a riceverli.

L'insegnamento socratico, tanto apprezzato dai suoi discepoli, era dirompente nella società ateniese democratica, ma gestita dalle famiglie ricche; esso, infatti, impernato sul pensiero critico non era funzionale in un ambiente in cui la bella parola, ricercata e adornata di immagini retoriche e poetiche, vinceva le controversie a scapito della verità. Ironia, dubbio, abbandono di frasi fatte inconsistenti, ma attraenti per l'orecchio, erano la caratteristica socratica: un metodo dialogico che demoliva l'apprezzata "cultura" corrente. Questa fu, di fatto, la causa della sua condanna a morte per empietà e corruzione dei giovani nell'anno 399 a. C.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Costruire una visione di se stessi fiduciosa nelle proprie capacità di pensiero sia analitiche che sintetico-intuitive.
- Guidare gli allievi a scoprire le proprie capacità di ricerca, evitando la passiva ripetizione di diffusi modelli di comunicazione omologanti.
- Utilizzare al meglio le capacità di riflessione insite in tutti ed esercitarle con convinzione e soddisfazione. Questo consente di essere, nel tempo, persone dotate di una ricca umanità utile per sé e la società.

## SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio per cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## APPROFONDIMENTO

Il principio socratico del conoscere se stessi percorre come un filo rosso la filosofia e le vite di molti personaggi noti, ma anche di altri, magari non noti, che però hanno offerto un valido contributo alla società in cui vissero o al loro prossimo. Qualche esempio dei più noti: Platone, nei suoi dialoghi ha dato “voce” al suo maestro, che non ha lasciato scritti, perché considerava il dialogo come lo strumento per perseguire la verità innata; S. Agostino affermava “*in interiore homine abitat veritas*” (La Verità abita all’interno dell’essere umano), condividendo così la stessa visione di Platone. Kierkegaard, secondo il quale, il dubbio è fondamento di ricerca, in primis verso noi stessi e la nostra dimensione esistenziale: questa ricerca culmina nella santità; per Kierkegaard, un esempio di santità è offerto dalla figura di Abramo, che ha ascoltato la voce interiore (di Dio) durante tutta la sua vita. Com’è ben noto dal racconto biblico, la Voce interiore di Abramo chiese di sacrificare il suo unico figlio Isacco, avuto in tarda età, nonostante gli fosse stata promessa una lunga progenie (“come la sabbia del deserto”): malgrado la palese irrazionalità della richiesta, Abramo obbedì alla Voce interiore, per fede. Poco prima del sacrificio, un Angelo intervenne a fermare la sua mano pronta a sacrificare il suo amato Isacco. Per Kierkegaard questo rappresenta “la fede come scacco della mente”: solo alcune persone hanno la forza di seguire la propria coscienza superando ciò che sembra la cosa migliore o più conveniente a livello razionale. Il mondo manca di persone dalla “prospettiva lungimirante” (disposte a sacrifici contingenti), ma abbonda, invece, di persone interessate all’immediato utile (a volte solo personale).

Quello che in Occidente chiamiamo “filosofia” non è tanto diverso da ciò che in Oriente è chiamata “spiritualità”; in entrambi i casi, si parte dalle potenzialità dell’intelletto umano e dall’attitudine alla riflessione o al pensare: domande come “Chi sono io?”, “Qual è lo scopo della vita?” o “Come essere felici?” non appartengono ad alcuna cultura in particolare, ma sono state oggetto di indagine dalla notte dei tempi, in ogni luogo della terra. Gli esseri umani sono stati sempre protesi alla ricerca del Sé, come propria identità, ma anche a “sentire” il mondo con lo stupore di chi vuol comprendere, andando al di là delle apparenze: i primi sono definibili come filosofi o ricercatori spirituali (interessati al “perché?”) i secondi come scienziati (interessati al “come?”)

L’indagine sull’umanità, che ci appartiene, finisce per essere la più difficile e la più trascurata, Socrate affermava: lo studio opportuno per l’umanità è l’uomo. Sebbene molta attenzione nella modernità e nella contemporaneità, sia stata dedicata al soggetto costituito di corpo, mente e anima e la psicologia abbia aperto molte strade di ricerca intorno al benessere mentale e all’equilibrio interiore, molte persone imperniano la loro vita intorno al perseguimento di desideri essenzialmente materiali, indotti da una società consumistica molto ripiegata su sé stessa.

## Il pensiero pensante

Un Saggio indiano afferma:

È facile riconoscere le cose all’esterno ma guardarci dentro è più difficile, dentro di noi ci sono tante cose che non si manifestano.

L’esercizio del pensiero si colloca, da una parte, in relazione alla propria interiorità nella quale abita la Verità, dall’altra, con gli altri individui dotati anch’essi di questa dimensione. Pertanto, conoscere se stessi non rappresenta affatto una chiusura solitaria o solipsistica sterile e inconcludente. Il pensiero “fertile” (pensante) ci pone in contatto con gli altri e con la comunità nella quale viviamo. La fiducia negli esseri umani si fonda sull’universalità della coscienza e sulla capacità di far emergere la verità interiore: “partorire”, come sosteneva Socrate, riferendosi al lavoro materno

di levatrice, è legato all’“educere” dei latini, che indica il palesare/manifestare la propria verità interiore. **Kahlil Gibran** ne “Il Profeta” scrive:

*Nessuno può rivelarvi alcunché, eccetto ciò che già riposa semi addormentato alle radici del vostro sapere. Il maestro che passeggiava con i suoi discepoli all’ombra del tempio non elargisce la sua conoscenza, ma piuttosto la sua fede e la sua amorevolezza; se è veramente saggio, egli non vi impone di entrare nella dimora della sua saggezza, ma vi guida alla soglia della vostra mente.*

Mediante il dubbio e la messa in discussione dei luoghi comuni, che poco hanno di vero, il “filosofo” o il “saggio” ricerca la verità in sé insieme ad altre persone, che sono in grado di liberarsi soprattutto dal tornaconto individuale e da visuali ristrette.

Il controllo della mente, protesa alla ricerca della verità, forma un abito mentale di approccio alle questioni non superficiale ma profondo, che mette in rilievo la peculiarità di ogni essere umano dotato di questa qualità del ragionare corretto e concludente. In questa ottica, la logica di Aristotele sviluppò alcune caratteristiche della lezione socratica, ma ne perse il pathos di una verità interna e divina. Per Socrate, la sapienza completa appartiene a Dio, di fronte al quale bisognava dichiararsi ignoranti, cioè sapere di non sapere.

## **Sono il Corpo? Sono la Mente? Sono il Sé?**

La domanda antica e perenne che l’uomo si rivolge è: “Chi sono io?” È il punto di partenza dell’autoidagine che ci conduce a conoscere noi stessi uguali nell’essenza umana con il resto dell’umanità, ma anche diversi per inclinazioni e carattere. L’autostima è, pertanto, il fulcro di questa scoperta della coscienza, che non coincide con la dimensione puramente fisica o mentale.

Molti, infatti, si fermano a ciò che percepiscono di sé con i cinque sensi; altri, con la capacità di astrazione, cioè di “vedere” ciò che non si vede, indagano sulla propria natura. È esperienza comune a tutti il cambiamento del proprio corpo con il procedere degli anni. Allo stesso tempo, anche la nostra mente con i suoi pensieri, le sue emozioni, i suoi sentimenti è mutevole. Cos’è che, quindi, non cambia e che pertanto possiamo definire *vero in noi*? Il nostro essere, quello che noi veramente siamo, il Sé. Questa è la conclusione cui sono pervenuti tutti coloro che hanno indagato l’Essere in sé, in particolare cioè tutti i filosofi occidentali che hanno scritto di metafisica: Parmenide, Platone, Plotino, Bruno, Leibnitz, Fichte, Schelling, Hegel, ... indipendentemente dal luogo e dal tempo in cui sono vissuti. Questa dimensione del Sé caratterizza l’essere umano rispetto agli altri, rappresenta la fonte della nostra dignità. La consapevolezza di questa dimensione interiore, portatrice di valori innati e universali, si esprime nella pratica di tutte le forme di Bene o azioni virtuose che ci rendono felici.

## **CITAZIONI**

Da **Gaston Bachelard** (27/06/1884; 16/10/1962). Filosofo ed epistemologo francese.

*Il sogno ad occhi aperti non è un vuoto mentale. È piuttosto il dono di un’ora che conosce la pienezza dell’anima.*

*Il subconscio mormora incessantemente ed è ascoltando questi mormorii che si ascolta la verità.*

*La nostra vita è così piena di cose da fare, che agisce quando non facciamo nulla.*

*La conoscenza del reale è una luce che proietta sempre da qualche parte delle ombre*

[l'apparenza del mondo].

Nelle "Lettere dal lago di Como" di **Romano Guardini** del 1926 si può leggere:

So di uomini che si dedicano con lucidità apparentemente scettica alla ricerca scientifica; però, insieme con questa fredda assenza d'illusione dovuta allo spirito critico, essi custodiscono nella loro anima una fede che non è stata indebolita... Vedo, e ne sono davvero felice, certi uomini avvicinare i loro simili con un sentimento tutto nuovo di schietta fraternità... si ha l'impressione che si sia aperta una dimensione interiore che attiri a sé l'uomo. C'è una nostalgia che ci sospinge verso l'interiore, verso la quiete; una volontà di trarsi dalla mischia e di entrare nel raccoglimento. Ma un raccoglimento che non neghi l'essere e l'agire della vita che ci attornia, ma sia nel cuore di questa...

In un incontro di **Giovanni Paolo II** con gli uomini di scienza, nel 1980, il Papa affermò:

*L'autentica grandezza dell'uomo, al di là di ogni possibile "prodotto" del genio umano, si radica sempre nella percezione della personalità e della soggettività dentro il suo essere "persona in azione" ove si riflette, anche quando l'uomo se ne dimentica, la dimensione interiore dell'Eterno e dell'Infinito. Dimensioni misteriose, pressoché inafferrabili la cui negazione induce una mortificazione dell'uomo... Il rapporto Scienza e Fede è un rapporto, ancora oggi controverso. Ma sembrano passati i tempi di uno scientismo entusiasta e intransigente, che vedeva due sponde opposte inconciliabili tra le due posizioni. La riflessione più matura su una Scienza che non si pone limiti e che ha causato, indirettamente, catastrofi di cui ancora si vedono le conseguenze, ci induce a sperare che la soglia del mistero per la fede e la scienza, possa salvare l'umanità da futuri errori.*



## DOMANDE

1. Riflettendo sulla tematica trattata, quale atteggiamento ritieni possa essere auspicabile per una umanità nuova?
2. Il riposo, il silenzio, la quiete di un angolo di bosco, di montagna, di mare sono una meta consueta per te, in cui puoi trovare un tuo contatto intimo?

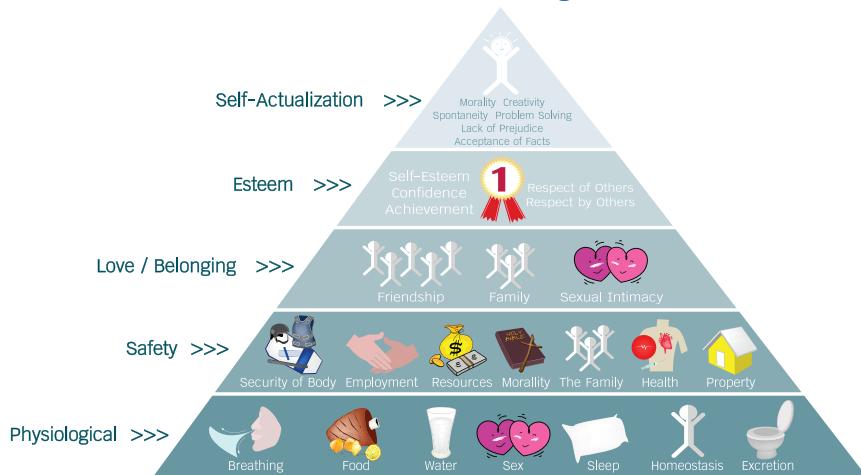
## CONCLUSIONE

Possiamo perciò dire, utilizzando la piramide di Maslow, che l'accettazione di sé, la consapevolezza di ciò che essenzialmente siamo, l'io forte, cioè equilibrato e caratterizzato da autostima, la capacità di comunicazione e di azione con gli altri soggetti, esprimono l'autorealizzazione della persona in armonia con sé. Conoscere se stessi fornisce la capacità di porsi domande intorno al mondo, come fa la scienza, ma anche intorno al mistero che ci abita e ci attrae, per farci superare i limiti puramente sensoriali.

La ricerca intorno a ciò che noi siamo, anche se non è centrale nella speculazione contemporanea, non è mai tramontata. Essa mette in luce che, accanto alla sofferenza palese in ogni esistenza umana o animale, il destino dell'essere umano è quello della gioia e della felicità. Questa meta è

strettamente connessa con l'etica in maniera chiarissima. Infatti, l'esistenza imperniata su comportamenti virtuosi può raggiungere la felicità dell'anima, che non coincide con il piacere momentaneo dei sensi e della soddisfazione di qualunque desiderio.

### Maslow's Hierarchy of Needs



## ATTIVITÀ DI GRUPPO

- La canzone del cuore. Cercare nel proprio repertorio, o creare ex novo, una filastrocca, una canzone, una poesia, una preghiera i cui versi sono positivi e provare ad usarli, quando ci si sente confusi, incapaci di decidere o troppo in ansia.
- Provare la mindfulness o la meditazione come luogo di incontro con la propria interiorità con l'aiuto di un insegnante o con l'ausilio di un libro sul tema.

## PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

- Nella nostra routine quotidiana prevediamo spazi di libertà per essere sognatori, anche attraverso un libro che aiuta ad evadere dalla ripetizione costante delle stesse attività. Il vuoto mentale è una grande risorsa per la nostra salute psicofisica. L'efficienza ad ogni costo, cioè a scapito dell'equilibrio salutare, è negativa. La persona ha ritmi umani e non da automi.
- Un giorno per te. Dedica ogni mese un giorno, o (almeno) mezza giornata, esclusivamente a te stesso per fare quello che ti piace di più, ad esempio: camminare, leggere, andare a trovare un amico.

## Bibliografia

Giulio Giorello, Elio Sindoni, *L'Uomo I limiti Le speranze*, Piemme, 1998

Platone, *Apologia di Socrate*

Gaston Bachelard, *Frasi e aforismi*, web

Massimo Pigliucci, *Come essere stoici*, Ed. La Repubblica

# CURA DEL CORPO E DELLA MENTE

## INTRODUZIONE

Tra le definizioni di Salute emanate dall'organizzazione mondiale della sanità spicca la seguente: *L'uomo può essere considerato in salute soltanto se è fisicamente, mentalmente, emotivamente e spiritualmente sano.*

Questo ci fa capire che per mantenere il benessere psicofisico e diminuire lo stress della vita quotidiana dobbiamo coltivare da una parte un corretto stile di vita, dall'altra un equilibrio emozionale e mentale che promuova lo sviluppo dei nostri talenti e predisposizioni, indirizzandoci verso le attività che più si confanno al nostro carattere e alla nostra personalità.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Promuovere la salvaguardia della salute mentale e fisica: "Mens sana in corpore sano" è un antico principio di benessere e armonia tuttora valido per mantenersi sani a lungo e riuscire a svolgere i nostri impegni nel mondo, controllando i nostri desideri e al servizio del bene comune.
- Ricercare un equilibrio psicofisico attraverso la scelta di una dieta sana, ricca di verdura e frutta prodotte possibilmente in maniera biologica o biodinamica.
- Promuovere la consapevolezza dell'importanza delle pratiche della mindfulness e della meditazione quotidiana per raggiungere e mantenere l'equilibrio e la pace della mente.
- Stimolare lo sviluppo dell'operosità e del dinamismo per contrastare la pigrizia in tutte le sue forme.

## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

Per comprendere meglio i benefici della meditazione proviamo insieme a sperimentarla anche se per pochi minuti.

Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## APPROFONDIMENTO

### Il corretto stile di vita

Oggi, soprattutto attraverso i media, si sente molto parlare di "corretto stile di vita" nella nostra società, in cui aumenta l'età media, ma, paradossalmente, aumentano anche le malattie, portandoci ad invecchiare male, fra interventi chirurgici, farmaci e stress psicologici.

In che modo si può migliorare lo stile di vita?

Innanzitutto, ponendo massima attenzione all'alimentazione, praticando con regolarità sport, controllando gli effetti dello stress e proteggendosi dall'inquinamento.

Si consumano esagerate quantità di carne, grassi animali, zuccheri, additivi chimici e prodotti di derivazione animale e industriale, con conseguenze disastrose sulla nostra salute. Se nel Terzo Mondo la mortalità è dovuta anche alle carenze alimentari ed alla malnutrizione, nel mondo occidentale essa è dovuta soprattutto all'eccessiva quantità ed alla cattiva qualità dei cibi. È dunque consigliabile ridurre la carne e i prodotti di derivazione animale a favore di legumi, cereali inte-

grali, verdura e frutta biologiche, personalizzando la dieta, affinché si possano prevenire e curare le nostre malattie.

Si può affermare che per godere di buona salute è necessario dedicarsi con assiduità ad un'attività motoria personalizzata, poiché la sedentarietà è un fattore di rischio pericoloso quasi come il fumo. L'attività fisica, oltre a bruciare grassi e tossine in eccesso, ha inoltre un'importantissima funzione ricreativa e di scarico delle tensioni accumulate, poiché stimola la produzione di endorfine e di serotonina, sostanze in grado di elevare il nostro tono energetico e di migliorare l'umore. Per questo motivo occorre scegliere uno sport che ci piaccia veramente, praticandolo con costanza come se fosse un rimedio prescritto dal nostro medico. Sarebbe poi utilissimo dedicare quindici minuti, tutti i giorni, ad una tecnica di allungamento muscolare come lo stretching, poiché l'irrigidimento dei muscoli e delle articolazioni procura dolori a tutto il corpo. La migliore scelta cadrebbe sullo Yoga, dove allungamento muscolare, massaggio interno degli organi, respirazione e meditazione sono ottimizzati attraverso un'esperienza millenaria.

*Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di ispirare. Esso ha il potere di unire le persone in un modo che poche altre cose fanno. Parla ai giovani in una lingua che comprendono. Lo sport può portare speranza dove una volta c'era solo disperazione.*

**Nelson Mandela**

Ecco alcuni sport che, praticati a livello non agonistico, sono estremamente utili per migliorare la nostra salute: nuoto, arti marziali, danza, calcio, tennis, ciclismo, sci, pallavolo, pallacanestro, aerobica, corsa, trekking (passeggiate all'aperto).

Una particolare attenzione va data alla depurazione e alla difesa dall'inquinamento, ricordando che la natura ci offre un aiuto prezioso attraverso i suoi molteplici rimedi, che consentono di prevenire piuttosto che curare. Buona è quindi l'abitudine di assumere tisane, scegliere cibi ricchi delle vitamine più importanti e di cui spesso siamo carenti, curandosi quando è possibile con un'alimentazione specifica e rimedi naturali.

Un altro aspetto da tener presente è la protezione dall'inquinamento elettromagnetico provocato dai dispositivi elettronici, smartphone in primis, il cui abuso può causare la sindrome hikikomori, una forma di chiusura in un mondo virtuale che rende incapaci di instaurare relazioni con gli altri.

### **Calmare la mente e l'ansia da prestazione attraverso alcune buone pratiche**

La corretta alimentazione e l'attività fisica sono elementi imprescindibili per mantenere la salute del corpo ma non sufficienti a garantire un benessere psicofisico completo e duraturo. Per vivere serenamente e in pace con noi stessi e con gli altri è certamente utile organizzarsi in modo da dedicare tempo non solo allo studio e/o al lavoro, ma anche ad alcune attività che sviluppino i talenti personali, energizzino, rassicurino, ispirino e favoriscano la concentrazione migliorando le funzioni cerebrali. In tal modo, si può limitare o persino eliminare lo stress emotivo, che si manifesta principalmente quando le richieste e le aspettative esterne o interne sono superiori a ciò che si riesce a gestire con equilibrio a causa di troppe responsabilità, poca stima di se stessi, ritmi di vita frenetici, insoddisfazione, perdite, traumi...

Alla serenità si può giungere attraverso tutto quello che, essendo bello, fa bene all'anima: molte pratiche, che mediane le emozioni o facilitano il contatto con esse, hanno la capacità di liberare, purificare l'individuo dalle contaminazioni ed incrostazioni che lo fanno soffrire, gli consentono di esprimere al meglio la propria personalità, lo fanno sentire migliore e, quindi, più rilassato. Quan-

do ci si ancora al momento presente, si acquisisce consapevolezza dell'attività dei pensieri e delle emozioni con cui si affrontano le situazioni, cioè si impara a osservare se stessi attraverso l'introspezione e l'ascolto di sé; questo processo aiuta a prendere decisioni, perché sostiene il coraggio e l'iniziativa personale: è un enorme potenziamento dell'autostima.

Osservarsi quotidianamente significa vivere con consapevolezza. Consente di capire se ciò che si sta facendo per comunicare i propri sentimenti e stati d'animo sia in linea con il proprio sentire più profondo. La modalità espressiva può anche essere alternativa, l'importante è che la comunicazione sia efficace. Questo è un "abito mentale" che si manifesterà anche all'esterno favorendo un approccio sereno alle sfide quotidiane. Ecco alcune buone pratiche che lo potenziano.

## Servizio di volontariato

È dedicarsi all'aiuto di chi, a vario titolo, potrebbe trarre beneficio da un servizio altruistico, che è uno straordinario mezzo per sentire l'unità profonda (a livello spirituale) con il prossimo, che comprende non solo gli esseri umani, ma anche gli animali e perfino la vegetazione. Quando riusciremo a sentire che l'altro non è diverso da noi, diventeremo consapevoli che aiutandolo, in realtà, avremo aiutato noi stessi. Tra i servizi che si possono prestare gratuitamente alla società vi sono attività che prevedono l'assistenza domiciliare per chi non può muoversi da casa a causa di malattia o disabilità; l'aiuto offerto agli operatori nelle case di riposo o nelle comunità di recupero; il servizio reso agli animali abbandonati presenti nei canili e nei gattili della propria città. Vi sono poi le attività che rientrano nell'ambito dell'ecologia come la pulizia di alcuni siti cittadini, zone boschive, spiagge e rive dei fiumi. Bisogna puntualizzare, però, che il volontariato diventa un'attività arricchente della persona che lo svolge, quando è animato da sentimenti autentici d'amore ed altruismo, scevri da interessi personali, senza la pretesa di un riconoscimento di qualsiasi tipo.



*Solo attraverso il servizio reso alla gente si può avere felicità vera. Andate ad aiutare i poveri e i derelitti. Da un simile servizio ricaverete forza e pace ed anche la vostra coscienza sarà soddisfatta. Dovreste capire che voi siete una porzione della società e che il vostro benessere è connesso a quello della società vista nel suo insieme.*

Sathya Sai

## Mindfulness

Con il termine Mindfulness intendiamo uno stato di consapevolezza dato dall'attenzione al momento presente, che viene osservato con un atteggiamento di curiosità e senza giudizio. La pratica della Mindfulness ci insegna a dedicare la giusta attenzione ai nostri pensieri, alle nostre emozioni e sensazioni, in uno stato di tranquillità e chiara visione che permette di prendere le decisioni migliori per qualunque scopo.

Per i docenti, la conoscenza e la pratica della Mindfulness è utile per gestire lo stress e l'ansia personali in situazioni problematiche come nel caso di classi difficili; negli studenti, può aumentare le capacità di attenzione e concentrazione, facilitando la memorizzazione e fornendo strumenti che aiutano ad affrontare momenti stressanti come test ed esami. Anche gli editori dei testi scolastici si sono resi conto di quanto efficace sia la pratica della Mindfulness in classe. Ogni interazione, che sia a casa oppure a scuola, genera nella nostra mente una serie di processi del pensiero. Nella maggior parte dei casi non ne abbiamo consapevolezza: procediamo con il “pilota automatico”, inconsapevoli di come questi processi possano influenzare il nostro comportamento, soprattutto a scuola, nelle relazioni con alunni e studenti.

Per approfondire il tema dell'importanza della Mindfulness a scuola, si veda l'esempio di meditazione mindfulness guidata a cui si può accedere tramite il link seguente:

<https://it.pearson.com/content/dam/region-core/italy/pearson-italy/pdf/Cataloghi2020/PEARSON%20-%20VIDEO%20MINDFULNESS.mp4>

## Lettura

Quando si legge un libro, si entra in una nuova dimensione che ci permette di allontanare le preoccupazioni e lo stress. In quest'ottica, la biblioterapia, o book-therapy, assume una vera e propria valenza terapeutica, poiché sostiene la crescita personale e partecipa al processo di evoluzione dell'individuo. Può costituire un mezzo per interrogarsi e ascoltare la voce di chi è vissuto anche in altre epoche e può fornirci dei punti di vista e di analisi della storia utili a sviluppare una nostra coscienza critica. Chi legge sembra essere più abile nel problem solving, più sensibile verso l'ambiente e le regole di convivenza.

Per chi non è abituato alla lettura, è necessario compiere uno sforzo iniziale, scegliendo un libro che ispiri, fissando un intervallo della giornata in cui dedicarsi alla lettura, possibilmente non solo mentale, per mezz'ora. Lentamente, con il passare dei giorni, si renderà conto che il libro è diventato un appuntamento quotidiano con se stesso, con un universo parallelo. La scelta di leggere biografie di persone illustri o le esperienze di chi ha superato ostacoli nella propria vita è fonte di ispirazione per i propri ideali ed aiuta a motivarsi per raggiungere i propri obiettivi.

## Musica

Nell'antica Grecia, Platone considerava la musica la miglior medicina per l'anima, poiché esprime ciò che le sole parole non riescono a comunicare. Per Platone “La musica è per l'anima quello che la ginnastica è per il corpo.” Essa può influenzare l'organismo modificando lo stato emotivo, fisico e mentale. Riservare alcuni momenti della giornata all'ascolto della propria musica preferita o, a suonare uno strumento che piace, induce il cervello a rilasciare una maggiore quantità di dopamina e serotonina, che diffondono nel corpo sensazioni di benessere, migliorando l'attenzione e la memoria. La musica ha un effetto diverso sull'essere umano in relazione alla sua frequenza: quella di 432 Hz (tipica della musica classica del '700-'800) è provato che sia maggiormente benefica per l'essere umano. Comunque, quella attuale di 440 Hz ha ugualmente effetto rilassante in accordo con i gusti di chi ascolta, anche se ciò non si può sempre dire per tutti i tipi di musica moderna e contemporanea.

La musica è la lingua dello spirito. La sua segreta corrente vibra tra il cuore di colui che canta e l'anima di colui che ascolta.

Khalil Gibran

## Arte

L'arte come terapia è sempre più diffusa e conosciuta come modalità per risolvere o lenire problematiche che hanno a che fare con il disagio esistenziale, psichico ed emotivo. Molte sono le situazioni in cui il ricorso alla creatività e alla mediazione artistica diventa utile, se non necessario: l'espressione di sé e la comunicazione con il mondo sono "atti terapeutici" fondamentali e spontanei, e, se vengono a mancare, è possibile che si crei una situazione di disagio. Oggi molti neuroscienziati si interessano alla psicologia dell'arte contribuendo alla conoscenza dei meccanismi in gioco fra immagine-cervello-emozione-cognizione e apprendimento. La contemplazione della bellezza, intesa in senso ampio, produce benefici alla salute psicofisica: si pensi innanzitutto alla natura con le sue suggestioni sensoriali, ma anche ad un quadro, ad una statua o ad un'architettura armoniosa e a misura d'uomo. La bellezza allora diventa anche un modo di aver cura di noi stessi e degli altri. Diventa un atteggiamento, un'intenzione per la cui realizzazione non servono sempre grandi investimenti o grandi artisti. Tutto è nutrimento: la continua esposizione a buoni stimoli visivi e uditivi è salutare tanto quanto un cibo buono.

## Teatro

È noto fin dall'antica Grecia che il teatro è in grado di produrre effetti terapeutici. Aristotele parlava di catarsi, dal greco *kátharsis* cioè purificare, per descriverne l'effetto sugli spettatori. Recitare a teatro migliora la propria qualità di vita attraverso un lavoro di gruppo coinvolgente e divertente e dà la possibilità di attingere alle proprie risorse interiori e di scoprire i propri talenti. In alcuni casi, diventa un'esperienza di trasformazione profonda e di guarigione da malesseri o traumi non superati, un modo per liberarsi da blocchi comunicativi, migliorando così le relazioni con i pari e i familiari. Sarebbe pertanto opportuno per gli studenti partecipare a progetti che prevedano momenti di recitazione.

## Yoga

È una disciplina molto antica, nata in India, ed affonda le sue radici nella millenaria filosofia vedica che, a sua volta, è alla base di tradizioni spirituali, tra cui l'induismo e il buddismo: la parola *Yoga* si riferisce all'unione tra l'essere umano e Dio, inteso come il proprio Sé interiore.

Il senso di pace, di benessere e di risveglio delle energie, che si prova durante e dopo la pratica dello *yoga*, rivela la natura di questa disciplina: un percorso di crescita personale che porta alla consapevolezza di sé, all'armonia con noi stessi e con ciò che ci circonda.

*Qualunque sia il motivo dell'incontro tra uomo e *yoga* e qualunque sia la via yogica intrapresa, lo *yoga* sarà "un'avventura nella consapevolezza".*

*Yogi Bhajan*

*Lo *yoga* ci insegna a modificare ciò che non può essere accettato e ad accettare ciò che non può essere modificato.*

*Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar*



## DOMANDE

1. Che importanza riveste nelle tue abitudini di vita la scelta del cibo? Preferisci spendere di più nell'acquisto di un cibo sano o in un capo di abbigliamento?
2. Ti è mai capitato di sperimentare un senso di appagamento e calma interiore dopo aver praticato uno sport? Se sì, non pensi che valga la pena introdurre una pratica sportiva come abitudine quotidiana o settimanale?
3. Pensi che praticare uno sport due o tre volte alla settimana ti porti via del tempo prezioso per lo studio? Riusciresti a conciliare gli impegni di studio con la pratica di uno sport?
4. Secondo te, praticare attività fisica tra cui lo yoga può migliorare la pianificazione del proprio tempo e dei propri doveri quotidiani?
5. Quanto tempo dedichi alla riflessione e/o alla meditazione quotidiana? Hai mai pensato che inserire 15 minuti di totale silenzio per far tacere i tuoi pensieri ricorrenti e dedicarti solo all'ascolto di te stesso possa cambiare in meglio il tuo stato psicofisico?

## CONCLUSIONE

In conclusione, se ci si sente bene fisicamente e mentalmente si può rendere al meglio in qualsiasi attività. Per stare bene è importante coniugare l'attività fisica con la cura della propria interiorità (emozioni, stati d'animo, pensieri, ...). A tal proposito, aiutare chi è nel bisogno rende felici se stessi e gli altri e, se il servizio è reso insieme ai propri amici o compagni di scuola, diventa ancora più piacevole ed efficace nel rinforzare autostima e capacità relazionale. Per utilizzare al meglio il tempo a disposizione è importante, però, controllare la mente e, quindi, nutrire buoni pensieri per eliminare la tendenza a pensare male degli altri, del mondo e del futuro; per evitare ciò, potremmo dire che la parola d'ordine è "restare nel presente", vivere l'"adesso", dedicandosi alla lettura di biografie di personaggi esemplari, coraggiosi e virtuosi, ritagliando tempo per disegnare o dipingere, ascoltare buona musica e soprattutto per fare silenzio interiore per alcuni minuti al giorno. L'ascolto di se stessi aprirà nuovi orizzonti, favorirà l'entusiasmo per la vita e gratitudine per tutto ciò che si ha; imparando ad amare di più se stessi e gli altri: ciò aiuterà a vivere felici e a distribuire felicità a chi sta intorno.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

Stila una tabella settimanale in cui segni una crocetta sotto il proposito che sei riuscito a mettere in pratica nella giornata: ad esempio, utilizzo di una sana alimentazione a base di vegetali; attività sportiva esterna (anche camminata di 30 minuti); attività sportiva in casa (stretching-yoga); mindfulness / meditazione; attività di volontariato. Alla fine di due mesi di prova condividi con il resto della classe i tuoi risultati.

Dedica per due mesi 1h settimanale alla pratica Yoga, eventualmente curata a scuola dall'insegnante di Scienze motorie, e valuta i benefici acquisiti in seguito alla pratica.

## PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

1. Curare l'alimentazione, privilegiando cibi freschi e vegetali.
2. Pianificare le proprie attività mensili dedicando parte del proprio tempo ad attività di volontariato.
3. Ritagliarsi almeno 20 minuti al giorno da dedicare alla lettura di un buon libro.
4. Alimentare la quiete interiore attraverso la mindfulness e/o la meditazione quotidiana, oppure tramite lo studio o l'ascolto di buona musica.
5. Praticare con costanza un'attività sportiva che ci piaccia.
6. Cercare il più possibile il contatto con la natura e con l'aria aperta uscendo a fare una passeggiata almeno due volte alla settimana.
7. Svegliarsi presto al mattino ed andare a dormire non troppo tardi alla sera.
8. Evitare fumo, alcool e non abusare di farmaci, curandosi quando è possibile con un'alimentazione specifica e rimedi naturali.

## Bibliografia/Sitografia

Dr Luigi Torchio, medico sportivo, nutrizionista e insegnante di yoga delle Palestre Torino. Guardare il video:

<https://youtu.be/gW4NXGqL2c8>

Per la mindfulness:

<https://it.pearson.com/mindfulness.html#scuola>

Per l'arte:

<https://www.terranuova.it/News/Salute-e-benessere/L-arte-come-terapia-un-approccio-che-fa-bene-a-mente-anima-e-corpo>

Per la musica:

<https://www.coscienza-universale.com/misteri/suoni-trasmessi-432-hz/>

# FIDUCIA IN SE STESSI

## INTRODUZIONE

Secondo il vocabolario Treccani, la fiducia in se stessi, o autostima è la “Considerazione che un individuo ha di sé stesso. L'autovalutazione che è alla base dell'autostima può manifestarsi come sopravvalutazione o come sottovalutazione a seconda della considerazione che ciascuno può avere di sé, rispetto agli altri o alla situazione in cui si trova.”

Per gli psicologi e gli educatori, la fiducia in sé stessi e l'autostima sono fattori determinanti di una personalità capace di costruire soddisfacenti relazioni interpersonali, ottenere il raggiungimento degli obiettivi prefissati, avere una vita serena ed appagante. In altri termini, costituiscono le fondamenta su cui elevare i muri del proprio carattere.



Fiducia in sé ed autostima hanno origine e vengono incentivate durante l'infanzia, all'interno del nucleo familiare. Questo, infatti, è il luogo in cui si forma l'essere umano. Genitori troppo esigenti e severi possono minare alla base l'autostima di un bambino. Risultati ancora peggiori ottengono genitori troppo permissivi, perché non consentono lo sviluppo del discernimento tra bene e male. **Amore** e **disciplina** sono i due pilastri su cui si dovrebbe fondare l'educazione familiare.

La rappresentazione della realtà che ognuno di noi si costruisce interiormente è ciò che costruisce o demolisce la nostra autostima. Più agiamo in linea con i nostri valori e col “concetto di sé” che abbiamo, più riusciamo a costruire una sana e durevole autostima.

Naturalmente ciò richiede una buona conoscenza di se stessi. Andare dentro di sé attraverso la meditazione, o attraverso un'autoanalisi dei propri pensieri, parole e comportamenti, è fondamentale per arrivare a conoscersi meglio, a capire ciò che siamo.

Deepak Chopra descrive l'autostima così:

Tutti siamo, perché tutti abbiamo la certezza di esistere (...) **“Io sono”** sta nel centro di ciascuno di noi, una certezza solida come la roccia che non abbiamo motivo di mettere in dubbio (...) L'esistenza fluisce inevitabilmente, come la nascita. Stranamente, alcuni si avvantaggiano di questa condizione più di altri. Non è che facciano di più o sentano di più o pensino di più, ma **in qualche modo, come la luce che attraversa una lente cristallina, la vita, scorrendo attraverso di loro, diventa più chiara, più luminosa e più precisa che attraverso coloro che vivono ottusamente.**

Si tratta, quindi, di trovare dentro di noi il **nostro autentico “Sé”**, non condizionato dal giudizio degli altri, dalle loro aspettative nei nostri confronti, ma in linea con ciò che è importante per noi, cioè con i nostri valori e i nostri obiettivi nella vita.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Contribuire a sviluppare una maggiore consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza;
- Avere relazioni più appaganti e profonde, riconoscendo la connessione esistente tra sé e gli altri e tutto il Creato (“Tutto è Uno”);
- Migliorare la relazione con se stessi e con gli altri migliorando la propria “autostima”;
- Riconoscere e liberarsi delle maschere sociali;
- Scoprire la Fonte nascosta della propria forza e del proprio benessere.

## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## APPROFONDIMENTO

### Conoscere se stessi

Quando ci chiedono “Chi sei?” rispondiamo col nostro nome, con l'occupazione, con la nostra storia personale, la nostra forma e condizione del corpo, o qualche altra cosa in cui ci identifichiamo. Ma siamo molto più di questo. Conoscere se stessi è radicato nel nostro Essere ed è oltre la nostra dimensione mentale. In genere ci identifichiamo in un piccolo “io” che cerca sicurezza e completamento in cose transitorie. Molti si definiscono in base al contenuto delle loro vite. Giudicano gli altri in base alle loro azioni. Così “L'altro” diventa quell'azione che ha compiuto. “È un traditore”, diciamo, o “è un bugiardo”, o ancora peggio, usando spesso espressioni di condanna senza appello.

Quando diciamo: “La mia vita”, non ci riferiamo alla vita che siamo, ma alla vita che abbiamo, cioè al contenuto (età, salute, relazioni, finanze, lavoro, situazioni di vita, ma anche al nostro stato emozionale e mentale). Ma è una percezione frammentaria della nostra vita. In realtà la nostra idea riguardo a noi stessi è composta da varie sfaccettature. Si possono individuare diversi sé che costituiscono la personalità umana:

- Sé fisico, relativo alla dimensione corporale/fisica di ognuno;
- Sé mentale, relativo alle capacità mentali;
- Sé emozionale, relativo alle emozioni, al modo in cui esse sono espresse o controllate;
- Sé spirituale, relativo alla sfera più profonda dell'essere umano e che ne caratterizza l'essenza reale;
- Sé pubblico, relativo alle relazioni con gli altri: società, lavoro/scuola, internet, ...;
- Sé privato, relativo alle relazioni con parenti/famiglia, gli amici intimi, ...
- Ecc.

In realtà, l'Essere è ciò che non cambia (diceva Parmenide: “L'Essere è”). L'Essere è l'essenza stessa del valore di Verità, ciò che è indipendente dal luogo o dal tempo. Questo essere (“immanente” e “trascendente” secondo diversi Filosofi) si trova in ognuno di noi, è la nostra stessa energia vitale o vita, che ci consente di svolgere tutte le azioni che crediamo di compiere. Questo Essere deve essere conosciuto e sperimentato da ognuno, secondo modalità proprie di ognuno di noi; esso stesso deve essere poi riconosciuto anche negli “altri”, come legame comune tra gli individui, che sono come tante perle preziose tenute insieme dallo stesso filo per formare una collana.

Ogni individuo è allo stesso tempo identico e diverso dagli altri, la conoscenza di ciò che è comune rende possibile apprezzare le differenze di ognuno. Il copiare gli altri è innaturale e dannoso; ognuno è originale, ma molti vivono come fotocopie. La conoscenza di sé permette proprio di vivere secondo la propria originalità nel pieno rispetto ed in armonia con gli altri.

## Come costruire la propria autostima

Pertanto, porre qualcun altro come misura per stabilire quanto valiamo, è un errore, perché ognuno è un essere unico, irripetibile e non eguagliabile, se non soltanto in alcuni comportamenti.

Avere fiducia in se stessi vuol dire anche accettare ciò che non riusciamo subito ad apprezzare di noi. Nessuno può eliminare le parti di sé che non ama o di cui si vergogna ma che, pure, fanno parte della sua personalità complessiva. Anzi, la sfiducia nasce proprio perché ci si sforza di eliminare quei tratti del carattere che non riusciamo a valorizzare, modellandoci su schemi comportamentali esterni, che non ci sono propri.

La sfiducia in se stessi nasce da un confronto con un fittizio ideale esterno, quale quello proposto dai media attraverso le pubblicità, i film, i talk show, ... Ovviamente ciò non vuol dire che i media non siano anche in grado di stimolare in noi potenzialità o interessi positivi per la nostra cresciuta. Ma l'ideale esterno, in genere, non viene raggiunto quando non in linea con la propria natura, lasciando, alla fine, in noi un senso di sconfitta. La fiducia in se stessi nasce, al contrario, dalla capacità di valorizzare le proprie specifiche caratteristiche (o "talenti"): come fa una pianta, che si affida al suo seme senza porsi domande e, soprattutto, senza confrontarsi con le altre piante.

Quindi, non dovremmo sforzarci di assomigliare agli altri o metterci in competizione con loro, a meno che gli altri non siano esempi di valori che risuonano in noi stessi. Scopriamo, invece, ciò che ci rende diversi dagli altri e, per questo, unici. Diamo rilievo alle nostre qualità, alla nostra specificità, ai nostri talenti. Sicuramente, se ci osserviamo attentamente, troveremo qualcosa che amiamo fare e che perciò facciamo bene.

*Chi avanza fiducioso nella direzione indicata dai propri sogni e cerca di vivere la vita che si era immaginata va incontro ad un successo inaspettato.*

Henry David Thoreau

*Fidati dei tuoi sogni, poiché in essi si nasconde la porta dell'eternità.*

Khalil Gibran

Qualunque fiore tu sia,  
quando verrà il tuo tempo, sboccerai.  
Prima di allora  
una lunga e fredda notte potrà passare.  
Anche dai sogni della notte trarrai forza e  
nutrimento.  
Perciò sii paziente verso quanto ti accade  
e curati e amati  
senza paragonarti  
o voler essere un altro fiore,  
perché non esiste fiore migliore di quello  
che si apre nella pienezza di ciò che è.  
E quando ciò accadrà,  
potrai scoprire



che andavi sognando  
di essere un fiore  
che aveva da fiorire.

Daisaku Ikeda

Se la nostra autostima dipende dai giudizi degli altri su di noi, dai loro comportamenti nei nostri confronti, c'è una verità che possiamo sperimentare quotidianamente, e cioè che:

Tutte le cose che vediamo intorno a noi sono il nostro riflesso, come in uno specchio.

Sathyia Sai

Se noi crediamo "Non sono abbastanza bravo", noteremo che gli altri ci giudicano degli incapaci. Se chiudiamo il cuore nei nostri confronti, sperimenteremo le persone essere poco affettuose verso di noi e le incolperemo per come ci sentiamo trattati. In verità, senza saperlo, stiamo creando i nostri mondi ad immagine del nostro 'falso sé'.

Johan Goldtwait

La domanda è: "Cosa si intende per 'falso sé'?

Il 'falso sé' nasce quando ci identifichiamo col nostro corpo, credendo di essere separati dagli altri: un "io" tra tanti altri "io", differenti, separati, alieni l'uno all'altro. La realtà, che anche la scienza con la fisica quantistica sta scoprendo e sperimentando, è che in effetti siamo tutti connessi mentalmente, emozionalmente, spiritualmente, energeticamente, così da formare un tutt'Uno (come la "collana" di cui si parlava prima). L'errata interpretazione delle esperienze, sin dalla nascita, ci inducono invece a credere che siamo separati, identificandoci, quindi, in un sé distorto e limitato.

Questa falsa identità viene consolidata dal nostro amore condizionato che divide ciò che è uno in: amabile e non-amabile, negando perciò la nostra vera natura. A causa della nostra identificazione con il 'falso sé' abbiamo chiuso il cuore prima a noi stessi e poi agli altri.

Johan Goldtwait

È proprio questa falsa identificazione la causa della bassa autostima. Finché penseremo di essere separati dagli altri, soggetti ai giudizi, alle critiche e alle condanne, non svilupperemo la parte più autentica, forte e luminosa di noi stessi, perché non la potremo riconoscere, accogliere, amare, e lasciare agire. Siamo nati per essere noi stessi, non per essere idealisticamente perfetti, anzi, si potrebbe dire che raggiungeremo l'eccellenza solo quando incarneremo completamente la nostra vera essenza.

Impara a piacere a te stesso. Quello che pensi tu di te stesso è molto più importante di quello che gli altri pensano di te.

Lucio Anneo Seneca

Tu sei al centro di tutte le tue relazioni, quindi sei responsabile della stima di te stesso, crescita, felicità e realizzazione. Non aspettarti che l'altro ti regali queste cose. Devi vivere come se fossi solo e gli altri fossero doni che ti vengono offerti per aiutarti ad arricchire la tua vita.

Leo Buscaglia

L'autostima non è qualcosa che, una volta costruita, rimane costante nel tempo. Non consiste in una qualità statica, ma dinamica. Si tratta di un processo. È qualcosa che "filtra" gli eventi esterni dando loro un significato che dipende dalla nostra scala di valori. Sta a noi farla crescere e diventare sempre più forte. Non ci si stancherà di ripetere che, più il nostro comportamento sarà in

armonia con i “nostri valori”, maggiore sarà la nostra autostima. Il punto centrale e fondante sono proprio i valori, ciò in cui crediamo fermamente. Così, se anche le valutazioni che ci provengono dall'esterno in alcuni momenti della nostra vita possono essere negative, anche se riconosciamo che in alcuni ambiti dobbiamo ancora crescere, il faro acceso dei nostri valori ci indicherà la via e ci condurrà nel porto sicuro dell'autorealizzazione.

Sono tanti gli esempi di persone che, pur avendo incontrato numerosi ostacoli a quella che sentivano essere la loro “mission” nella vita, sono andati avanti inseguendo e realizzando i propri sogni. E proprio quelle persone hanno lasciato un segno indelebile del loro passaggio sulla terra. Naturalmente, non bisogna vivere cercando di essere ricordati dalla storia. È sicuro, però, che la coerenza delle nostre azioni con ciò che pensiamo e affermiamo essere importante per noi, è il fattore fondamentale del successo nella vita.

È importante considerare che quando si parla dei “nostri valori” ci si riferisce ai Valori Umani riconosciuti universalmente, Valori su cui si è costruita la nostra civiltà: Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Nonviolenza e tutti i corollari collegati, come ad esempio, il rispetto, l'onestà, la giustizia, la solidarietà, l'empatia, ecc. Se andiamo dentro di noi, attraverso l'introspezione e/o la meditazione, troveremo che essi sono integralmente presenti nella nostra vera Essenza. È proprio dentro di noi che nascono i miracoli. È lì che dobbiamo andare per costruire la nostra vita.

*L'unica vera realtà sta in noi. Ecco perché tante persone vivono una vita illusoria: esse considerano realtà le immagini esterne e non permettono mai al mondo interiore di affermarsi.*

Herman Hesse

## STORIA

### Lo specchio affumicato

(Don Miguel Ruiz, I quattro accordi, “pp.10-12, Ed. Il Punto d'incontro – “**The four Agreements**”, Am-  
ber Allen Publishing Inc. USA)

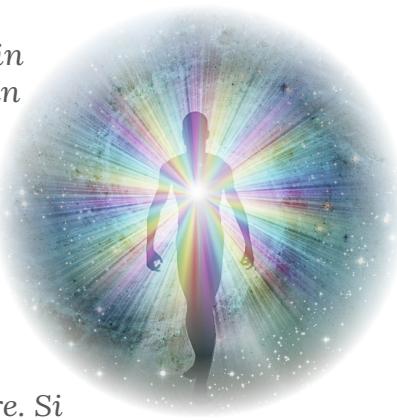
Tremila anni fa c'era un essere umano come noi che viveva in una città circondata da montagne. Studiava per diventare un uomo di medicina. Voleva imparare la conoscenza dei suoi antenati, ma non era completamente d'accordo con le cose che studiava. Sentiva nel cuore che doveva esserci qualcosa di più.

Un giorno, mentre dormiva in una grotta, sognò di vedere il proprio corpo addormentato. Uscì dalla grotta in una notte di luna nuova. Il cielo era sereno e c'erano milioni di stelle.

Poi gli accadde qualcosa che trasformò la sua vita per sempre. Si guardò le mani e udì la propria voce dire: “Sono fatto di luce, sono fatto di stelle!”

Guardò di nuovo le stelle e si rese conto che non sono le stelle a creare la luce, bensì è la luce che crea le stelle.

“Tutto è fatto di luce”, disse, “e lo spazio tra le cose non è vuoto.” Seppe che tutto ciò che esiste è un unico essere vivente e che la luce è la messaggera della vita, poiché è viva e contiene ogni informazione.



Quindi si rese conto che, benché fosse fatto di stelle, lui non era le stelle. "Io sono ciò che è tra le stelle." Pensò. Allora chiamò le stelle tonal e la luce tra le stelle nagual; seppe che ciò che crea l'armonia e lo spazio tra loro è la Vita o Intento. La vita è la forza dell'assoluto, è il supremo, il Creatore che crea ogni cosa.

Ecco ciò che scoprì quell'uomo: tutto ciò che esiste è una manifestazione dell'Essere Vivente unico che chiamiamo Dio. Inoltre, arrivò alla conclusione che la percezione umana è luce che percepisce altra luce. Vide che la materia è uno specchio (ogni cosa è uno specchio, che riflette la luce e crea immagini di quella luce) e il mondo dell'illusione, il Sogno, è come fumo che non ci permette di vedere ciò che siamo veramente.

"Il nostro vero Sé è puro amore, pura luce." Disse.

Questa scoperta cambiò la sua vita. Ora sapeva chi era veramente e, guardando gli altri uomini e la natura, restò stupefatto di vedere se stesso in ogni essere umano, in ogni animale, in ogni albero, nell'acqua, nella pioggia, nelle nuvole e nella terra. Vide che la Vita mescolava il tonal e il nagual in modo diversi, creando miliardi di manifestazioni viventi.

In quei pochi momenti comprese tutto. Era molto eccitato, ma il suo cuore era pieno di pace. Non vedeva l'ora di comunicare al suo popolo ciò che aveva scoperto. Ma non c'erano parole con cui potesse spiegarlo. Ci provò, ma gli altri non lo capirono. Potevano vedere che qualcosa in lui era cambiato, che i suoi occhi e la sua voce irradiavano bellezza. Notarono che non giudicava più nulla e nessuno e che era diverso.

Quell'uomo capiva tutti ma nessuno capiva lui. Credettero che fosse un'incarnazione di Dio. Lui sorrise e disse: "È vero, io sono Dio. Ma anche voi lo siete. Noi siamo la stessa cosa. Siamo immagini di luce. Siamo Dio." La gente però continuava a non capire.

Aveva scoperto di essere uno specchio per gli altri, uno specchio in cui poteva vedere se stesso.

"Tutti siamo specchi", disse. Vedeva se stesso in tutti, ma nessun altro vedeva se stesso in lui.

Allora si rese conto che tutti erano immersi in un sogno, ma senza consapevolezza, senza sapere ciò che erano veramente. Non potevano vedersi in lui, perché tra gli specchi esisteva un muro di nebbia, composto dalle interpretazioni delle immagini di luce che costituivano il sogno degli esseri umani.

Allora seppe che presto avrebbe dimenticato ciò che aveva imparato. Tuttavia, voleva ricordare le visioni che aveva avuto e si diede il nome di Specchio Affumicato, in modo da sapere sempre che la materia è uno specchio e il fumo che separa gli oggetti è ciò che ci impedisce di sapere chi siamo.

Disse: "Io sono lo Specchio Affumicato perché vedo me stesso in tutti voi, ma non possiamo riconoscerci a causa del fumo che ci separa. Questo fumo è il Sogno e lo specchio siete voi: i sognatori."

## DOMANDE

1. Ci siamo mai soffermati a riflettere su quali siano i valori ai quali ci ispiriamo?
2. Chiediamoci in quale misura il valore che diamo a noi stessi dipenda dal giudizio degli altri o dalle nostre stesse convinzioni.
3. Usiamo pensieri e/o termini svalutanti quando ci riferiamo a noi stessi?
4. Siamo inclini a concentrarci più facilmente sugli aspetti del nostro carattere che non ci piacciono, piuttosto che sui nostri pregi?
5. Quanto ci facciamo influenzare nella nostra vita da ciò che gli altri pensano di noi?
6. Quanto, invece, siamo capaci di mantenere gli obiettivi che riteniamo giusti per noi, malgrado il giudizio negativo di altri?

## CONCLUSIONE

*L'uomo moderno vive nell'illusione che la pace e la felicità si trovino all'esterno, perciò la cerca nel mondo. Incapace di comprendere che egli stesso è l'incarnazione della pace, la cerca nel turbolento mondo esteriore; lotta per i suoi diritti ma dimentica i suoi doveri verso gli altri esseri umani e verso il proprio Paese. La causa principale di questa situazione è che egli ha perso la fiducia in sé e cerca conforto e sicurezza nel possesso di beni materiali; ha dimenticato la sua vera natura perché ha sviluppato la visione esteriore e non quella interiore: in realtà, è completamente ignaro della sua reale essenza.*

Sathyà Sai

Il mondo occidentale nel quale viviamo ci propone modelli di comportamento, stili di vita che inducono a scegliere la materialità, l'esteriorità, la soddisfazione a tutti i costi dei propri desideri. Attratti da un mondo ricco di oggetti del desiderio, dimentichiamo la ricchezza che abbiamo dentro di noi, le doti innate, i talenti con i quali potremmo gratificare gli altri e noi stessi. Più dipendiamo dagli oggetti esterni, dai giudizi altrui, dalle false sirene dei sensi, più diventiamo fragili, manipolabili e soggetti agli eventi della vita. Certo, possiamo scegliere di vivere preoccupandoci soltanto dei nostri averi, mangiando, bevendo, dormendo, oppure possiamo decidere di andare oltre tutto questo per vivere una vita piena di senso, il senso che è dentro di noi e che ci spinge ad essere noi stessi, unici e preziosi. Questa è **consapevolezza**, una qualità che si può sviluppare attraverso una sempre maggiore conoscenza e fedeltà a se stessi.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

### Circolo di studio

#### Domande

- Quali sono le mie convinzioni di forza?
- In che modo mi potenziano?
- Quali effetti positivi hanno nel raggiungimento dei miei obiettivi?
- Cosa sostiene le mie convinzioni di forza?
- Quali sono le mie convinzioni di debolezza?
- Quanto mi sono costate?
- Perché mi voglio sbarazzare di queste convinzioni?
- Cosa sostiene le mie convinzioni di debolezza?

## Esercizio

Sostituite le vostre convinzioni limitanti con convinzioni potenzianti:

CONVINZIONE DI DEBOLEZZA	CONVINZIONE SOSTITUTIVA POTENZIANTE

In che modo le nuove convinzioni migliorerebbero la mia vita?

## PROPOSIZIONI PRATICHE

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

(dal testo: "Come fare miracoli nella vita di tutti i giorni" – Wayne W. Dyer)

- Smettete di dire parole che riflettono ciò che non volete essere.
- Concentratevi su ciò che approvate anziché su ciò che disapprovate di voi stessi.
- Giorno per giorno abbiate completa fiducia nel vostro intuito.
- Fate una lista di tutto ciò che volete per voi stessi. Concentratevi su quanto volete fare anziché su ciò che non sapete fare.
- Cominciate a comportarvi come se foste già la persona che vorreste essere.
- Imparate a recitare nella vostra mente il ruolo della persona che volete essere prima di metterlo in atto.
- Ricordate che se pensate di essere limitati in un qualsiasi aspetto del vostro carattere continuerete a manifestare questa debolezza.
- Non cercate l'opinione degli altri sulla vostra personalità.

## Bibliografia

Giannantonio, Boldorini, Autostima, assertività e atteggiamento positivo, Ecomind

Deepak Chopra, La vita senza condizioni, Sperling & Kupfer

Wayne W. Dyer, Come fare miracoli nella vita di tutti i giorni, Corbaccio

Johan Goldtwait, Purificare il cuore, Mother Sai Publications

Youtube: Enrico Gamba, Autostima – Sette attività per farla crescere.

Stephen R. Covey, I sette pilastri del successo, Tascabili Bompiani

# GESTIONE DEI PENSIERI

## INTRODUZIONE

### Determinazione e forza di volontà

Per l'Enciclopedia Treccani:

“Il termine pensiero indica in primo luogo la facoltà del pensare, cioè l'attività psichica mediante la quale l'uomo acquista coscienza di sé e della realtà che egli considera esterna a sé stesso, e in secondo luogo definisce ciascuno degli atti del pensare, ciascuna delle rappresentazioni che nascono nella mente dell'uomo.”

Da ciò si evince che il pensare è un'attività che caratterizza esclusivamente l'essere umano, infatti la radice della parola “uomo” (man in inglese), viene dal termine sanscrito “manas”, che significa mente. E la mente è costituita, appunto, da pensieri.

Come vedremo in seguito, il pensiero è fondamentale nella vita dell'essere umano, infatti la sua evoluzione ha determinato la stessa evoluzione dell'umanità. Perciò conoscere il modo in cui si forma e con cui si può gestire il pensiero è di vitale importanza per condurre una vita equilibrata, serena e consapevole.



## OBIETTIVO EDUCATIVO



- Far comprendere e sperimentare come il pensiero e il linguaggio che ne deriva, si possano governare al fine di migliorare la qualità della propria vita.
- Aiutare a comprendere come un atteggiamento positivo (nel senso di pensare bene, parlare e agire bene) nei confronti della vita, determini stati di benessere psicofisico, relazioni più appaganti e migliori i risultati delle proprie ‘performances’.
- Aprire una finestra sulla possibilità di vivere in armonia e consapevolezza in un mondo sempre più complesso e multiculturale.

## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## APPROFONDIMENTO

C'è un detto indiano che anche **Gandhi** citava spesso e che dice:

*Semina un pensiero e raccoglierai un'azione,  
semina un'azione e raccoglierai un'abitudine.  
Semina un'abitudine e raccoglierai un carattere,  
semina un carattere e raccoglierai un destino.*

Cosa ci dice questa citazione? Che il destino di ogni essere umano dipende da come egli ha saputo gestire i suoi pensieri, e quindi la sua mente. Ci dice, quindi, che il pensiero è qualcosa di molto potente, e che imparando a gestirlo possiamo indirizzare la vita verso gli obiettivi che ci proponiamo.

Ma quali obiettivi ci proponiamo?

Gli obiettivi più auspicabili, generalmente, sono: vivere una vita serena, armoniosa, soddisfacente, piena di salute, che esprima per intero quella che potremmo definire la nostra "mission" qui sulla terra; avere relazioni appaganti con il prossimo, raggiungere i propri obiettivi, sia che riguardino lo studio che il lavoro o la propria vita privata ecc.

Negli anni Sessanta i movimenti giovanili invocavano la pace. C'era uno slogan che invitava: "Fate l'amore, non fate la guerra!" E anche "Mettete dei fiori nei vostri cannoni". Oggi ancora si invoca la pace mondiale. Ma come si fa ad assicurare pace al mondo?

Un altro detto indiano afferma:

*Quando nel cuore c'è Rettitudine,  
nel carattere ci sarà Bellezza.  
Quando nel carattere c'è Bellezza,  
nella casa ci sarà Armonia.  
Quando nella casa c'è Armonia,  
nella Nazione ci sarà Ordine.  
Quando nella Nazione c'è Ordine,  
nel Mondo ci sarà Pace.*

Quindi la pace nel mondo dipende dalla capacità di ognuno di noi di vivere una vita onesta e retta. In altre parole, la pace dovrebbe cominciare dall'individuo e dovrebbe gradualmente allargarsi sempre più dalla famiglia, alla città, poi alla nazione, e così via, sino a comprendere il mondo intero.

**Ma il primo requisito per una retta azione è pensare bene.** Perché è proprio il "pensare bene" che porta a parole e azioni conseguenti. Il pensiero buono è come un seme virtuoso che si getta nel terreno della mente e garantisce salute fisica e psichica. Non c'è chi non veda quanta sofferenza psichica oggi sia presente dovunque, quante persone siano piene di paure irrazionali e comportamenti disfunzionali se non patologici. E allora cosa fare? Soprattutto **come** fare?

Già nei primi anni dell'era cristiana Seneca, in una sua lettera a Lucilio (n. 13), parlando delle paure, affermava:

*Sono più le cose che ci spaventano, Lucilio mio, di quelle che ci minacciano effettivamente, e spesso soffriamo più per le nostre paure che per la realtà. Certe cose ci tormentano più del dovuto, certe prima del dovuto, certe assolutamente senza motivo; quindi, o accresciamo la nostra sofferenza o la anticipiamo o addirittura ce la creiamo.*

È così, Lucilio mio, crediamo facilmente alle supposizioni; non mettiamo alla prova l'attendibilità delle nostre paure e non ce le scrolliamo di dosso...Non so perché le paure infondate incutano più

turbamento; quelle fondate hanno un loro limite: tutto ciò che è incerto è in balia delle congetture e dell'arbitrio di un animo intimorito. Perciò niente è così dannoso, così irrefrenabile come il panico; le altre forme di paura derivano dall'assenza di ragionamento, questa dall'assenza di senno. Talora, benché non vi siano indizi manifesti che preannuncino qualche sventura, ***l'animo si crea mali immaginari: o travisa in peggio una parola ambigua o ingigantisce un'offesa ricevuta... Qui giova essere saggi: respingi con forza d'animo la paura anche se giustificata; oppure, scaccia una debolezza con un'altra: tempera il timore con la speranza.*** Gli eventi temuti non accadono e quelli sperati deludono: è una verità più certa di tutte le nostre paure. ***Anche se il timore avrà più argomenti, scegli la speranza e metti fine alla tua angoscia.***

Da queste illuminate parole risulta evidente come si possa essere succubi dei propri incontrollati pensieri, o come, invece, un uomo “leader” di se stesso possa attingere alla forza presente in lui e trovare la saggezza necessaria a comprendere la realtà che sta vivendo per affrontarla senza abbandonarsi ad emozioni autodistruttive.

È necessario, perciò, analizzare e valutare le conseguenze dei propri pensieri, parole e azioni su se stessi e sugli altri, e, in ultima analisi, sulla propria stessa vita.

*L'essere umano è sollecitato da numerosi desideri che sorgono costantemente dall'interno come pure dall'esterno, i quali assumono nella mente la forma di propositi, intenzioni. La mente, però, non può accoglierli tutti. Pertanto, dopo un'attenta analisi, egli deve trattenere i propositi importanti e benefici per il proprio progresso (umano, sociale, e spirituale) e scartare gli altri. Soltanto così potrà avere pace mentale ...* ***perciò un uomo saggio deve sublimare l'intelletto e sviluppare il potere del discernimento.***

Sathyia Sai

È, quindi, auspicabile che l'uomo diventi capace di condurre costantemente la propria mente verso fini benefici e positivi. Solo così si raggiunge quella che viene definita ***Consapevolezza***.

Per fare ciò è necessario che egli crei un “distacco” tra sé e la propria mente. Cioè diventi capace di “osservare” e “valutare” i propri processi mentali (pensieri, desideri, aspettative, emozioni).

*Dobbiamo renderci conto che la mente è in realtà uno “strumento”, un attrezzo interiore da cui dobbiamo disidentificarcì per poterne fare l’uso che vogliamo. Finché siamo completamente identificati con la mente, non possiamo controllarla, un certo distacco da essa è necessario.*

Roberto Assagioli

I pensieri, soprattutto se ripetuti, hanno un potente effetto sul nostro corpo fisico, e quindi sulla nostra salute.

I pensieri carichi di giudizio, critica, invidia, pessimismo, odio e gelosia tolgono al corpo salute, luce e bellezza. Al contrario, pensieri pieni di amore, gioia e comprensione verso gli altri, donano luce e grazia all'espressione del viso. Le persone che hanno un atteggiamento positivo verso la vita, attirano le altre persone, hanno facilità nelle relazioni amichevoli e gratificanti. Il contrario succede per chi, invece, ha un atteggiamento negativo.

Molto dipende dall'autodisciplina che riusciamo a darci.

*La mente esercita una doppia funzione, svolge un doppio ruolo: buono e cattivo; è simile all'obiettivo di una macchina fotografica. Se puntate l'obiettivo su cose buone, quella immagine rimarrà impressa nella macchina, ma lo stesso accadrà con cose e situazioni negative.*

Sathyia Sai

Possiamo essere consapevoli che ognuno ha le proprie “rappresentazioni mentali”, cioè vede il mondo intorno a sé e lo sperimenta secondo proprie mappe di pensiero, generate dalle esperienze che ha vissuto e dai valori che, con l’educazione, sono stati risvegliati in lui, quindi dalla cultura della società nella quale è nato e cresciuto. Sappiamo, perché oggi lo viviamo nelle nostre città, quanto siano differenti gli usi e i costumi delle persone nate in un altro Paese, o, addirittura, in un altro continente. E questo è vero anche per persone nate in un’altra regione d’Italia, e persino in un’altra famiglia.

Se vogliamo avere pace e armonia nelle relazioni con gli altri, e quindi serenità nella nostra vita, non possiamo far altro che ampliare la nostra mente, aprire il nostro cuore per accogliere, rispettare, comprendere ed amare la diversità che c’è intorno a noi. Sarà questo che ci arricchirà e consentirà di vivere in un modo più pieno e soddisfacente. Questo vuol dire **gestire i propri pensieri e indirizzarli verso una maggiore apertura**; avere, quindi, una **disciplina mentale, un nuovo atteggiamento**. E l’atteggiamento è qualcosa che possiamo scegliere e allenare, proprio come facciamo quando andiamo in palestra per allenare i nostri muscoli. Così potremo cambiare la percezione di ciò che ci accade.

Il sociologo **Edgar Morin** parla, a tal proposito, di **riforma del pensiero**:

*La riforma del pensiero va nella direzione di **educare** un pensiero che sia in grado di pensare senza mai chiudere i concetti, di spezzare le sfere chiuse, di ristabilire le articolazioni fra ciò che è disgiunto, di sforzarci di comprendere la multi-dimensionalità, di pensare con la singolarità, con la località, la temporalità, (ma, contemporaneamente) di **non dimenticare mai le totalità integratrici**. Pertanto, il pensiero complesso è aperto, multidimensionale, costruttivo, problematico, non concluso, in grado di fare i conti con l’incertezza e la pluralità dell’esperienza, con il variare dei modelli simbolici culturali; un modello creativo, multidirezionale, antidogmatico.*

La prima cosa da fare, perciò, è quella di abbandonare ogni giudizio, critica e condanna. Intanto è importante partire da se stessi, accettando tutti gli aspetti della propria personalità per poter tendere verso un cambiamento armonioso e per accedere, poi, a quella riforma del pensiero di cui parla Morin.

La strada verso la consapevolezza richiede una mente libera da pregiudizi e giudizi, da etichette e classificazioni. Nelle relazioni con gli altri, inoltre, è necessario, nelle valutazioni che facciamo, saper scindere il singolo comportamento osservato, dalla persona che ne è l’autrice. Spesso noi, nel pensare agli altri e comunicare con loro, facciamo questo errore: giudichiamo la persona in base ai suoi atti che finiscono per investire totalmente l’immagine che abbiamo di lei, portando spesso ad una condanna senza appello. Non consideriamo, invece, che l’essere umano è un’entità molto complessa, con aspetti della personalità buoni e cattivi, piacevoli e spiacevoli, desiderabili o meno. Quindi, rivolgendoci a qualcuno che ha mancato, in qualche modo, nei nostri confronti, non gli diremo: “Sei un maschilone, sei inaffidabile, sei un deficiente ecc.” ma ci riferiremo al singolo comportamento che ci ha offeso, dicendo: “Quella tua azione, quel tuo comportamento (definendolo e quindi circoscrivendolo) mi ha ferito, mi ha fatto male...”. Questo tipo di comunicazione viene definita: “Linguaggio dell’io”. Cioè un linguaggio che dirige l’attenzione sul disagio della persona che parla, sul suo bisogno di rispetto, di comprensione, e che non punta il dito sull’autore dell’offesa, colpevolizzandolo. Questo creerà uno stato di presa d’atto e di empatia da parte dell’altro. Il che faciliterà il chiarimento e riporterà l’armonia nella relazione. L’amore incondizionato e universale che ne deriverà è l’obiettivo più straordinario che un essere umano possa prefiggersi nella propria vita.

La storia ci propone straordinari esempi di personaggi che, attraverso la forza di volontà scaturita da una corretta disciplina mentale, hanno raggiunto livelli di eccellenza in ogni campo: scientifico, artistico, letterario, storico, umano, ecc. Esemplare, a questo proposito, è la storia di un musicista nostro contemporaneo, che, malgrado una grave malattia, ha continuato a calcare le scene e a donare momenti di straordinaria bellezza al pubblico.

## BIOGRAFIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

### Ezio Bosso

Ezio Bosso (13/9/1971 – 15/05/2020) è un pianista ormai conosciuto ed ammirato in tutto il mondo. All'età di appena 4 anni ha cominciato a suonare. La sua storia è piena di insegnamenti, e rivela una profondità d'animo ed una forza di volontà eccezionali. Lasciamo raccontare la sua storia dalle sue stesse parole.

Ecco alcune sue risposte alle domande fattegli da un giornalista, durante un'intervista concessa al settimanale “L'Espresso” il 24 ottobre 2019. Il testo dell'intervista è riportato in corsivo cui sono aggiunti alcuni commenti.



Io ho avuto un'infanzia estremamente umile, in una società operaia fatta di immigrazione. Sono nato in un isolato enorme, dove eravamo una delle poche famiglie piemontesi, per il resto c'erano i palazzi di napoletani, calabresi, siciliani. Era bellissimo, ma anche pericoloso, perché sono cresciuto durante gli anni di piombo e delle prime gang giovanili. A volte arrivava l'avvertimento “Tutti a casa stasera, che poi succede qualcosa.” e arrivarono pure sparatorie.

### In casa come è stata accolta la scelta di suonare?

A mio padre fu detto: “I figli degli operai fanno gli operai, i figli dei musicisti fanno i musicisti.” In qualche modo una parte dei miei genitori ha creduto a ciò e immaginavano per me un istituto tecnico industriale. Questo è stato il dolore più grande; forse le parole più violente sentite nella vita. Ma da lì è iniziata la mia lotta per esautorare quella frase così idiota. La ribellione, per me, l'ha fatta la musica, che mi ha fatto scappare di casa, andare a Vienna a 16 anni, fare incontri fondamentali. Però resto anche il ragazzino di allora, ribelle anche verso me stesso...

È evidente come, malgrado l'opposizione dei genitori e le difficoltà, la forza di volontà e la determinazione nel seguire la propria inclinazione naturale, abbiano portato Ezio Bosso a diventare un grande musicista e direttore d'orchestra. In questo caso il pensiero limitante e in qualche modo penalizzante dei genitori, non ha fatto altro che rafforzare il pensiero potenziante del musicista.

### Poi è arrivato il Conservatorio. A proposito, tra allora e oggi, cosa è cambiato di quel tipo di formazione?

Semplicemente io non li capisco i conservatori oggi, mi fanno problema, a partire dal principio di selezione dura. I maltrattamenti dei miei insegnanti hanno fatto di me il musicista che sono, non solo il complimento ma il rinforzo negativo è quello che forma. Ancora adesso io sono il peggior critico di me stesso... La musica è un investimento pesante, difficile. Quando mi sono diplomato non era pensabile studiare meno di otto ore al giorno. L'unica religione è la disciplina per guadagnarsi una credibilità e quindi non mi piace la mancata educazione al merito

Qui il musicista fa riferimento alla severità dei suoi insegnanti. Quando parla di rinforzo negativo si riferisce al rigore con cui è stato addestrato. Si sa che per raggiungere l'eccellenza, la pratica quotidiana e l'esercizio costante sono indispensabili. Quindi, sia i complimenti che le critiche sono necessari nella formazione. Anche questo porta a formare un pensiero forte e unidirezionale, e aumenta l'autostima.

Quando Ezio Bosso parla dei "complimenti", mette in evidenza che soprattutto questi sono importanti per la formazione dell'autostima nell'allievo. Si tratta di ciò che tutti i docenti conoscono come "Effetto Pigmalione". Solo se esiste questo "sostegno" o "incoraggiamento" da parte del docente, si possono successivamente fare dei rilievi e delle correzioni all'operato dell'allievo. È sempre meglio mettere in evidenza due fattori positivi del comportamento dell'allievo per ogni fattore negativo su cui si vuole condurre un'azione educativa, per favorire lo sviluppo delle sue qualità.

**Restiamo sull'attualità. L'Orchestra può essere paragonata ad una società, dove c'è un leader e un gruppo di persone che deve rispettarne le scelte?**

Non parlerei di leader ma di diverse responsabilità e quindi certo! È una rappresentazione della società ideale e del principio di meritocrazia assoluta, in cui la stima e il rispetto sono fondamentali come le peculiarità di ognuno. In un'orchestra c'è la società meno visibile, sono gli archi: sono la massa, quelli che spingono il suono e devono uscire! Poi, più in evidenza, ci sono i fiati, che si sentono più degli altri; ma non è una gara di bravura. Ci sono precise caratteristiche e ognuno fa un lavoro preciso.

**Posizione e rispetto dei ruoli...**

In orchestra non c'è competizione, ma competenza.

**Resta di fondo l'idea della musica come strumento di integrazione. Chissà cosa pensa dei temi dell'accoglienza di questi tempi...**

... Io ho molta paura di questo periodo, perché anziché parlare dei problemi si soggettivizza tutto e tutto diventa "tifo", un esercito di pro e contro. Che poi sarebbe semplice: pari diritti, pari doveri. Tutti siamo contro la criminalità, tutti apprezziamo la virtù senza guardare il colore della pelle. Ecco: io il tifo non lo tollero più, mi fa soffrire. **C'è questa idea assurda del "basta metterci il cuore": è una scusa: nelle cose non basta metterci il cuore, bisogna metterci impegno.** A un musicista le mani devono funzionare, le note si devono poter fare tutte e bene. **La perfezione importa eccome**, nascondersi dietro l'imperfezione umana è una stupida scorciatoia; anche perché la **missione è cercare sempre quella purezza che diventa trascendenza e trasfigurazione.**

Non c'è strumento migliore per gestire i propri pensieri e quindi la propria mente come la disciplina e l'impegno costante indirizzati verso un obiettivo preciso che diventa la missione della propria vita.

**Come prepara un concerto?**

Rinnovo completamente la lettura del repertorio. Faccio ricerche, riscrivo, unisco gli editori e i revisori che preferisco. È un lavoro pesante, ma avvincente, di scoperta; poi ci sono le prove. E per quelle ci vuole tempo; come dico sempre, la bacchetta fa tutto, ma devi fartela guardare! Devi conquistare credibilità, incontrare gli occhi dei musicisti, creare un rapporto. **L'orchestra è una società; mi piace l'idea che tutti debbano star bene**, decidere se al mattino c'è bisogno di fare prove a sezione, guardarsi i bambini l'un l'altro. **Costruire una casa.**

## La musica ha un futuro? C'è un clima culturale adatto a far crescere nuovi talenti?

Ci penso sempre: la musica è una necessità, non si suona Bach perché "fa cultura", ma perché ne abbiamo bisogno. La responsabilità che avverto è quella di farla vivere, non tenerla nella teca insieme al vecchiume stantio, che sa di "frac".

Ezio Bosso è morto recentemente. Ha lasciato molto all'umanità sia come musicista che come essere umano: molto toccanti sono i suoi discorsi fatti all'ONU e all'Europarlamento, che si possono trovare su youtube.

## DOMANDE

*Nei momenti difficili ricordati di conservare l'imperturbabilità, e in quelli favorevoli un cuore assennato che domini la gioia eccessiva.*

Orazio

1. Riflettendo su questa frase, sapresti indicare dei momenti della tua vita in cui sei stato capace di fare ciò che consiglia Orazio, mantenendo una sufficiente equidistanza tra gioia e dolore?

*Il nostro giudizio su ciò che ci è propizio o svantaggioso è assai ingannevole: ciascuno infatti si lamenta spesso di ciò che poi si è rilevato essere la cosa migliore per lui, e gioisce di ciò che in seguito diventa per lui fonte di sofferenza.*

Arthur Schopenhauer

2. Ti è mai capitato di trovarsi in tale condizione? Cosa hai pensato allora?

*La vita è uno specchio che riflette al pensatore ciò che infonde in essa col pensiero.*

Ernest Holmes

3. Sei d'accordo con questa frase? Potresti fare degli esempi tratti dalla tua esperienza che possano avvalorarla, o smentirla?

## CONCLUSIONE

Alla base di tutto quello che si è detto prima, c'è la nostra scelta. Vogliamo essere padroni della nostra vita e indirizzarla verso la serenità, la pace, l'amore, e relazioni soddisfacenti e armoniose? O vogliamo solamente affermare il nostro ego e imporlo sugli altri per dominarli?

Se scegliamo la prima opzione, cioè una vita ricca di esperienze costruttive e di relazioni appaganti, potremmo tenere in considerazione ciò che i saggi del passato, e anche del presente, ci hanno tramandato, ricordando che ciò che facciamo agli altri facciamo a noi stessi, e che quando ci comportiamo con umiltà, cercando di comprendere gli altri più che giudicarli, possiamo ottenere buoni risultati. Se riusciremo a tenere sotto controllo i nostri pensieri e desideri e quindi la nostra mente, potremo vivere in qualunque luogo, creando relazioni appaganti.

Se invece daremo spazio al nostro ego, affermando solo le nostre ragioni, inseguendo i nostri desideri, senza remore né controllo, senza rispettare i diritti degli altri e senza lavorare per comprendere e dare spazio alle loro ragioni, potremo avere, forse, una vita soddisfacente dal punto di vista materiale, ma sarà una vita piena di conflitti e amarezza. Alla fine ci accorgeremo di essere rimasti soli.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

### Le mie emozioni

(Liberamente tratto da: L'educazione affettiva ed emotiva di Maurizio Mazzotta-Edito da CSA)

### Le emozioni che provo più spesso

- Compilare la scheda di lavoro con la massima sincerità, utilizzando la scala da 1 a 4, dove 1 significa “Provo poche volte questo stato emotivo” e 4 “Provo molto spesso o quasi sempre questo stato emotivo”; 2 e 3 sono gradi intermedi. Tempo concesso per la compilazione: 10 minuti.
- Ciascuno, scaduti i 10 minuti, comunica (se vuole) il contenuto della propria scheda, motivando le proprie scelte. Segue una riflessione su quanto emerso dal lavoro e una discussione sulle conseguenze di certi stati emotivi.
- Segue brainstorming con l'indicazione, da parte di ciascuno, delle strategie per difendersi dalle emozioni sfavorevoli.

Provo questo stato emotivo...

PAURA	1	2	3	4
TRISTEZZA	1	2	3	4
RABBIA	1	2	3	4
GIOIA	1	2	3	4
VOGLIA DI AMARE	1	2	3	4
DISGUSTO	1	2	3	4
VERGOGNA	1	2	3	4

### PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

La meditazione, la preghiera, l'arte, la musica, tenere un diario, la pittura, creare dei momenti di solitudine, fare una passeggiata nella natura, da soli, guardandosi dentro, sono tutte ottime tecniche per imparare ad ascoltarsi, fare amicizia con i vostri pensieri e con le vostre emozioni e riconoscerle.

Tenere un piccolo diario emotivo potrebbe essere utile per annotare i pensieri, le emozioni che provate, i sentimenti e gli stati d'animo. Ricordarsi e annotare, per es., perché vi siete arrabbiati l'ultima volta, cos'è che vi ha irritato, avete reagito aggressivamente? Come vi siete sentiti dopo, vi siete vergognati o vi siete sentiti sollevati? Ne avete parlato con qualcuno? Vi ha fatto sentire meglio parlarne con qualcuno?

Dare un nome alle emozioni che provate e definirle vi può aiutare a diventare consapevoli e a controllarle.

# OTTIMISMO E PENSIERO POSITIVO

## INTRODUZIONE

Sir **Winston Churchill** affermava che:

Un pessimista è uno che crea difficoltà dalle sue opportunità e un ottimista è colui che crea opportunità dalle sue difficoltà.

C'è una grande verità in questa affermazione ed è valida per tutti. Infatti, possiamo constatare, attraverso l'esperienza quotidiana, che un atteggiamento positivo nei riguardi della vita aiuta sempre, anche e soprattutto nei momenti di difficoltà.



Oggi c'è un ampio filone di studi che inneggia al pensiero positivo, quasi fosse una panacea per ogni male. È necessario, invece, sfatare alcuni luoghi comuni per evitare che l'ottimismo venga considerato un approccio superficiale e poco realistico. In realtà la vita, a volte, ci mette di fronte a prove molto dure che ci inducono a pensare il peggio. In questi casi, i pensieri si fanno negativi e ci conducono verso stati d'animo che possono indurre malesseri psichici se non veri e propri stati depressivi. Chiudere gli occhi davanti a questi eventi e rimuovere quei pensieri non serve, perché ciò che viene rimosso in qualche modo ritorna a galla e con una forza più intensa e pericolosa di prima.

Allora, come fare? È proprio di questo che si parlerà, cercando di praticare, come diceva il nostro ex Presidente **Sandro Pertini**, "Il pessimismo (forse sarebbe più appropriato chiamarlo "realismo") della ragione e l'ottimismo della volontà."

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Condurre gli studenti, attraverso l'indagine sui propri stati d'animo e la loro reazione nei confronti degli eventi, a comprendere quale sia il loro approccio alla vita (positivo o meno);
- Portarli a migliorare la natura dei propri pensieri e, di conseguenza, delle parole e delle azioni, al fine di scoprire in sé le capacità e i talenti che conducono a vivere una vita piena e soddisfacente.

## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## APPROFONDIMENTO

L'ottimismo nasce dalla **fiducia in se stessi**, che è la base del carattere. Se non c'è fiducia in noi stessi siamo come delle piume al vento: in balia del momento e del parere degli altri. È sicuramente importante ascoltare ciò che dicono gli altri, confrontarsi con loro, ma le decisioni che ci riguardano devono essere prese da noi sulla base di quelle che sappiamo essere le nostre qualità. Ecco allora un altro aspetto di fondamentale importanza nell'ottimismo: **la conoscenza di noi stessi**.

La fiducia in se stessi, che crescerà via via che saremo capaci di sempre maggiore autoanalisi, porterà al **senso di responsabilità** e alla **soddisfazione di se stessi**. Eppure, spesso ci si lascia deviare inseguendo l'opinione (o quella che noi crediamo tale) che gli altri hanno su di noi, e assumiamo decisioni che non ci soddisfano e ci fanno abbandonare ciò che, nel nostro intimo, vorremmo raggiungere. Questo provoca un senso di frustrazione e di insoddisfazione che ci porta al pessimismo. Invece è bene non rinunciare ai propri sogni, così come scrive il poeta statunitense **Thoreau**:

Chi avanza fiducioso nella direzione indicata dai propri sogni e cerca di vivere la vita che si era immaginata va incontro a un successo inaspettato.

Naturalmente ciò richiede impegno e perseveranza. Quindi sarà importante, una volta stabiliti gli obiettivi da raggiungere, dirigere i nostri sforzi verso il loro conseguimento.

Per il filosofo Bertrand Russell, oltre allo sforzo richiesto per raggiungere i propri obiettivi, occorre una buona dose di quella che chiama “rassegnazione”, che potremmo definire meglio “**accettazione**”. Essa è la capacità di percepire che tutto ciò che è e ciò che sta avvenendo sono “perfetti” così come sono, e che da ogni esperienza si può ricavare un insegnamento.

Noi, generalmente, giudichiamo avvenimenti, fatti, persone in base alle nostre esperienze passate. Ma il nostro punto di vista, per quanto chiaramente motivato, è limitato perché è “**il nostro punto di vista**” e non tiene conto di quello degli altri, della situazione in generale, delle varie sfaccettature dalle quali si possono vedere e considerare i fatti. Quando, invece, viviamo nel presente, senza pregiudizi ed etichette dettate dalle nostre esperienze precedenti e senza aspettative riguardo al futuro, riusciamo a cogliere la necessità, la compiutezza e persino la “bellezza” di ciò che ci sta accadendo e da cui possiamo trarre anche un insegnamento.

*Non c'è momento migliore di questo per essere felice. La felicità è un percorso, non una destinazione.*

**Madre Teresa di Calcutta**

*Io non vivo né nel mio passato, né nel mio futuro. Possiedo soltanto il presente, ed è il presente che mi interessa. Se riuscirai a mantenerti sempre nel presente, sarai un uomo felice. La vita sarà una festa, un grande banchetto, perché è sempre e soltanto il momento che stiamo vivendo.*

**Paulo Coelho**

Dice lo scrittore **Lee Coit** nel suo libro “**Accettare**”, parlando della propria esperienza di trasformazione e crescita personale:

*Ciò che è più evidente nell'intero processo di trasformazione è l'Unità del tutto. Mi accorgo che gli altri arrivano al momento giusto e vanno via al momento giusto. Questo sincronismo non si basa sui miei desideri, ma sugli effettivi bisogni di ciascuno. Non siamo mai realmente separati o distanti l'uno dall'altro o dalla nostra Sorgente, salvo che nell'apparenza fisica.*

In campo psicologico sono state condotte varie indagini ed esperimenti al riguardo. La psicologia infatti, negli ultimi anni, si è orientata verso gli aspetti positivi della mente invece che sulle sue patologie, arrivando a constatare che l'ottimista gode di una salute migliore, di una serenità di base che gli consente di affrontare le sfide della vita con resilienza e maggiore capacità di soluzione dei problemi. Ciò, naturalmente, va ad aumentare la sua autostima, in un circolo virtuoso che avrà effetti positivi anche sul sistema immunitario ed endocrino – ormonale, e quindi sulla sua salute (come dimostra la PNEI: psico-neuro-endocrino-immunologia).

Negli anni Sessanta, nell'Università della Carolina del Nord, fu condotta un'indagine su 6.959 studenti, valutando i rispettivi livelli di ottimismo e pessimismo. 40 anni più tardi si verificò che il tasso di mortalità (in particolare per malattie tumorali) dei pessimisti era stato del 42% più alto rispetto a quello degli ottimisti (<https://www.enricogamba.org/psicologo-milano-blog/ottimismo-effetti-e-benefici>). Altri studi simili hanno condotto agli stessi risultati.

In effetti, anche il nostro buonsenso ci conduce alle stesse conclusioni. Possiamo ben vedere come il pessimismo porti facilmente ad atteggiamenti di sconforto e di frustrazione. Chi si approccia alla vita con questa filosofia incontrerà degli ostacoli creati da lui stesso a causa di una visione di sfiducia, disistima e mancanza di speranza. Ogni piccolo contrattempo verrà interpretato con un sentimento del tipo: Capitano tutte a me, Ce l'hanno tutti con me oppure Sono il solito incapace..., andando a riconfermare il proprio stato d'animo di tristezza e impotenza, in una spirale che può condurre a stati depressivi. Invece l'ottimista è in grado, coltivando emozioni e stati d'animo positivi, di affrontare, passati i primi momenti di smarrimento, anche le situazioni di maggiore difficoltà, con forza d'animo e serenità, rendendo più gioiosa la propria vita. Le caratteristiche di una persona positiva sono, pertanto, la capacità di essere grati ed amorevoli verso gli altri, l'empatia, la pace, la fiducia, la tendenza a sdrammatizzare.



Ciò che è importante considerare è che il pessimismo non è un abito che, una volta indossato, non possa più essere cambiato. Dato che ogni cosa ha origine nei nostri pensieri, vi sono varie tecniche che aiutano a modificarne la corrente che ci attraversa la mente, giungendo ad un approccio alla vita più positivo ed ottimista. Afferma Claude Bristol, parlare costantemente a se stessi, ripetendosi parole e frasi che infondano fiducia e pensieri positivi, agisce sulla mente subconscia determinando notevoli risultati in termini di autostima e positività.

Qui si fa riferimento non certo ad una forma illusoria di auto rasserenamento: in campo sociologico, e non solo, si è visto che l'osservatore influenza il sistema osservato, con le sue aspettative, i suoi timori e le sue emozioni, anche quando non vi è alcuna diretta azione.

L'ottimista non è qualcuno che non vede le difficoltà o i fallimenti, ma è colui che sa affrontare le sfide della vita con lo spirito vincente di chi ha fiducia in se stesso e nelle proprie risorse interiori. Avere pensieri positivi vuol dire conoscere le proprie potenzialità che, anche nei momenti difficili, portano a ripetersi: "Ce la posso fare", "Io posso". La frase che accompagnò la campagna elettorale di Obama fu semplice e molto efficace, "**Yes, we can!**", e fu capace di instaurare un clima di fiducia in larga parte dell'elettorato americano di allora.

Afferma lo psicologo Dr. **Marco Magliozzi**:

*L' "Io posso" racchiude in sé la possibilità del successo e dell'insuccesso e nello stesso tempo è una spinta fortissima verso il raggiungimento dei nostri obiettivi, una spinta che ci aiuta a superare le nostre difficoltà senza l'angoscianto pensiero negativo che "Tanto non ce la farò mai". Il pensiero negativo diminuisce, nettamente, le possibilità di successo, il pensiero positivo le aumenta esponenzialmente...*

*... Non è magia poter influenzare positivamente la nostra vita, ma è scienza. La vera magia si esprime nel riuscire a cambiare, finalmente, le nostre abitudini di pensiero. D'altro canto, gli esempi di persone che, malgrado malattie o gravi incidenti, sono riuscite gra-*

zie alla loro volontà, determinazione e spirito di sacrificio, a portare ugualmente a compimento i progetti e i sogni della propria vita, sono moltissimi ed ispiranti: il pilota **Alex Zanardi**, il musicista **Ezio Bosso**, lo psicoterapeuta **Milton Erickson**, la scrittrice **Rosanna Benzi**, l'astrofisico **Stephen Hawking...**

Naturalmente il pensiero positivo va rivolto non solo a se stessi, ma anche agli altri.

L'uomo è il padrone del suo destino  
Il destino è in relazione con ciò che meritate.

Semina un pensiero, raccoglierai una tendenza;  
semina una tendenza, raccoglierai un'abitudine;  
semina un'abitudine, raccoglierai un carattere;  
semina un carattere, raccoglierai un destino.

Il destino dipende quindi dalle qualità, le qualità dipendono dal modo di pensare e questo determina le azioni. Pertanto, **i pensieri sono responsabili della vostra felicità e del vostro dolore. Come sono i pensieri è la natura umana; quindi, prima di tutto, dovete indirizzare i pensieri nella direzione giusta.** Le persone in questo mondo incolpano gli altri delle loro sofferenze. Voi pensate che gli altri siano responsabili della vostra infelicità e sfortuna, ma è un grosso errore: responsabili di ambedue non sono gli altri, ma i vostri pensieri.

Sathya Sai

## STORIA

### Come il caffè

Una figlia si lamentava con il padre circa la sua vita e di come le cose le risultassero tanto difficili. Non sapeva come fare per proseguire ed era vicina a darsi per vinta. Era stanca di lottare.

Sembrava che quando risolveva un problema, ne apparisse un altro. Suo padre, uno chef di cucina, la portò sul suo posto di lavoro.

Lì riempì tre pentole con acqua e le pose sul fuoco.

Quando l'acqua delle tre pentole cominciò a bollire, in una collocò delle carote, in un'altra alcune uova e nell'ultima dei grani di caffè. Lasciò bollire l'acqua senza dire parola.

La figlia aspettò impaziente, domandandosi cosa stesse facendo il padre.

Dopo venti minuti, il padre spense il fuoco, tirò fuori le carote e le collocò in una scodella.

Poi tirò fuori le uova e le collocò in un altro piatto. Alla fine, colò il caffè e lo mise in un terzo recipiente.

Guardando la figlia le chiese: "Cara figlia, carote, uova o caffè?"

La fece avvicinare e le disse di toccare le carote. Ella lo fece e notò che erano soffici; dopo le chiese di prendere un uovo e di romperlo. Mentre lo tirava fuori dal guscio, la figlia osservò l'uovo sodo. Dopo le chiese di assaggiare il caffè. Ella sorrise mentre godeva del suo ricco aroma.

Umilmente la figlia domandò: "Cosa significa questo, padre?" Egli le spiegò che i tre elementi avevano affrontato la stessa avversità: "l'acqua bollente", ma avevano reagito in maniera differente.

La carota era arrivata all'acqua forte, dura, superba, ma dopo la bollitura era diventata debole, facile da disfare.

L'uovo era arrivato all'acqua fragile, il suo guscio fine proteggeva il suo interno molle, ma dopo essere stato in acqua, bollendo, il suo interno si era indurito.

Invece, i grani di caffè erano unici: dopo essere stati in acqua, bollendo, avevano modificato l'acqua.

“Quale dei tre sei tu figlia mia?” le chiese. “Quando l'avversità suona alla tua porta; come rispondi?”

“Sei una carota che sembra forte ma quando l'avversità ed il dolore ti toccano, diventi debole e perdi la tua forza?” “Sei come un uovo che comincia con un cuore malleabile e buono di spirito, ma che dopo una morte, una separazione, un licenziamento, una pietra durante il tragitto diventa duro e rigido? Esternamente ti vedi uguale, ma sei amareggiata ed aspra, con uno spirito e un cuore indurito? O sei come un grano di caffè? Il caffè cambia l'acqua, l'elemento che gli causa il dolore. Quando l'acqua arriva al punto di ebollizione, il caffè raggiunge il suo sapore migliore.”

“Se sei come il grano di caffè, quando le cose si mettono al peggio, tu reagisci in forma positiva, senza lasciarti vincere, e fai sì che le cose che ti succedono migliorino, che esista sempre una luce che illumina la tua strada davanti alle avversità e a quelle della gente che ti circonda. Per questo motivo non mancare mai di diffondere con la tua forza e positività il “dolce aroma del caffè”.

## Il tempio dai mille specchi

Un cane aveva sentito parlare del Tempio dai mille specchi. Non sapeva che cosa fosse uno specchio, però non sapeva neppure lui perché gli era venuta una voglia matta di andarlo a vedere.

Si mise in cammino e dopo lunghe settimane arrivò finalmente al tempio. Contento di averlo trovato corse subito su per le scale ed appena ebbe oltrepassato la soglia vide mille cani.

Sorpreso e felice si mise a scodinzolare. Tutti i mille cani lo salutarono felici, scodinzolando.

Se ne andò via dal tempio dicendosi: “Il mondo è pieno di bravi cani, ma i più gentili sono nel tempio dai mille specchi!”

Da quel giorno entrò ogni mattina per salutare i suoi mille amici.

Un altro cane arrivò, anche lui spinto dalla curiosità, ma appena oltrepassata la soglia vide mille cani che lo guardavano spaventati e minacciosi. Allora grignò i denti e si mise ad abbaiare. Tutti i mille cani di colpo si misero a grignare e mostrare le gengive. Ne fu così spaventato che mise in fretta la coda tra le gambe e corse via.

Il mondo era pieno di cani minacciosi! Ma i più cattivi erano nel tempio dai mille specchi!

## BIOGRAFIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

Vita di **Etty Hillesum**, esempio di coraggio e positività

Esther Hillesum, (familiariamente Etty), nasce a Middleburg (Paesi Bassi) il 15 gennaio 1914. Etty è la prima di tre figli. I fratelli sono: Jacob, medico presso l'Ospedale israelitico di Amsterdam e Michaël affermato pianista.

Nel 1926 Esther si iscrive al liceo classico di Deventer. Sei anni dopo si trasferisce ad

Amsterdam, dove studia legge.

Sarà proprio qui che inizierà a scrivere il diario in cui riporterà, con fedeltà e grande capacità di introspezione, la sua trasformazione spirituale e le sue vicende umane prima del trasferimento a Westerbork, luogo di raccolta e smistamento degli ebrei prigionieri diretti ad Auschwitz.

Il 1 settembre 1939 Hitler invade la Polonia determinando così lo scoppio della seconda guerra mondiale. Il 10 maggio 1940 i tedeschi entrano in Olanda.

Il 3 febbraio 1941 Etty incontra quello che diverrà l'uomo più importante della sua vita: lo psicologo Julius Spier, allievo di Carl Gustav Jung e inventore della psicochirologia, la scienza che studia la psicologia di una persona attraverso l'analisi delle mani.

Esther è colpita tanto favorevolmente dall'incontro con Spier che decide di cominciare con lui una terapia.

L'8 marzo 1941 Etty, probabilmente dietro sollecitazione dello stesso Spier, inizia a scrivere il diario. Diventerà, in breve tempo, prima segretaria e poi allieva dello psicologo tedesco. Malgrado la notevole differenza di età, tra i due nasce una relazione che durerà fino alla morte di Spier.

Tra i mesi di maggio e giugno 1942 nei Paesi Bassi vengono promulgate le leggi di Norimberga, che prevedono per gli ebrei varie e sostanziali limitazioni.

Dalla BBC giunge la notizia (che Etty riporta nel suo diario, in data 29 giugno) dell'uccisione in Polonia di 700.000 ebrei. Etty comprende immediatamente che i tedeschi hanno programmato e stanno attuando l'annientamento totale del popolo ebraico.

Il 16 luglio Etty viene assunta come dattilografa al Consiglio Ebraico di Amsterdam, nella sezione in cui si assistono gli ebrei in partenza. In effetti, in questo momento così drammatico, Esther vorrebbe stare più vicina alla sua gente, tant'è che fa richiesta di trasferimento al campo di Westerbork, dove gli ebrei vengono smistati verso Auschwitz. A Westerbork, grazie alla limitata libertà di cui gode, scrive le lettere che sono giunte fino a noi. In seguito, rifiuterà l'aiuto che molti suoi amici le offriranno per sfuggire alle persecuzioni naziste. È convinta di voler condividere la sorte del suo popolo.

Il 7 settembre 1943 Etty, insieme alla famiglia, viene fatta salire su un convoglio diretto in Polonia, ad Auschwitz. L'ultimo suo scritto è un biglietto indirizzato ad un'amica, biglietto che Etty riesce a gettare giù dal treno, rinvenuto poi lungo la linea ferroviaria e spedito. Muore ad Auschwitz il 30 novembre 1943.

I suoi diari (11 in tutto) sono pubblicati per la prima volta in Olanda nel 1981.

Dai diari emergono la forte personalità e la grande lucidità con cui la giovane donna olandese affronta le tragiche vicende di cui è testimone prima e vittima poi. Sono esemplari la sua capacità di distaccarsi moralmente dal male che vede intorno a sé, che non giudica e non condanna, ricercando con costanza e fede in Dio, i pochi segnali di bene anche lì dove pare siano assenti. Etty ci insegna che l'odio non si combatte con l'odio, ma con l'amore, diventando un chiaro esempio di non violenza.

Queste alcune sue frasi:

Mai rassegnarsi, mai scappare. Meglio affrontare tutto, e soffrire. Non è poi così male ma mai, in nessun caso, rassegnarsi.

Tutte le volte che mi mostrai pronta ad accettarle, le prove si cambiarono in bellezza.

Fiorire e dar frutti in qualunque terreno si sia piantati, non potrebbe essere questa l'idea?

Io credo che dalla vita si possa ricavare qualcosa di positivo in tutte le circostanze.

Sappilo, Dio: farò del mio meglio. Non mi sottrarrò a questa vita. Continuerò ad agire e

*a tentare di sviluppare tutti i doni che ho, se li ho. Non saboterò nulla. Di tanto in tanto, però, dammi un segno. E fa' in modo che esca da me un po' di musica, fa' in modo che trovi una forma ciò che è in me, che lo desidera così tanto.*

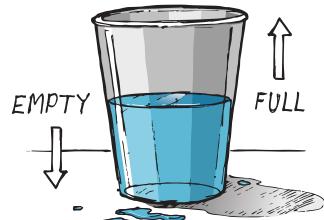
## DOMANDE

1. Considerando attentamente le tue reazioni a ciò che ti accade ed esaminando i tuoi pensieri al riguardo, ti definiresti un pessimista o un ottimista?
2. Dalle esperienze che hai avuto nella vita, quali insegnamenti pensi di avere tratto?
3. Generalmente pensi che i tuoi successi e i tuoi insuccessi dipendano da te, da altre persone o dalle circostanze?
4. Quando ti rendi conto che gli insuccessi dipendono da te, come ti comporti? Sei portato ad autocommiserarti, a prendertela con gli altri o a rimboccarti le maniche per migliorarti?
5. Quanto sei capace di affrontare le difficoltà e superarle attraverso la tua forza di volontà e la fiducia nelle tue risorse interiori?
6. Ti sei mai reso conto di quanto influiscano i tuoi pensieri sulla riuscita o meno dei tuoi progetti?

## CONCLUSIONE

In ultima analisi, l'ottimismo dipende dalla qualità dei nostri pensieri.

Sarebbe però inutile cercare di cambiare la natura dei pensieri attraverso una loro forzata rimozione o in modo solo superficiale, senza una reale convinzione, poiché i problemi aumentano e non si risolvono. È necessario "accogliere" le proprie emozioni accettando ogni momento della vita così com'è, cercando di viverlo e trarne l'insegnamento che porta con sé. La sofferenza nasce spesso perché siamo proiettati o verso il passato (con rimpianto, senso di colpa, risentimento...) o nel futuro (con paura o aspettative eccessive). Il segreto è invece "vivere nel presente", qui ed ora: prestare attenzione a tutto ciò che facciamo ci fa scoprire aspetti nascosti e inaspettati, ci fa respirare il profumo del dono della vita, nelle sue varie e inattese sfaccettature.



## ATTIVITÀ DI GRUPPO

Esiste sul web un sito: [www.mezzopieno.org](http://www.mezzopieno.org) che fa riferimento ad un progetto internazionale basato sulla pratica del pensiero positivo nella propria vita e nelle relazioni interpersonali. I suoi membri si identificano nel "Manifesto per la Pratica Positiva". Leggere e discutere in gruppo, alcuni articoli a scelta del Manifesto:

1. Mezzopieno è innanzitutto un modo di pensare, un approccio alla vita ed una maniera di essere.
2. Il pensiero positivo è sempre pro, mai contro.
3. Mezzopieno si pone come risposta costruttiva al vittimismo, alla polemica e al disfattismo. Il modo di essere Mezzopieno collabora con tutti per stimolare riposte positive all'atteggiamento pessimista, a quello conflittuale e alla ricerca di capri espiatori. Vivere Mezzopieno significa non avere timore di caricarsi delle responsabilità di chi costruisce con intelligenza ed umiltà, coinvolgendo il maggior numero di persone in relazioni collaborative.

4. Piuttosto di cercare di demolire ciò che è ritenuto sbagliato, Mezzopieno propone alternative costruttive, pratiche e comportamenti che persegono l'armonia e che non impiegano energia per contrastare ma per creare.
5. Chi si identifica nel Mezzopieno non esalta il buonismo ma ha un approccio positivo ed aperto al diverso e al nuovo.
6. Il cambiamento è un processo che va condiviso nella molteplicità e può avvenire lentamente, con la presa di coscienza e la partecipazione costruttiva e allargata.
7. L'alternativa alla rivoluzione è l'evoluzione, la vera forza che manda avanti il mondo da sempre e che lo ordina attraverso la crescita condivisa e la collaborazione di tutti.
8. Mezzopieno non ha paura di persegui una nuova innocenza, un disarmo che si fa seme di pace e di armonia.
9. Non è obiettivo di Mezzopieno produrre utili e generare profitto.

## PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

- Vi sono parole e frasi che “ispirano” ed evocano situazioni, emozioni e sentimenti positivi, come, ad esempio: *Io posso!*, *Sono capace!*, *Sono forte e determinato!*, *Io sono, io valgo!* Ripetere a se stessi queste frasi, scriverle su post it da attaccare lì dove si studia, si legge, si ascolta musica, è un mezzo per poterle ricordare e ripeterle a se stessi.
- Si può seguire la stessa pratica anche con semplici parole evocatrici come: *Gioia, Abbondanza, Perdono, Serenità, Pace, Empatia, Amore, Amicizia, Condivisione, Affetto, Volontà, Saggezza, Lucidità, Calma, Rettitudine, Verità, Nonviolenza, Resilienza, Impegno, Solidarietà, Felicità, Accettazione, Accoglienza, Presenza, Cura, Giocosità, Spensieratezza, Altruismo, Sincerità, Sicurezza, Fiducia, Gentilezza* ecc.
- Abbandonare la convinzione limitante di chi crede di non poter cambiare il proprio modo di essere. Spesso si dice *Sono fatto così, non posso farci niente!* In realtà ognuno di noi ha il potere di cambiare se stesso attraverso un impegno costante e quotidiano, sempre se lo vuole.
- Smettere di dare la colpa di ciò che accade di negativo agli altri. Assumersi le proprie responsabilità consente di prendere in mano la propria vita ed indirizzarla verso la meta che ci si è prefissi.

## Bibliografia

Deepak Chopra, *La vita senza condizioni*, Sperling & Kupfer

Wayne W. Dyer, *Come fare miracoli nella vita di tutti i giorni*, Corbaccio

Lee Coit, *Ascoltare, Accettare, Essere*, Macro Edizioni

<https://www.enricogamba.org/psicologo-milano-blog/ottimismo-effetti-e-benefici>

[www.neh.gov/article/martin-seligman-and-rise-positive-psychology](http://www.neh.gov/article/martin-seligman-and-rise-positive-psychology)

Claude Bristol, *La magia di crederci – utilizza la forza della tua mente*

# PACE PERSONALE E PACE SOCIALE

## INTRODUZIONE

Siamo in un momento storico particolare, nel pieno di una crisi di valori. L'interesse materiale, l'edonismo, l'egoismo imperano nel mondo occidentale. Ansia, paura, depressione sono sempre più diffusi, malgrado un generale benessere materiale.

Ma nel cuore dell'uomo, sempre più pressante, si affaccia il bisogno di Pace.

Ma cos'è la Pace?

Intanto dobbiamo distinguere una *pace interiore* da una *pace esteriore*, una *pace individuale* da una *pace sociale*. Possiamo facilmente comprendere che non c'è separazione tra un tipo di pace e l'altra, la pace esteriore è un riflesso della nostra pace interiore e la pace sociale si potrà avere solo quando ognuno avrà sperimentato una pace individuale.

**Gandhi** citava spesso questa frase tratta dall'antico corpus dei Veda:

Se nel cuore c'è rettitudine, ci sarà bellezza nel carattere.

Se c'è bellezza nel carattere, ci sarà armonia nella casa.

Se c'è armonia nella casa, ci sarà ordine nella nazione.

Se c'è ordine nella nazione, ci sarà pace nel mondo.

Quindi la pace nel mondo nasce dal **cuore di ogni singolo uomo**. Anzi, essa è la nostra stessa autentica natura.

La Pace è la magnifica, incrollabile ed eterna caratteristica del Sé interiore.

Sathya Sai

Dobbiamo perciò partire da noi stessi per realizzare la pace.

Cosa puoi fare per promuovere la pace nel mondo? Vai a casa e ama la tua famiglia.

Madre Teresa di Calcutta

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Far comprendere come la pace sia uno stato interiore che può essere raggiunto attraverso il rispetto di alcuni valori, già insiti in ognuno di noi.
- Far riflettere sul fatto che la pace non è assenza di conflitto. Il conflitto è un fatto inevitabile della vita quotidiana: conflitti interiori, interpersonali, tra gruppi e internazionali. La pace consiste nel comprendere quanto tutti nel mondo siamo dipendenti l'uno dall'altro, quanto sia necessario arrivare ad una reale convivenza pacifica tra i popoli, riconoscendo l'unità dell'umanità, pur nella sua apparente diversità. Se guardiamo la sostanza delle cose, l'uomo è pur sempre composto dagli stessi organi preposti alle medesime funzioni; ha gli stessi bisogni, che soddisfa allo stesso modo. Non importa il colore della sua pelle o la sua struttura fisica.
- Far comprendere come la pace sia uno stato già presente in ognuno di noi, altrimenti non ci sarebbe la necessità di cercarla attraverso momenti di silenzio e di isolamento dalla confusione e dal rumore. Volendo usare una metafora, potremmo prendere ad esempio l'oceano che, con le sue onde sempre in movimento, può apparire agitato, mentre, appena ci immergiamo nelle sue profondità, scopriamo che è calmo e immoto, come è sempre stato.

## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## APPROFONDIMENTO

### La pace interiore (personale)

Nel mondo convulso nel quale viviamo pare che non ci sia posto per una pace intima, personale. Le continue richieste di efficienza e produttività nello studio come nel lavoro, il sovrapporsi di impegni sia in famiglia che fuori quasi non ci lasciano il tempo di avere un attimo di tregua per pensare a noi stessi e ai nostri bisogni profondi. Non riusciamo più a dare spazio ai nostri sogni più segreti e più cari.

Riflettere, scoprire, attraverso momenti di silenzio e introspezione, quali siano le nostre istanze più profonde, quelle che, una volta soddisfatte, ci permetterebbero di sentirsi veramente in pace con noi stessi, comunque, non significa semplicemente liberarsi dalle paure, dai pensieri negativi e dallo stress. Pace interiore è uno stato in cui ci sentiamo in armonia con la natura e con tutti gli esseri viventi. È uno stato in cui sperimentiamo l'unità con il tutto. Si tratta di una sensazione di serenità in cui non combattiamo più contro pensieri ed emozioni sfavorevoli, le quali continuano ad esistere ma smettono di tormentarci perché non diamo loro più importanza. Semplicemente siamo stati capaci di allontanare la nostra attenzione da esse, concentrando su ciò che di bello e buono c'è intorno e dentro di noi.

È importante comprendere che non possiamo tenere tutto sotto controllo, che le cose accadono, e che la vita è fatta di alti e bassi, di esperienze che ci possono sembrare belle o brutte, ma che, se il timone di quella barca che è la nostra vita lo reggiamo noi, con un atteggiamento sicuro, fiducioso e positivo, tutto andrà bene e troveremo che anche quelle esperienze che in un primo momento sembravano dolorose, possono farci maturare e diventare più forti e sicuri. Questo, però, vuol dire che non dobbiamo più farci governare dagli eventi esterni, ma dalla nostra forza di carattere. Si tratta di scegliere pensieri e atteggiamenti che inducono serenità.

*Pensa bene, vedi il bene, parla del bene, fai il bene. Questa è la strada che porta a Dio.*

Sathyia Sai

Nei "Sette pilastri del successo", Steven Covey parla di reattività e proattività. Secondo Covey, siamo reattivi quando crediamo che ogni problema che incontriamo sia stato determinato dal comportamento degli altri o dalla sfortuna, mentre siamo proattivi quando pensiamo di essere noi stessi i fautori degli eventi che ci riguardano, siano essi positivi o negativi. Questo ci porta a "rimboccarci le maniche" e a cercare soluzioni ai nostri problemi. L'effetto sulla nostra autostima può facilmente essere valutato: con l'atteggiamento proattivo aumenterà il nostro senso di responsabilità e cresceranno le nostre abilità. Al tempo stesso, miglioreranno le nostre relazioni, poiché non vedremo l'altro come il nemico che causa i nostri problemi e saremo più sereni e in pace anche con noi stessi. Sapremo che abbiamo fatto tutto ciò che è necessario, seguendo il nostro senso di responsabilità e guardando contemporaneamente dai nostri sensi di colpa.

*La felicità e la pace del cuore nascono dalla coscienza di fare ciò che riteniamo giusto e doveroso, non dal fare ciò che gli altri dicono e fanno.*

Mahatma Gandhi

Naturalmente, ci saranno dei momenti nella nostra vita dipendenti da situazioni che non potremo modificare, ma da fatti esterni su cui non avremo alcun potere. In questi casi non potremo far altro che accettare ciò che è ed attendere tempi migliori: tutto passa. In realtà le preoccupazioni che ci togono serenità ed energia non hanno ragion d'essere, poiché, se possiamo fare qualcosa per risolvere un problema, facciamolo, altrimenti, se non possiamo far nulla, non servirà preoccuparci, creerà solo un problema in più.

*Quando dite ‘sì’ alla vita nel suo ‘essere così com’è’, quando accettate questo momento così com’è, potete sentire in voi un senso di spaziosità che è profondamente in pace.*

**Eckhart Tolle**

La storia ci ha lasciato esempi di persone che, pur nelle difficoltà più estreme, o in condizioni di salute dolorose e apparentemente inaccettabili, sono state capaci di trovare la forza di andare oltre e regalare all’umanità i loro talenti. Vedi ad esempio lo scienziato Stephen Hawking, il musicista Ezio Bosso, la scrittrice Rosanna Benzi, lo psicoterapeuta Milton Erickson.

*Qualsiasi cosa accettiate completamente vi porterà alla pace. Incluso l'accettare che non potete accettare, che siete in uno stato di resistenza... Lasciate fare alla vita. Lasciatela essere.*

**Eckhart Tolle**

Diverse sono le vie da percorrere per ottenere la Pace:

- Calma della mente attraverso momenti di silenzio e introspezione.
- Controllo dei sensi e riduzione dei desideri. In effetti, se ci pensiamo bene, correre appresso ai desideri non ci fa vivere in pace. C’era un detto popolare che sentenziava ‘Chi si accontenta gode’. In effetti correre dietro ai desideri che aumentano via via che li si soddisfa non ci fa vivere in pace. Ci porta a concentrarci su ciò che non abbiamo, e non su ciò che, invece, abbiamo e di cui dovremmo essere grati.
- Servizio disinteressato. In genere siamo concentrati, quasi esclusivamente, sui nostri bisogni e sui nostri problemi; siamo fortemente condizionati da ciò che gli altri pensano e dicono di noi, in altri termini, siamo egocentrici. Guardare agli altri, chiedersi se possiamo essere loro utili invece, cambia la nostra prospettiva. Aiutare chi è in difficoltà, chi è più fragile e bisognoso di noi, arricchisce la nostra vita. Ci fa sentire soddisfatti e migliora la nostra autostima.
- Accettazione. L'accettazione è un altro atteggiamento fortemente positivo. Accettare significa accogliere il momento presente come un dono, anche nelle difficoltà e nel dolore. Poiché ogni esperienza che si fa nella vita racchiude in sé un insegnamento. È difficile da comprendere sul momento, ma, vivendo, ci si accorgerà sempre di più, che nulla è inutile di ciò che accade. Tutto può essere incasellato in un gigantesco “puzzle” che rivelerà il suo senso e la sua bellezza a tempo debito.
- Buona compagnia. È importante saper scegliere le proprie amicizie. Accompagnarsi a persone equilibrate, sagge, positivamente orientate verso la vita ci aiuta molto. La presenza, accanto a noi, di amici sinceri, buoni, generosi, pieni di buone qualità, ci aiuta a migliorare e vivere più in armonia.
- Distacco. Il distacco emotivo permette di prendere le distanze dalle emozioni (rabbia, paura o sconforto), che impediscono di essere padroni di se stessi. Ciò che conviene fare, quindi, è prendere le distanze da ciò che sta succedendo, cioè guardare la circostanza spiacevole dall'esterno, come se si fosse testimoni dell'evento. È vero, non è semplice, né può avvenire da un giorno all'altro. È necessario, perciò, allenarsi a farlo. La meditazione

è di grande aiuto. Ma l'aiuto viene anche dall'autoanalisi, dall'introspezione, dal conoscere se stessi e i propri moti interiori. Può, inoltre essere utile seguire dei piccoli accorgimenti, come quello di uscire dal luogo che ci ha creato il disagio (sempre se è possibile), oppure andare a bere un bicchiere d'acqua (questo interrompe il flusso dei pensieri e diluisce nel corpo l'ormone tossico che si è creato in seguito all'emozione provata). Un altro espediente è l'autoironia. Imparare a sorridere di se stessi è una tecnica che aiuta molto. Molto utile è anche ricorrere alla pratica dello yoga della risata, (sito web).

- Vicinanza alla natura. Prima l'uomo viveva più immerso nella natura; ciò lo portava a seguire i naturali ritmi delle stagioni e dell'alternarsi del giorno e della notte. Oggi è tutto più artificiale: si va a letto spesso molto tardi (anche guardando il cellulare prima di addormentarsi), perciò si dorme male o si soffre d'insonnia. I ritmi biologici della veglia e del sonno, che si sono creati dentro di noi nel corso dei millenni, vengono stravolti con conseguenze dannose sulla nostra salute psico-fisica. È provato che passeggiare o osservare la natura riduce le emozioni dannose (come la rabbia) ed esalta quelle benefiche (come la gioia). Inoltre, è scientificamente dimostrato che la frequenza cardiaca e la pressione del sangue tendono a normalizzarsi e gli ormoni dello stress (cortisolo e adrenalina) a diminuire.
- Corretto uso del tempo. Saper gestire il proprio tempo è una delle qualità più importanti per il raggiungimento dei propri obiettivi e, di conseguenza, essere più sereni e sicuri di se stessi. Il tempo è una risorsa vitale, perciò avere la sensazione di usarlo male, ci toglie serenità. Una cosa importante è saper dire di no quando ciò che viene proposto non fa per noi e ci porterebbe via del tempo prezioso. Il tempo è vita: una volta che lo abbiamo perduto, non possiamo più recuperarlo, ma il suo uso corretto prevede che debbano esserci anche momenti di svago e di riposo, necessari per la salute psicofisica e la pace mentale. Tutto sta nel riuscire ad armonizzare bene le varie attività.



Se ogni essere umano curasse la propria pace interiore, non ci sarebbero motivi per conflitti e guerre tra nazioni, religioni ed etnie. Invece, se ci guardiamo intorno, notiamo quanta disarmonia, quante guerre, quanta disuguaglianza e sofferenza ci siano. Sicuramente il problema è dentro, non fuori di noi.

È necessario promuovere una profonda evoluzione culturale nell'essere umano, facendo emergere il suo potenziale di valori che sono, sicuramente, insiti in lui. In questo, i giovani possono rappresentare la pedina vincente per fondare una nuova società. Essi hanno maggiori capacità di comprendersi al di là delle differenze religiose, razziali, ideologiche, sessuali, culturali. Sono più genuini e sensibili alla necessità di un mondo più equo e umano, più attenti alle esigenze della Natura e dell'ambiente. È su di loro e con loro che il mondo può e deve fondare un nuovo umanesimo.

*Questo nuovo umanesimo...dovrà incoraggiare la (ri)-nascita di motivazioni spirituali, etiche, filosofiche, sociali, politiche, estetiche, artistiche, che ricostruiscano i nostri equilibri interiori; dovrà esser capace di ristabilire entro di noi, come beni e bisogni supremi, l'amore, l'amicizia, la comprensione, la solidarietà, lo spirito di sacrificio, la convivialità, facendoci sentire che più questi beni e questi bisogni ci legheranno ai nostri fratelli e alle nostre sorelle ovunque nel mondo, più ne guadagneremo noi stessi.*

Aurelio Peccei

La “responsabilità” di come sarà il mondo dipende largamente dai giovani: se ci si comporta come gli adulti, potrà mai esserci cambiamento? Tutto ciò che i giovani criticano oggi può e deve diventare, al momento giusto, azione conseguente e coerente. Il comportamento diverso si deve manifestare non tanto quando si è giovani, ma proprio quando si è adulti e si hanno responsabilità. È fin troppo facile criticare, ben più difficile è essere esempi di cambiamento. La vita darà prima o poi a coloro che oggi sono giovani responsabilità di genitore, di lavoratore, e così via. È in quel momento che bisognerà mettere in pratica il cambiamento ed essere coerenti con i Valori Umani insiti in ognuno, che ci parlano di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Non Violenza. Sono questi valori che devono costantemente ispirare i nostri pensieri, e di conseguenza le nostre parole ed azioni, in una unità coerente e armoniosa, perché solo da essa può manifestarsi la Pace, sia all'interno che all'esterno. Il futuro è frutto del presente: seminare bene oggi, da parte di giovani e/o adulti, porterà buoni frutti domani. Pensare che le cose cambieranno senza cambiare nulla oggi è del tutto errato.

Il sociologo Edgar Morin parla di “cittadinanza terrestre in una comunità planetaria”, ricordandoci che la nostra Patria è la Terra. Siamo interconnessi in modo indissolubile. Ce lo dimostrano l'emergenza climatica, quella sanitaria ed economica. Come esseri umani abbiamo un destino comune. Prima ce ne renderemo conto e più in fretta potremo agire per evitare un disastro globale.

*Dal momento che la specie umana continua la sua avventura sotto la minaccia dell'autodistruzione, l'imperativo è divenuto: **salvare l'Umanità realizzandola**. La comunità di destino deve lavorare affinché la specie umana si sviluppi in Umanità, ossia in coscienza comune e in solidarietà planetaria del genere umano.*

Edgar Morin

## BIOGRAFIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

### Malala Yousafzai

Premio Nobel per la Pace 2014

Da Marie Claire Redazione Digital 21/06/2017

Può una ragazzina cambiare il mondo? La risposta ce l'abbiamo già. Ed è: sì. Perché **Malala Yousafzai** c'è riuscita. La **storia di Malala**, la bimba diventata nel frattempo donna, è una storia di coraggio, di lotta, di sfida estrema contro i **talebani in Pakistan**. Neppure un colpo di pistola alla testa è riuscito a fermarla. Anzi, da quel 9 ottobre 2012 **Malala** è diventata simbolo di libertà, di emancipazione, di lotta per i propri diritti. Qualità che le hanno fruttato il Nobel per la pace. Nessuna festa, nessuna celebrazione particolare. Ci sarà da festeggiare soltanto quando il vero obiettivo sarà raggiunto. «**Vincere il Premio Nobel potrebbe essere una grande opportunità per me, ma non è così importante perché il mio obiettivo non è vincere il Nobel, il mio obiettivo è la pace, il mio obiettivo è fare in modo che ogni bambino abbia diritto ad un'istruzione**». Dice lei, sintetizzando in poche parole il suo sogno.

Questa ragazza nata il 12 luglio 1997 a Mingora, in Pakistan, avrebbe potuto crescere, vivere la sua vita e morire anziana come tante altre, senza scalpore. Ma il destino le riservava ben altro. Quando era piccola, la sua cittadina era conosciuta soprattutto per i festival estivi e come attrazione turistica. Malala era felice, come le altre ragazze della sua età. Quando i talebani hanno preso il potere, le cose sono però cambiate. Soprattutto per le donne. Malala frequentava la scuola fondata dal padre, Ziauddin Yousafzai, ma

dopo il cambio di regime il suo diritto allo studio è stato messo in discussione. Lei non ci stava. Nel settembre 2008 a Peshawar, ad appena 11 anni, sfidò apertamente quei talebani in cui non si riconosceva, con un celebre discorso: «Come possono portar via il mio basilare diritto ad un'educazione?», disse. Colta da un'immediata, inaspettata popolarità, la giovanissima pakistana divenne a tutti gli effetti una corrispondente della BBC, l'emittente nazionale britannica, per la quale curava la redazione di un blog che documentava le condizioni di vita di bambini e adulti sotto il regime dei talebani. Per nascondere la sua identità usava lo pseudonimo Gul Mukai. Ma nel dicembre 2009 qualcuno ne svelò l'identità e il **blog di Malala Yousafzai** fu immediatamente oscurato.

Questo non impedì alla piccola combattente di continuare la sua battaglia. Il suo attivismo le valse l'International Children's Peace Prize nel 2011, ma attirò inevitabilmente la furia dei talebani, che ne decretarono la condanna a morte. Nessuno pensava che la furia di un regime, seppur fondamentalista, potesse scagliarsi addirittura contro una bambina. E invece, quando aveva già 15 anni, un giorno in cui si stava recando a scuola con due compagne, qualcuno le sparò alla testa. **Malala fu ferita** gravemente insieme alle altre due amiche. Ma non era ancora arrivata la sua ora. Ferita al cervello, venne salvata miracolosamente e trasferita in un ospedale di Birmingham, in Gran Bretagna, che si offrì di curarla gratuitamente. Mentre la notizia dell'**attentato a Malala** suscitava sgomento in tutto il mondo, la ragazza subiva numerosi interventi chirurgici. Mentre lottava tra la vita e la morte, cominciò a circolare anche la lettera di un talebano destinata a lei in cui veniva avvisata che se fosse sopravvissuta ci avrebbero riprovato. Perché lei era diventata un simbolo degli infedeli e dell'oscenità. Le operazioni le salvarono la vita e le fecero recuperare la funzionalità di una parte del volto che era paralizzato. Nel marzo 2013 poté persino tornare a scuola. Per nulla spaventata dalle minacce, il giorno del suo sedicesimo compleanno, alle Nazioni Unite, Malala tenne un memorabile, commovente discorso. Dichiarò **che nessun bambino, nessun ragazzo avrebbe dovuto avere paura di andare a scuola**. Di lì a poco diede alle stampe il suo libro verità: Io sono Malala.

Malala fu premiata con il **Nobel per la pace** nel 2014, anche grazie a una **petizione** che aveva raccolto migliaia di firme in tutto il pianeta. Appena 17enne, divenne la più giovane vincitrice della storia del prestigioso riconoscimento. Per questo motivo, attraverso la sua fondazione, il giorno del suo diciottesimo compleanno lo ha festeggiato con l'apertura di una scuola per **rifugiati siriani** in **Libano**: «**Chiedo ai leader mondiali di investire in libri, non in pallottole**», dichiarò in quella occasione.

Nell'ottobre 2015 è uscito anche un film documentario di David Guggenheim, *He Named Me Malala*, sulla sua vita quotidiana: dove vive, come vive, cosa fa. Uno sguardo intimo, privato sulla vita della ragazzina che ha cambiato il mondo e non si nasconde. Nel 2017, ad aprile, Malala è diventata messaggero di pace delle Nazioni Unite con l'incarico di promuovere l'educazione femminile. Invece di cancellarla, i talebani hanno fatto di lei la più forte cassa di risonanza dei loro soprusi. Una star internazionale. Un epic fail, per dirla nel linguaggio dei social network.



I am  
**Malala**

**Trovare il coraggio** ... di battersi per il rispetto di diritti basilari dell'umanità non è affatto scontato. Malala, poco più che bambina, non ha mai abbassato la testa di fronte a minacce e soprusi. La sua storia è un esempio per tutti. Ma la battaglia non è ancora vinta. Solo se tutti continueranno a stare dalla parte di **Malala** il mondo cambierà davvero.

## DOMANDE

1. Quanto sei capace, nei momenti di crisi, quando ti senti turbato o arrabbiato, di creare dentro di te silenzio, riflessione e auto indagine?
2. Quanto sei in grado di accettare ciò che ti accade di negativo senza attribuirne la colpa agli altri? (Risposta: per niente, poco, abbastanza, molto).
3. Ti sei mai chiesto se ciò che ti accade dipende anche, se non prevalentemente, dal tuo comportamento e dai tuoi atteggiamenti?
4. Quanto sei capace di accettare ciò che ti accade con distacco? (Risposta: per niente, poco, abbastanza, molto).
5. In base a ciò che è stato detto prima, ti consideri una persona reattiva o proattiva?
6. Quando hai dei problemi di comunicazione con i tuoi familiari o con i tuoi amici, aspetti che siano loro a chiederti di chiarire, o ti dai da fare per eliminare le incomprensioni?

## CONCLUSIONE

Abbiamo visto come pace interiore ed esteriore siano strettamente connesse: senza l'una non può esserci l'altra. In un mondo sempre più complesso e materialista, sempre più tecnologico e interconnesso, abbiamo una grande sfida da affrontare: quella di comprendere, finalmente, che molto dipende da noi, e che possiamo contribuire, pur nel nostro piccolo, a creare la pace non solo dentro di noi, ma anche all'esterno. È la sfida dei prossimi decenni. Se noi saremo capaci di creare armonia dentro di noi, quest'armonia si diffonderà anche nelle nostre relazioni e quindi nelle nostre famiglie e tutt'intorno nella società.

La Pace nasce dall'**Amore**: amore per se stessi e amore per gli altri. L'amore come sentimento è Pace.

*L'Amore è una corrente sotterranea e pertanto non è visibile... Quando si contempla questo Amore, la mente ottiene Pace suprema...*

Sathyia Sai

Non sono, inoltre, estranei alla Pace altri valori come **Verità** e **Rettitudine**, poiché quando la nostra vita è basata su questi due valori, sicuramente saremo in una costante situazione di calma, serenità e armonia, non avendo nulla da rimproverarci. Quando si accettano le proprie mancanze e i propri limiti, riuscendo a convivere con essi e creando un giusto equilibrio con il mondo esteriore, allora si è in pace con se stessi. Non è impossibile, poiché la nostra vera natura è Amore e Armonia.

*L'armonia è la vera natura della pace.*

Sathyia Sai

E quando saremo costantemente consapevoli di questa verità, avremo realizzato la nostra intima essenza di pace.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

Fare un circolo di studio per riflettere e discutere sul seguente pensiero di **Leone Tolstoj**:

*Quanto minori sono i bisogni cui ci abituiamo, tanto minori sono le privazioni che ci minacciano.*

- Rispondere singolarmente sulla seguente domanda: “Cosa significa accontentarsi? a) accettare passivamente ciò che ci circonda; b) capire che ci basta ciò che abbiamo e farne buon uso; c) far dipendere la nostra soddisfazione da ciò che possediamo.” Confrontarsi poi con gli altri compagni.
- Esaminare il testo della canzone di John Lennon “Imagine” facendo le proprie riflessioni in merito, confrontandosi poi con i compagni. Si può anche cantarla tutti insieme.
- Scrivere una poesia, o il testo di una canzone sulla pace, e poi cantarla tutti insieme.

## PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

- Cerca momenti di calma. Siediti in un luogo tranquillo, rilassati e svuota la mente dai pensieri (mindfulness).
- Immergiti nella natura tutte le volte che puoi. Godi della sua bellezza e della sua pace.
- Impara a meditare. Sul web ci sono molti siti che propongono meditazioni guidate. Ti possono servire per iniziare, ma successivamente sarà necessario farlo autonomamente, creando i tuoi intimi momenti di silenzio e introspezione.
- Sii grato per tutto ciò che hai. La gratitudine è un modo per dare valore a ciò che ti circonda e ti rende la vita facile e bella, ed è un modo per attirare a sé la gioia e la serenità.
- Fai una cosa per volta, concentrando totalmente su ciò in cui sei impegnato. Vivere il presente in modo completo crea uno stato di serenità e leggerezza che apprezzerai sempre di più.
- Scrivi un elenco delle tue attività, spuntando volta per volta quelle già svolte. Ti aiuterà ad eliminare lo stress e ti renderà più sicuro di te stesso.
- Sii paziente con le persone della tua vita, con le situazioni e soprattutto con te stesso. Datti il tempo necessario per fare ciò che devi e vuoi fare. Datti il tempo per migliorare e prendere in mano la tua vita.
- Assumiti le tue responsabilità. Se commetti degli errori, riconoscili. Tutti possono sbagliare. L'errore non è una vergogna, ma il modo in cui si cresce. Se arrechi un'offesa riparala. Cerca di essere sincero e leale.
- Se nel tuo modo di approcciarti alle persone e alle situazioni ci sono dei preconcetti e delle aspettative, riconoscili e cerca di abbandonarli. L'apertura mentale è una conquista che può essere fatta giorno dopo giorno.
- Accompagnati con persone positive, leali e oneste. Allontanati dalle persone che giudicano e criticano gli altri e che hanno pensieri, parole e comportamenti negativi.
- Sii discreto e delicato verso gli altri, non essere invadente. Evita i pettegolezzi.



- La pace è uno stato mentale che puoi creare solo tu. Perciò crea le condizioni perché questo sia possibile. Rilassati e datti il tempo necessario prima di prendere delle decisioni importanti.

## Bibliografia

Aurelio Peccei, *Cento pagine per l'avvenire*, Oscar Saggi Mondadori

Edgar Morin, *I sette saperi necessari all'educazione del futuro*, Cortina Editore

Eckhart Tolle, *Un mondo nuovo*, Oscar Mondadori

Stephen Covey, *I sette pilastri del successo*, Bompiani

Wayne W. Dyer, *Come fare miracoli nella vita di tutti i giorni*, Corbaccio

# PAZIENZA

## INTRODUZIONE

Viviamo nell'epoca dell'alta velocità, del "tutto e subito", instant gratification dicono negli Stati Uniti. Gli orologi sono sempre sincronizzati a scadenze in arrivo, a impegni da rispettare, a programmi e lavori da portare a termine. Il digitale ha consentito la velocità con cui otteniamo le cose. Però si confonde la velocità del mezzo con la velocità del fine e ciò è sbagliato, poiché con il riscontro immediato si ha l'illusione del successo, come se tutto fosse dovuto. Si contano i like, i followers e se non si ha la gratificazione istantanea, la mente comincia ad assillarci con il chiacchiericcio delle preoccupazioni legate alle aspettative frustrate, costringendoci ad accelerare il ritmo degli eventi, evaporando scelte che necessitano di maggior impegno per essere messe a fuoco e realizzate. Quindi, se ci sono situazioni per cui è importante avere una risposta nel giro di poco tempo, è indubbio che ci siano anche eventi che necessitano di più pazienza per capire come evolveranno.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Comprendere le vere caratteristiche della pazienza e quale sia la sua reale funzione.
- Comprendere e sperimentare come la pazienza ed il comportamento che ne deriva si possano utilizzare per migliorare la qualità della propria vita.
- Aiutare a comprendere come un atteggiamento positivo quale il prendere tempo per pensare, valutare, e poi parlare e agire bene, determini stati di benessere psico-fisico, relazioni più profonde e migliori i risultati delle proprie esperienze di vita.
- Individuare un percorso personalizzato che consenta la possibilità di vivere in armonia e consapevolezza in un mondo sempre più complesso, veloce, inquieto ed incalzante.

## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## APPROFONDIMENTO

### 1. Cos'è la pazienza

Per Simmel, la pazienza si configura nello spazio come una capacità di essere e permanere al centro delle cose e non ai margini, al loro confine; nel tempo come un'esperienza autonoma di temporalità che non si fa travolgere dall'inquietudine collettiva, dal ritmo incalzante della novità, dall'esigenza frenetica di passare, di muoversi, di finire per iniziare, di iniziare per finire.



*La pazienza è la facoltà umana di rimandare la propria reazione alle avversità, mantenendo nei confronti dello stimolo un atteggiamento neutro. La pazienza è una qualità e un atteggiamento interiore proprio di chi accetta il dolore, le difficoltà, le avversità, le molestie, le controversie, la morte, con animo sereno e con tranquillità, controllando la propria emotività e perseverando nelle azioni. È la necessaria calma, costanza, assiduità, applicazione senza sosta nel fare un'opera o una qualsiasi impresa*

Da Wikipedia

La radice della parola è latina, patior, cioè il patire, che va visto non come dolore, sofferenza cieca, ma come consapevolezza di ciò che può capitare nel corso della vita, nel bene e nel male. Infatti, capita a chiunque di affrontare una grande prova, come un esame, un lavoro, una malattia, ma anche un amore, una nascita, ed il vero ostacolo è saper resistere con pazienza, perché non sapere cosa accadrà può generare ansia, dovuta all'insicurezza di cosa ci riserva il futuro, soprattutto in una società dove tante situazioni sono passeggiere e instabili. Ma la pazienza è visione, fiducia, proiezione positiva nel futuro, per riuscire a darsi obiettivi a lungo termine. Nei momenti difficili della vita ed anche nella quotidianità, si deve essere capaci di perseguire tenacemente una meta, di volerla fortissimamente e, insieme, bisogna anche saper aspettare, perché questa capacità aumenta la "carica" del potere a nostra disposizione: Ogni potere umano è composto di tempo e pazienza, ricordava Honoré de Balzac. La pazienza è potere diceva spesso il filosofo cinese Confucio, perché essa è proprio la capacità di controllare una grande energia vitale senza farsi travolgere o condizionare, indirizzandola così a buon fine. Quindi, essere pazienti è un pregio che indica la capacità di saper gestire le situazioni della vita, anche quelle più complesse, con saggezza, calma, atteggiamento costruttivo, senza perdere lucidità.

La pazienza è una «virtù eroica», come la definiva Giacomo Leopardi, o anche «una goccia che scava la pietra» secondo le parole di Gandhi, della quale necessitiamo fortemente in tempi difficili caratterizzati da impazienza, stress e perfino paura, poiché aiuta a riconsiderare i rapporti con le persone, con gli avvenimenti, col tempo. La pazienza è una eroica virtù, anti-spreco, potente antidoto contro l'accelerazione inutile, evanescente e inconcludente. È una luce accesa dall'ottimismo della volontà e ci ricorda con realismo lo scorrere del tempo, il suo espandersi e la necessità di affrontarlo con un metodo che aiuti anche a rafforzare le buone relazioni, i legami, l'altruismo.

## 2. Come identificare la pazienza

Il senso civico e spirituale con cui la pazienza è sempre stata, giustamente, catalogata può essere esaminato grazie alla religione, alla filosofia ed alla letteratura. I testi sacri ne sono pieni, a testimonianza che davvero la "virtù dei forti" è uno dei capisaldi su cui deve poggiare la coscienza degli esseri umani.

Nel *De patientia*, S. Agostino invita a osservare bene il comportamento delle persone, per non essere tratti in inganno da comportamenti che solo in apparenza sembrano "pazienti."

Dice S. Agostino che ci sono persone che, per avidità ("di denaro, di gloria e di piaceri"), sopportano una serie di incredibili tribolazioni: in effetti, è la forza dei desideri a far loro tollerare fatiche e dolori perché solitamente nessuno accetta spontaneamente la sofferenza, se da essa non ricava un beneficio. Infatti, questa non può essere definita pazienza, pertanto S. Agostino ci ammonisce di non lodare subito la pazienza di qualcuno che soffre qualche male, ma ci esorta a guardarne la motivazione: "Se la motivazione è buona, la pazienza è vera. Quando la "forza del desiderio" è rivolta ad aiutare sempre, senza nuocere mai, rende tollerabili le fatiche e i dolori ed identifica la vera pazienza.

La pazienza può, quindi, nascere come azione benefica, e nel tempo addestrandosi con perseveranza si trasforma in un'attitudine interiore, che esprime una qualità dello spirito, in grado di smuovere le montagne e di smontare l'aggressività di chiunque, perché quando viene spontaneamente esercitata non c'è peso che essa non possa sopportare.

Nella Bibbia, nel libro di Giobbe, la pazienza è catalogata come un dono dello Spirito Santo: Giobbe è descritto come uomo giusto, corretto, onesto, ricco e molto devoto, che viene messo alla prova, per testare la sua fedeltà. Il tema sollevato, in questo libro della Bibbia, è quello della imperscrutabilità del rapporto fra il bene ed il male, della giustizia e della volontà Divina. Giobbe, (il cui nome

significa “il perseguitato”), subisce la perdita di ogni bene, la morte dei sette figli e delle tre figlie, ed è anche colpito da una terribile lebbra, che gli causa dolori e sofferenze. Quando la moglie e gli amici lo rimproverano, sopporta silenziosamente. Nonostante tutte queste atroci disgrazie la fede non vacilla e così viene ricompensato da Dio riottenendo tutto ciò di cui era stato privato.

**Giobbe I, 6-12 e 20-22.**

Anche S. Paolo e S. Giacomo, in alcune loro lettere, celebrano l’importanza di pazientare, come l’agricoltore che attende, con fiducia e speranza, il frutto prezioso della terra rispettando le stagioni. La pazienza è ciò che nell’uomo più somiglia al procedimento che la natura usa nelle sue creazioni. scrive Honoré de Balzac nel suo libro *Le illusioni perdute*. Senza pazienza, senza quel potere, nulla è realizzabile: l’intera natura è colma di pazienza.

Nel Buddismo, la pazienza è considerata una delle pratiche essenziali, viene esaltata come la principale tra le virtù e viene coltivata con cura attraverso la meditazione. Lo stesso Buddha la definisce “la più grande delle preghiere.” La pazienza si accompagna alla tolleranza ed insieme esse sono un segno di forza associata alla combattività che provengono dalla saldezza interiore. Reagire a circostanze difficili con pazienza e tolleranza significa avere un controllo attivo delle cose, che è frutto di una mente forte e autodisciplinata.

Il Dalai Lama, seguendo le scritture, ammonisce che: Qualsiasi azione positiva può essere distrutta da un solo scatto d’ira, da un solo gesto di impazienza. Bisogna riflettere, dunque, per essere pazienti, prendersi il tempo necessario, tirare un respiro prima di parlare, ascoltare e non solo comunicare a senso unico, desiderando soprattutto perseguire il bene altrui. Bisogna lasciare da parte l’arroganza, la presunzione aprendo un dialogo sentendoci simili agli altri: sicuramente c’è stato un momento in cui anche noi abbiamo avuto bisogno della pazienza di qualcun altro.

La pazienza serve quindi per sviluppare compassione che significa tolleranza dell’altro e sopportazione degli avvenimenti; è la pioggia che spegne gli incendi delle passioni, richiede perfetto controllo delle emozioni ed accettazione delle situazioni. Richiede umiltà, temperanza e forza di spirito; è accompagnata sempre da amorevole gentilezza. Esercitare la disciplina della pazienza è prova di fermezza e determinazione, implica autostima, stabilità interiore che deriva dal dominio della propria mente.

Anche il Mahatma Gandhi ha spesso posto la pazienza al centro dei propri discorsi: per lui la capacità di mantenere calma e nervi saldi rappresentava una vittoria da perseguire ad ogni costo: “Perdere la pazienza significa perdere la battaglia” diceva.

### **3. Benefici concreti di questa virtù dimenticata**

Le caratteristiche dell’uomo tollerante e virtuoso sono state evidenziate da **Hermann Hesse** nel romanzo *Il coraggio di ogni giorno*:

*Contro le infamie della vita le armi migliori sono: la forza d’animo, la tenacia e la pazienza. La forza d’animo irrobustisce, la tenacia diverte e la pazienza dà pace.*

Vi sono molti benefici a praticare la pazienza: innanzi tutto essa consente di avere tolleranza verso gli errori degli altri migliorando le relazioni sociali e lo stato di benessere e serenità ma, soprattutto, la tolleranza verso i propri errori e verso le nostre personali difficoltà ci conferisce la forza ed il coraggio di ammettere lo sbaglio, creando esperienza e resilienza. La calma mentale indotta dalla pazienza consente infatti di evitare il costante rumore interno ed esterno; questa crescita interiore produce un progressivo rafforzarsi dei principi di base essenziali e comuni dell’etica personale e del comportamento sociale. S’indeboliscono così in modo incisivo ed ineluttabile gli elementi mutevoli ed effimeri della vita, catalizzatori di contrasti. Il prendere tempo della pazienza contra-

sta e neutralizza l'inerzia, l'apatia, la resa passiva, l'acquiescenza: questi sono infatti stati psichici, accomunati dalla mancanza di energia vitale, che rendono tutti più vulnerabili, mentre la pazienza è una tacita e vigile attesa del momento giusto per passare all'azione con le opportune modalità. Questa prospettiva consente di recuperare e controllare il tempo, di vivere il momento presente: questo aiuta la nostra salute mentale e ci porta felicità.

La caratteristica fondamentale della pazienza è che essa va esercitata nell'esatto momento in cui è necessario applicarla, rinunciando, se necessario, agli impegni già presi e senza guardare il tempo che scorre. Una pazienza siffatta diviene "presenza" che valorizza e concretizza la nostra esistenza; vivere consapevolmente la vita significa affrontare con pazienza le sofferenze e le gioie nostre e degli altri. Essere pazienti vuol dire essere comprensivi e capaci di mostrare se stessi senza timore di cosa possono pensare gli altri.

È l'unico strumento che consente di valutare e prendere decisioni ponderate con il focus sul presente e che serve per apprendere, poiché non sappiamo tutto e dobbiamo avere la pazienza di imparare, ricordando che le cose belle della vita non avvengono di colpo: amicizia, amore, successo lavorativo, carriera sono frutto di pazienza: secondo il filosofo Soren Kierkegaard la pazienza è necessaria poiché non si può raccogliere immediatamente ciò che si è seminato.

Può capitare che, tornando stanchi dal lavoro, il padre o la madre abbiano meno pazienza verso le richieste dei figli e che si adirino più facilmente. Il problema sorge quando il genitore è continuamente teso e nervoso di fronte alle difficoltà create dal figlio, perché l'impazienza può nuocere alla sua funzione educativa: infatti è fondamentale che l'adulto sia assertivo e nello stesso tempo sia rassicurante e comprensivo. **San Giovanni Bosco** faceva rilevare che:

È certo più facile irritarsi che pazientare, minacciare un fanciullo che persuaderlo: direi ancora che è più comodo alla nostra impazienza ed alla nostra superbia castigare quelli che resistono, che correggerli col sopportarli con fermezza e con benignità.

Nei **rapporti interpersonali** è facile accorgersi che, quando non sopportiamo una persona, essere benevolo nei suoi confronti è difficile, però possiamo pensare che il suo comportamento sia legato ad una sofferenza interiore, che la nostra visione sia limitata e ci impedisca di vedere; ma tutto è transitorio: anche i suoi problemi avranno una svolta e sulla loro soluzione avrà pesato la qualità del nostro contributo positivo. Comunque scopriremo prima o poi che ognuno è depositario di un frammento di verità. È proprio la pazienza, con il suo passo lungo, che ci consente di aspettare il momento giusto. Per **Anton Cechov** la **pazienza in amore** rappresenta il vero collante di una relazione. Accettare le debolezze e i difetti dell'altro è la prerogativa imprescindibile per il buon funzionamento di ogni rapporto: "Nella vita coniugale, l'essenziale è la pazienza", che nasce dalla positiva trasformazione dell'amore. È paziente la ricerca, talvolta faticosa, di ciò che ci unisce rispetto a quello che ci divide, ma solo la calma mentale conduce alla capacità di saper dialogare con i reciproci limiti. È, infatti, importante imparare ad armonizzare i propri tempi con quelli altrui per non cadere in uno stato di irrequietezza, che non fa altro che peggiorare le cose e portare ad errori di valutazione. "La pazienza può far germogliare delle pietre, a condizione di saper aspettare", è la riflessione dello scrittore marocchino Driss Chraibi, ed agisce su ogni cosa, comprese quelle ferite che hanno bisogno di tempo per rimarginarsi e le gioie che si costruiscono nel lungo tempo di una crescita paziente, anche quando arrivano impreviste e improvvise.

È paziente l'attesa per il riconoscimento del proprio valore nel lavoro: una fretta eccessiva nel voler conquistare posti più avanzati nella scala gerarchica e stipendi maggiori conduce al vizio del carrierismo. Bisogna puntare sul risultato qualitativo del lavoro ottenuto con pazienza e perseveranza come hanno fatto Adriano Olivetti, Yunus Mohammed e Lean Busque.

**Adriano Olivetti** (Ivrea, 11 aprile 1901 – Aigle, 27 febbraio 1960) è stato un imprenditore, ingegnere e politico italiano.

Uomo di grande e singolare rilievo nella storia italiana del secondo dopoguerra, si distinse per i suoi innovativi progetti industriali basati sul principio secondo cui il profitto aziendale deve essere reinvestito a beneficio della comunità. Adriano Olivetti riuscì a creare nel secondo dopoguerra italiano un'esperienza di fabbrica nuova e unica al mondo in un periodo storico in cui si fronteggiavano due grandi potenze: capitalismo e comunismo. Olivetti credeva che fosse possibile creare un equilibrio tra solidarietà sociale e profitto, tanto che l'organizzazione del lavoro comprendeva un'idea di felicità collettiva che generava efficienza. Gli operai vivevano in condizioni migliori rispetto alle altre grandi fabbriche italiane: ricevevano salari più alti, vi erano asili e abitazioni vicino alla fabbrica che rispettavano la bellezza dell'ambiente, i dipendenti godevano di convenzioni.

Anche all'interno della fabbrica l'ambiente era diverso: durante le pause i dipendenti potevano servirsi delle biblioteche, ascoltare concerti, seguire dibattiti, e non c'era una divisione netta tra ingegneri e operai, in modo che conoscenze e competenze fossero alla portata di tutti. L'azienda accoglieva anche artisti, scrittori, disegnatori e poeti, poiché l'imprenditore Adriano Olivetti riteneva che la fabbrica non avesse bisogno solo di tecnici ma anche di persone in grado di arricchire il lavoro con creatività e sensibilità.

**Muhammad Yunus** (in lingua bengalese: Muhammod Iunus) (Chittagong, 28 giugno 1940) è un economista e banchiere bengalese.

È ideatore e realizzatore del microcredito moderno, ovvero di un sistema di piccoli prestiti destinati ad imprenditori troppo poveri per ottenere credito dai circuiti bancari tradizionali. Per i suoi sforzi in questo campo ha vinto il premio Nobel per la pace 2006. Yunus è anche il fondatore della Grameen Bank, di cui è stato direttore dal 1983 al 2011. Lui dice che le persone non dovrebbero lavorare per qualcuno, ma dovrebbero avviare una propria attività.

**Leah Busque Solivan** (nata il 15 novembre 1979), il fondatrice di TaskRabbit, è un'imprenditrice americana.

L'azienda è un mercato online e mobile che mette in contatto i clienti con i "compiti" per esternalizzare piccoli lavori e attività, come pulizie, consegne, assemblaggio di mobili e altro ancora ad altri nel loro quartiere. Nel settembre 2017 TaskRabbit è stata acquisita da IKEA.

[Wikipedia](#)

## STORIA

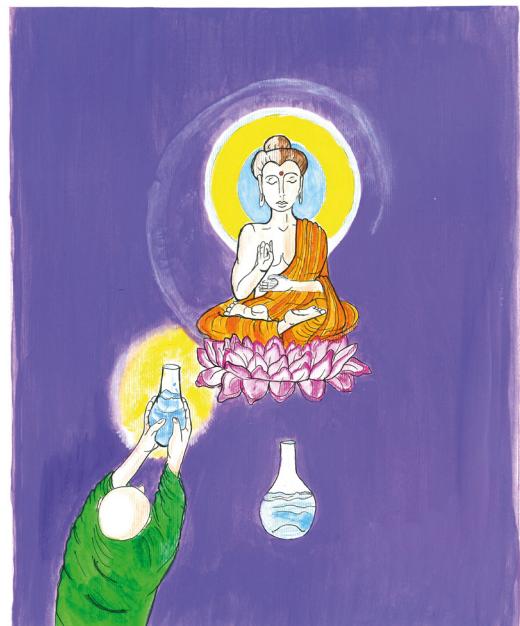
### Calma mentale

Avere pazienza, calma mentale, zittire la mente. Questo è l'insegnamento fondamentale di questa antica fiaba buddista. L'arte di saper aspettare, di rispettare i tempi e di fermarsi quando l'occasione lo rende necessario, soprattutto quando parliamo dei nostri pensieri. Quando ci sentiamo soffocati dai problemi e le ragnatele delle convinzioni diventano sempre più fitte, allora bisognerà avere maggiore pazienza.

Buddha e i suoi discepoli decisero di intraprendere un viaggio durante il quale avrebbero attraversato vari territori e città. Un giorno, quando il sole brillava in tutto il suo splendore, videro un lago molto lontano e decisero di fermarsi per dissetarsi. Poi, Buddha si rivolse al suo discepolo più giovane e più impaziente, dicendogli: "Ho sete. Puoi portarmi dell'acqua da quel lago?" Il discepolo camminò fino al lago, ma quando vi arrivò notò che un carro trainato da buoi era appena passato e l'acqua, piano piano,

era divenuta torbida. Alla luce di questa nuova situazione, il discepolo pensò: "Non posso dare da bere al Maestro quest'acqua fangosa." Così tornò e disse a Buddha: "L'acqua è molto fangosa. Non penso che sia giusto berla."

Dopo circa mezz'ora, Buddha chiese di nuovo al discepolo di andare al lago e portargli dell'acqua da bere. Il discepolo, diligentemente, acconsentì. Ma l'acqua era ancora sporca. Tornò e con un tono deciso informò il Buddha della situazione: "L'acqua del lago è francamente imbevibile, faremmo meglio a raggiungere la città più vicina e chiedere agli abitanti che ci diano da bere." Buddha non gli rispose e il discepolo rimase sul posto, immobile, senza dire nulla. Com'era da aspettarsi, poco dopo il maestro chiese nuovamente al discepolo di recarsi, per la terza volta, al lago. Non volendo contraddirre il Buddha, il giovane si incamminò nuovamente. In cuor suo, però, era furioso perché non riusciva a comprendere l'insistenza di un uomo così saggio. Incredibilmente, giunto sulla riva, il discepolo vide che l'acqua era perfettamente trasparente, cristallina. Quindi, riempì le borracce di pelle e portò da bere al suo Maestro e a tutti gli altri compagni della carovana. Una volta al cospetto di Buddha, questi gli domandò: "Che cosa hai fatto per pulire l'acqua?" Il discepolo non capì però la domanda, dato che ovviamente non aveva fatto nulla e non aveva alcun merito in quel cambiamento. Allora il Maestro lo guardò e spiegò: "Hai aspettato. In questo modo, il fango si è depositato da solo e ora possiamo bere dell'acqua pulita. Ebbene, anche la tua mente funziona allo stesso modo. Quando è disturbata, devi solo lasciarla stare. Dalle soltanto un po' di tempo e non essere impaziente. Al contrario, sii paziente. Troverai l'equilibrio da solo. Non dovrà fare nessuno sforzo per calmarla."



## POESIA

### Prenditi tempo

Prenditi tempo per pensare,  
perché questa è la vera forza dell'uomo.  
Prenditi tempo per leggere,  
perché questa è la vera base della saggezza.  
Prenditi tempo per pregare,  
perché questo è il maggior potere sulla terra.  
Prenditi tempo per ridere,  
perché il riso è la musica dell'anima.  
Prenditi tempo per perdonare,  
perché il giorno è troppo corto per essere egoisti.  
Prenditi tempo per amare ed essere amato,  
è il privilegio dato da Dio.  
Prenditi tempo per essere amabile,

questo è il cammino della felicità.  
Prenditi tempo per vivere!

Pablo Neruda

## CITAZIONI

Le frasi sulla pazienza sono un salvagente a cui aggrapparsi quando siamo in balia delle tempeste della vita quotidiana poiché calmano ed inducono alla riflessione:

*Essere pazienti non vuol dire non reagire e resistere fino a quando non se ne può più ed esplodere. La pazienza è l'arte di liberarsi delle cariche emotive inutili per mantenere il proprio stato di pace.*

Ely Ching

*La pazienza è aspettare. Non aspettare passivamente. Questa è pigrizia. Ma andare avanti quando il cammino è difficile e lento.*

Lev Tolstoj

*Abbi pazienza. Tutte le cose sono difficili prima di diventare facili.*

Saadi

*La pazienza è la calma accettazione che le cose possono accadere in un ordine diverso da quello che hai in mente.*

David G. Allen

*L'unica cosa di cui l'uomo ha bisogno è la pazienza.*

Sathya Sai

## CONCLUSIONE

Alla base di tutto quello che si è detto c'è la nostra scelta. Nella società caotica in cui viviamo la pazienza è senz'altro un valore positivo, è una condizione dinamica e operativa. Vogliamo essere padroni della nostra vita e indirizzarla verso la serenità, la pace, l'amore, con relazioni armoniose e soddisfacenti? Per raggiungere questi obiettivi importanti, per avere successo, ci vuole tempo e costanza; di conseguenza è fondamentale essere pazienti con se stessi, con gli altri e con il corso degli eventi. Chi vuole tutto subito si ritira, vince la pazienza.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

- La parte più attiva della pazienza è costanza: racconta un episodio in cui la perseveranza tua o altrui ti ha cambiato la vita.
- Quali sono le conseguenze nefaste della ricerca della soddisfazione istantanea?
- Esaminando una delle storie di pazienza e costanza sul lavoro, comprese la storia del Buddha, la poesia e le citazioni, provate a discuterne in classe, a libera scelta.

## PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

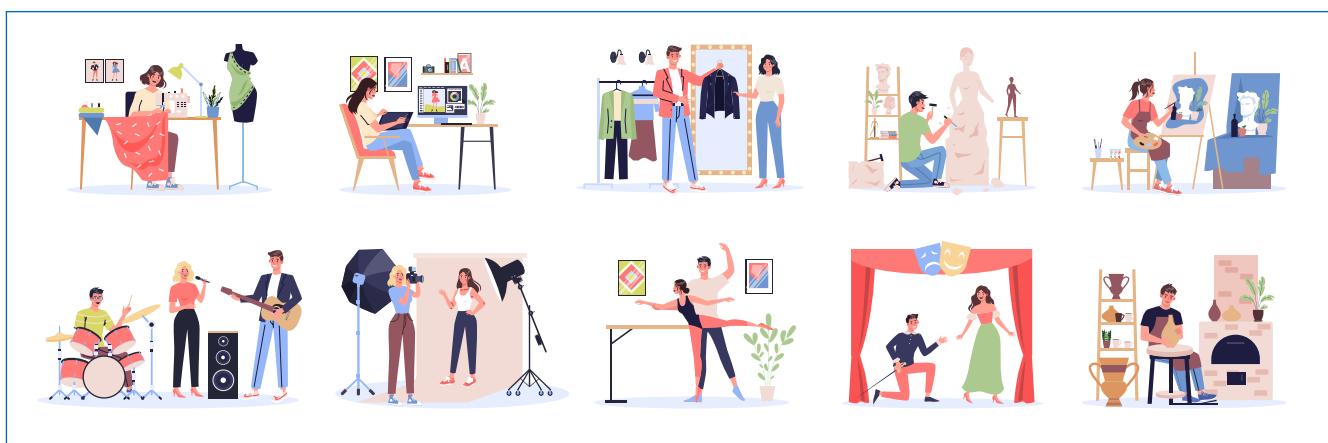
Per esempio:

La pazienza è una buona abitudine e come tale va allenata.

Per addestrarsi nella sua pratica e migliorarla, si ricorda che si può:

- Essere flessibile e non attaccarti alle aspettative.
- Praticare uno sport.
- Coltivare uno o più hobby come il disegno, la pittura, la musica, rompicapo, puzzle, modellismo e simili.
- Evitare di lottare inutilmente contro gli eventi, utilizzando piccoli suggerimenti come:
- darsi obiettivi raggiungibili e proporzionati alle proprie forze.
- non intetestardirsi verso un obiettivo che in un determinato periodo o contesto risulta difficile o impossibile da raggiungere: è meglio attendere l'occasione propizia evitando così un inutile senso di frustrazione;
- usare i “periodi morti” per fare il punto della situazione e per pianificare e progettare nuove attività e obiettivi futuri;
- darsi una seconda possibilità, senza puntare tutto sul successo immediato.

La vita è una maratona, richiede obiettivi a lungo termine con impegno costante e con capacità di spezzettarli in tanti piccoli obiettivi intermedi, che diventano successi quotidiani di cui gioire e sentirsi soddisfatti; è suddivisione dello sforzo: questa è la chiave del successo.



## Bibliografia/Sitografia

S. Agostino, *De patientia*, Sanpaolostore.it

Lettera di S. Paolo ai Romani, [www.ilfilo.net/filoperle9801](http://www.ilfilo.net/filoperle9801)

Lettera di S. Giacomo, 5:7-11, [www.ambrosiano.vangelodelgiorno.eu/calendario-ambrosiano/lunedì-3-ottobre-2016](http://www.ambrosiano.vangelodelgiorno.eu/calendario-ambrosiano/lunedì-3-ottobre-2016)

Hermann Hesse, *Il coraggio di ogni giorno*, Oscar Mondadori

Dalai Lama, *L'arte di essere pazienti*, Edizioni Neri Pozza.

Georg Simmel, *La moda*, Mondadori, Milano 1998

Anton Čechov, *Il duello*, 1891, Passigli.

Andrea Tagliapietra, [www.journal-psychanalysis.eu/corpo-di-pazienza/#\\_ftn13](http://www.journal-psychanalysis.eu/corpo-di-pazienza/#_ftn13)

Antonio Galdo, [www.nonsprecare.it/come-essere-pazienti](http://www.nonsprecare.it/come-essere-pazienti), 20.05.2020

Elisabetta Rotriquenz, *La pazienza è una qualità che si acquisisce col tempo*, [www.milleunadonna.it/rubriche](http://www.milleunadonna.it/rubriche)

Mandala, *La vita è un esercizio di pazienza*, Centro studi tibetani, Milano,

Raffaele Gaito, *Il segreto del successo è la pazienza*, TEDx Salerno

[www.milleunadonna.it/benessere/articoli/la-pazienza-e-una-qualita-che-si-acquisisce-col-tempo/](http://www.milleunadonna.it/benessere/articoli/la-pazienza-e-una-qualita-che-si-acquisisce-col-tempo/), 16 dicembre 2011

*La pazienza è potere*, [www.tragicomico.it/author/ivansalento](http://www.tragicomico.it/author/ivansalento), 23 Giugno 2016

[www.marieclaire.com/it/lifestyle/coolmix/a21342282/frasi-sulla-pazienza](http://www.marieclaire.com/it/lifestyle/coolmix/a21342282/frasi-sulla-pazienza)

# PERDONO TRA GIUSTIZIA E LEGALITÀ

## INTRODUZIONE

Il processo del perdono è una serie di eventi ovvero di “accadimenti”, è un atto complesso, all’inizio sofferto, che richiede una progressione consequenziale di singoli atti, una presa di coscienza progressiva che parte dalla rivisitazione delle proprie idee ed emozioni fino a giungere a comprendere quelle dell’altro.

Il perdono si configura come la cessazione del risentimento nei confronti di un’altra persona e dunque richiede una rivoluzione spirituale, una conversione, sia per chi lo offre, sia per chi lo riceve: non può quindi essere un percorso facile, sebbene porti ad un sollievo interiore. Il perdono non può essere dato o ricevuto se alla sua base non c’è amore.

*L’amore dona e perdonata, l’ego prende e dimentica. Il perdono è la virtù suprema dell’uomo.*

Sathya Sai

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Far comprendere all’allievo che la percezione/definizione di ciò che è giusto e di ciò che è sbagliato può essere soggettiva, può cioè dipendere da quello che una persona pensa di un determinato fatto o argomento in un differente periodo storico.
- Far comprendere all’allievo che la conoscenza e la comprensione delle ragioni altrui aiutano a vivere bene, costituendo una premessa per la pace interiore e un punto imprescindibile nei rapporti interpersonali.
- Far comprendere all’allievo che in noi stessi si trova un’inesauribile fonte di *forza interiore* che conduce alla *resilienza* e aiuta a perdonare.
- Abituare l’allievo a fare appello alla sua natura migliore, alla sua *integrità* e *dignità* nei momenti di difficoltà.
- Far sì che l’allievo entri in una prospettiva di superamento della dimensione soggettiva della valutazione del comportamento proprio ed altrui per sviluppare una stabile capacità di comprensione della realtà intesa come convergenza di differenti esigenze/esperienze/valori.
- Comprendere che il perdono è un atto di amore e porta beneficio sia a chi perdonata che a chi è perdonato.

## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All’inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## APPROFONDIMENTO

“Il sentimento di giustizia è così universalmente connotato all’umanità da sembrare indipendente da ogni legge, partito o religione” diceva Voltaire, esiste in ognuno e impegna a usare nei confronti dei propri simili, criteri di comportamento rispondenti al senso di onestà, correttezza e non lesività del prossimo.



Pertanto, la giustizia è un valore assoluto che assume le caratteristiche di morale ed in tal senso assume una connotazione interiore ma, al tempo stesso, viene a rivestire un'importanza fondamentale perché è ciò che ci induce ad osservare tutta una serie di regole comportamentali che riguardano sia noi che gli altri tanto nei doveri quanto nelle aspettative.

Per motivi pratici legati all'esercizio della giustizia di una data società, i comportamenti non ammessi in una certa comunità umana, devono essere codificati all'interno di un codice di Leggi scritte e l'applicazione delle stesse necessita poi di una struttura giudicante che traduca il loro dettame in una conseguente azione giudiziaria.

La discrepanza fra giustizia e legalità si realizza quando il corpo di leggi risulta superato rispetto alle aspettative della cultura della società che nel frattempo si è evoluta (v. tortura o pena di morte) o incarna palesemente gli interessi di una minoranza a danno di ampie maggioranze (apartheid, dittature...). Per questo, come dice Aristotele, “Anche quando le sono scritte non dovrebbero mai rimanere immutate”.

La delusione delle aspettative può quindi accadere a molteplici livelli:

- negli stati, organismi pubblici e collettivi (Biografia di Mandela),
- nei rapporti interpersonali privati (Storia sul perdonio).

Infatti, è molto probabile che sia capitato ad ognuno di noi di ricevere un torto o di subire un'offesa da un amico, da un familiare, o dal proprio partner e di sentire quella ferita ancor più bruciante e vivida nella mente e nel cuore, proprio perché inferta da una persona cara, che mai avremmo immaginato potesse essere autrice di una tale azione:

È più facile perdonare un nemico che un amico.

William Blake

Gli stati d'animo che prova chi ritiene di aver subito un torto sono molteplici:

- Sensazione di sofferenza, rabbia e paura, .... Il percorso verso il perdonio passa anche attraverso dolore o rabbia che progressivamente vengono superate. Quindi da un evento “drammatico” si passa al perdonio che reca in sé una rivoluzione spirituale, è una conversione intima e profondissima, sia per chi lo offre, sia per chi lo riceve. Il raggiungimento del perdonio libera l'anima, rimuove la paura. È per questo che “il perdonio è un'arma potente” afferma Nelson Mandela.
- Desiderio di vendetta, .... Il perdonio è la decisione di principio di rinunciare al desiderio di vendetta. “Occhio per occhio fa sì che si finisce con l'avere l'intero mondo cieco” diceva il Mahatma Gandhi.

Le aspettative deluse sono basate su due tipi di valutazioni:

- Soggettive (lo sento solo io)
- Oggettive (condivise anche dagli altri)

Entrambe le valutazioni possono condurre a posizioni erronee: devono essere ambedue superate, se si vuole giungere al discernimento, cioè alla capacità di rielaborazione profonda, spirituale, pacificante.

Anche se la società contemporanea, con la sua attenzione alla legalità è basata sui concetti di “torto” e “sanzione”, è fondamentale prendere coscienza che il nostro comportamento può modificarsi abbandonando rabbia e risentimento, per un torto subito o per un'aspettativa delusa, e può dirigersi verso il perdonio.

Cerchiamo allora di comprendere:

- cosa sia il perdono
- quali siano le tappe obbligate per potervi giungere.

Comprendere è essenziale, visto che esso non è un percorso lineare ed è più facile perdonare con la mente che con il cuore, cioè molte persone dicono di aver perdonato ma non si rendono conto che non è così.

Incominciamo con lo sfatare alcuni pregiudizi: “Il perdono non sostituisce la giustizia.” (Papa Benedetto XVI). Perdonare non significa dimenticare ma superare, senza rancore, l’evento accaduto. Perdonare non significa approvare un atto scorretto o illecito, ma col perdono si può avviare un processo educativo, ove possibile, che porta alla trasformazione del carattere di colui che ha offeso. Ciò significa che alla fine del percorso del perdono siamo in grado di operare scelte consapevoli in merito a persone da frequentare e/o azioni da accettare.

Cosa è necessario fare perché si possa avviare il processo del perdono? Essere curiosi: la curiosità è un ingrediente vitale del perdono perché illumina l’immaginazione, sposta l’attenzione dalla propria isolata soggettività al rapporto di relazione in cui è maturata la frattura/offesa inducendo a chiedersi “Perché questa persona mi ha tradito? Perché gli ho dato fiducia? Perché proprio a me? Perché tanta meschinità e cattiveria? Potrò ancora fidarmi di questa persona in futuro?”

Il percorso per arrivare al perdono è fatto di quattro passi che “iniziano” dopo la revisione dell’aspettativa delusa o del torto subito.

Il primo passo del Perdono: sviluppare la compassione, alimentando la visione interiore.

- Perdonare se stessi. Più riesco a trovare compassione e perdono per me stesso, meno probabilità ho di danneggiare gli altri. Possiamo, infatti, non essere contenti della nostra immediata reazione dopo il “torto subito”, o anche “non perdonarci” di non aver saputo prevedere i sentimenti dell’altro.
- Sviluppare empatia. Progressivamente è necessario distaccarsi dal chiedersi: “Perché proprio a me?” Reinterpretando l’avvenimento occorso alla luce dei sentimenti dell’altro. In questo modo la domanda diventa “Perché loro?” “Perché si sono comportati in questo modo?”

Procedendo in questo modo, la compassione che nasce per se stessi e per gli altri consente di conoscere e capire ampliando la propria capacità di compassione.

L’etimologia della parola “compassione” deriva dal latino: cum insieme, patior soffro e indica la capacità di provare dolore per le sofferenze altrui ovvero, per estensione, di non cedere al proprio ego, ma contemplare anche le ragioni degli altri.

Il secondo passo del Perdono: mantenere l’equilibrio emotivo.

- Astenersi da pensieri, parole o azioni violente; mantenere la compostezza che è la forza più grande che si possieda.
- Trasformare l’odio: è più difficile cedere a sentimenti negativi quando si comprende colui che ci ha fatto un torto. I pensieri negativi infatti, provocano solo muscoli tesi e mal di testa. Per l’essere umano che vive senza perdono nel cuore, vivere, è una punizione peggiore che morire. Il perdono restituisce la risata e la leggerezza nella vita.

Il terzo passo del Perdono: sviluppare il perdono come “qualità” caratterizzante.

Dovremmo perdonare chi ci ha fatto del male. I giovani dovrebbero avere un’educazione che coltivi la qualità del perdono, mentre l’adulto dovrebbe impegnarsi a svilupparne la pratica.

*Il perdono è come un'armatura che serve nei momenti difficili della vita quotidiana. È possibile coltivare tale qualità soltanto affrontando le asperità della vita; non è reperibile nei negozi, non può esservi regalata dagli amici né insegnata od appresa dai libri.*

**Sathya Sai**

Non può esistere perdono sincero senza una interiorizzazione profonda che trova nell'accaduto una ragione di ordine superiore, che trascenda il contingente.:

*Dio è la speranza del forte, e non la scusa del vile. Noi siamo tutti impastati di debolezze e di errori: perdonarci reciprocamente le nostre balordaggini è la prima legge di natura.*

**Plutarco**

Per Plutarco è fondamentale, quindi, un approccio che potremmo definire empatico alle relazioni interpersonali.

*Usate il vocabolario dell'Amore, dimenticate il linguaggio dell'odio e della presunzione.*

**Sathya Sai**

Il Perdono agisce dunque in una duplice direzione:

- Come giustizia riparativa, perdonando possiamo migliorare la nostra vita ed i nostri rapporti con gli altri, riprenderci la serenità e l'armonia di cui abbiamo bisogno. Ad esempio, il dialogo tra vittime e criminali affronta le lesioni sociali e offre alle vittime maggiori possibilità di guarigione e ai trasgressori l'opportunità di pentirsi sinceramente, di assumersi la responsabilità per quanto fatto e chiedere il perdono. Così esso fornisce anche un'altra chance a chi ha compiuto del male. Un esempio eccellente è dato dalle visite e dai colloqui in carcere tenuti da Papa Giovanni Paolo II con il suo attentatore Alì Agcha.
- Come possibilità di "dare un significato" ovvero "dare un senso a" e "trovare significato e beneficio in" ciò che è accaduto. Questa è la capacità di discernere, che attinge a piene mani a tutta l'umanità e bontà che è in noi; è il superamento della valutazione soggettiva ed oggettiva; è quella rivoluzione spirituale che consente di individuare un significato e persino trovare un beneficio in ciò che è accaduto.

Indubbiamente il processo del perdono non è semplice, ma si può provare ad avviarlo grazie all'amore che è in ognuno, perché:

*Nessuno nasce odiando i propri simili a causa della razza, della religione o della classe alla quale appartengono. Gli uomini imparano a odiare, e se possono imparare a odiare, possono anche imparare ad amare, perché l'amore, per il cuore umano, è più naturale dell'odio.*

**Nelson Mandela**

Quest'amore connaturato in tutti è la base del perdono ed è ben visibile anche nella coppia: un uomo sceglie una donna o viceversa per essere amato, compreso e anche perdonato. Il modello fondamentale di ispirazione umana del perdono, ben evidente ed abbondantemente sperimentato, è dato dalla madre:

*Il cuore di una madre è un abisso in fondo al quale si trova sempre un perdono.*

**Honorè De Balzac**

## Il quarto passo del Perdono: la trasformazione

<b>Noi</b>	<b>Gli altri</b>	
Sviluppando la qualità del perdono eliminiamo l'ego, la presunzione.	→	Gli altri riacquistano fiducia, l'amore del perdono li fa procedere.
Sviluppiamo la compassione, l'umiltà, la comprensione.	→	L'amore ricevuto col perdono va a bilanciare una carenza d'amore che probabilmente aveva generato quel comportamento scorretto.
Quell'errore forse in passato lo avevamo commesso anche noi.	→	L'amore ricevuto dalla persona è inaspettato e crea immensa gioia.
La nostra mente è in pace, non c'è più ferita odio e rancore.	→	

### Quali sono le conseguenze del perdono?

L'accettazione, la tolleranza e il perdono sono lezioni che cambiano la vita.

La ricerca del perdono è universale, dà potere alle persone di ogni credenza e provenienza per rinunciare all'odio, al cinismo e agli istinti vendicativi. Le storie di perdono provengono da tutti gli angoli del mondo, si concentrano sul rammendo di cuori spezzati o comunità spezzate, mostrano che il perdono riguarda il collegamento con un'umanità comune e condivisa.

Il perdono è anche un dovere verso se stessi, come abbiamo visto: esso ci libera dalle catene emotionali e mentali che ci inducono a rivivere continuamente l'episodio vissuto.

Esso consente anche di scoprire in noi qualità che spesso abbiamo dubitato di avere: il perdono richiede coraggio, con l'educazione al coraggio, attraverso la sollecitazione alla ricerca dei propri errori e debolezze per correggerle, si cambiano le abitudini ed i comportamenti che ne derivano. In tal modo, ognuno diviene l'artefice del proprio carattere che può essere modificato in meglio.

## BIOGRAFIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

### Nelson Mandela

Nelson Mandela è stato ed è il simbolo del Sud Africa, appellativo che si è conquistato in un'intera vita spesa alla lotta contro l'apartheid ed alla conquista della libertà per il suo popolo. Quello che ha sempre colpito in lui è la sua statura morale e la convinzione con cui ha vissuto la propria vita in favore degli altri.

Figlio di un capo della tribù Thembu (e quindi, secondo il sistema di caste tribali vigente in Africa, di origini aristocratiche), Nelson Rolihlahla Mandela nasce il 18 luglio 1918. Il suo nome in lingua Xhosa, Rolihlahla, ha un significato profetico: "Attaccabrighe".

Sarà chiamato Nelson da un insegnante inglese, che sceglieva nomi inglesi a caso per i ragazzini sudafricani, al posto degli impronunciabili appellativi tribali.



Già da giovane studente, dopo aver seguito gli studi nelle scuole sudafricane per studenti neri, mentre frequenta l'Università di Fort Hare emerge la forza di volontà di Mandela e la sua indignazione per l'ingiustizia: viene espulso dall'università nel 1940 per aver guidato una manifestazione studentesca.

Mossi dall'umiliazione e dalle sofferenze della loro gente, e offesi dalle leggi sempre più ingiuste e intollerabili, nel 1944, Nelson Mandela ed altri costituiscono la Lega Giovanile dell'ANC (African National Congress), e in pochi anni ne diviene presidente, guidando per anni campagne pacifche contro il cosiddetto "Apartheid", ossia quel regime politico che favorisce, anche sul piano legale e giuridico, la segregazione dei negri rispetto ai bianchi. Completati i suoi studi di legge all'Università, avvia il primo studio legale per i neri. In quegli anni Mandela si dedica anima e corpo ad una campagna non violenta di disobbedienza civile, aiutando ad organizzare scioperi, marce di protesta e manifestazioni contro le leggi discriminatorie.

Nel 1960 il regime di Pretoria, durante quello che è conosciuto come "il massacro di Shaperville", elimina volontariamente e con una proditoria operazione 69 militanti dell'ANC.

In seguito, mette al bando e fuorilegge l'intera associazione. Mandela, fortunatamente, sopravvive alla strage e riesce a fuggire. Raccolti gli altri esponenti rimasti in vita, dà vita ad una frangia militarista, decisa a rovesciare il regime e a difendere i propri diritti con le armi. Viene arrestato nel 1963 e dopo un processo durato nove mesi è condannato all'ergastolo.

La più alta testimonianza dell'impegno politico e sociale di Mandela la si ritrova proprio nel discorso pronunciato di fronte ai giudici del tribunale, prima che questi pronunciassero il loro verdetto:

Sono pronto a pagare la pena anche se so quanto triste e disperata sia la situazione per un africano in un carcere di questo paese. Sono stato in queste prigioni e so quanto forte sia la discriminazione, anche dietro le mura di una prigione, contro gli africani.... Per gli uomini, la libertà nella propria terra è l'apice delle proprie aspirazioni. Più potente della paura per l'inumana vita della prigione è la rabbia per le terribili condizioni nelle quali il mio popolo è soggetto fuori dalle prigioni, in questo paese... non ho dubbi che i posteri si pronunceranno per la mia innocenza e che i criminali che dovrebbero essere portati di fronte a questa corte sono i membri del governo.

Passano più di vent'anni e, malgrado la segregazione carceraria, l'immagine di Mandela e la sua statura crescono sempre di più nell'opinione pubblica e per gli osservatori internazionali.

Il regime lo tiene in gattabuia ma è sempre lui il simbolo della lotta e la testa pensante della ribellione. Nel febbraio del 1985, cosciente di questo stato di cose e ben consapevole che ormai non si poteva più toccare un tale simbolo, pena la ribellione di vasti strati dell'opinione internazionale, l'allora presidente sudafricano Botha offre a Mandela la libertà purché rinneghi la guerriglia. In realtà, l'accusa di sovversione armata è solo un modo per gettare discredito sulla figura di Mandela, prospettando il fatto che fosse di base un personaggio predisposto alla violenza. Mandela rifiuta l'offerta, decidendo di restare in carcere.

Nel 1990 su pressioni internazionali e in seguito al mancato appoggio degli Stati Uniti al regime segregazionista, Nelson Mandela viene liberato.

Nel 1991 è eletto presidente dell'ANC, movimento africano per la lotta all'apartheid. Nel 1993 è insignito del premio Nobel per la pace mentre l'anno dopo, durante le prime elezioni libere del suo paese (le prime elezioni in cui potevano partecipare anche i neri), viene eletto Presidente della Repubblica del Sudafrica e capo del governo. Resterà in carica fino al 1998.

Nel 1999 si ritira ufficialmente dalla vita pubblica, ma non interrompe mai la sua azione umanitaria, portando la sua instancabile battaglia per la pace e la comprensione umana oltre i confini del Sudafrica.

Mandela morirà il 5 Dicembre 2013 nella sua casa di Johannesburg.

## STORIA

### Il sacco di patate

Un giorno il saggio diede al discepolo un sacco vuoto e un cesto di patate.

“Pensa a tutte le persone che hanno fatto o detto qualcosa contro di te recentemente, specialmente quelle che non riesci a perdonare. Per ciascuna, scrivi il nome su una patata e mettila nel sacco.”

Il discepolo pensò ad alcune persone e rapidamente il suo sacco si riempì di patate.

“Porta con te il sacco, dovunque vai, per una settimana” disse il saggio “Poi ne parleremo.”

Inizialmente il discepolo non pensò alla cosa. Portare il sacco non era particolarmente gravoso. Ma dopo un po', divenne sempre più un gravoso fardello. Sembrava che fosse sempre più faticoso portarlo, anche se il suo peso rimaneva invariato.

Dopo qualche giorno, il sacco cominciò a puzzare. Le patate marce emettevano un odore acre. Non era solo faticoso portarlo, era anche sgradevole. Finalmente la settimana terminò.

Il saggio domandò al discepolo: “Nessuna riflessione sulla cosa?”

“Sì, Maestro” rispose il discepolo. “Quando siamo incapaci di perdonare gli altri, portiamo sempre con noi emozioni negative, proprio come queste patate. Questa negatività diventa un fardello per noi, e dopo un po', peggiora.” “Sì, questo è esattamente quello che accade quando si coltiva il rancore. Allora, come possiamo alleviare questo fardello?”

“Dobbiamo sforzarci di perdonare.” “Perdonare qualcuno equivale a togliere una patata dal sacco. Quante persone per cui provavi rancore sei capace di perdonare?”

“Ci ho pensato molto, Maestro” disse il discepolo “Mi è costata molta fatica, ma ho deciso di perdonarli tutti.”



## DOMANDE

1. Si può essere “Amico” di tutti?
2. Cosa significa “Fare le scelte giuste”?
3. Cosa significa “Forza d'animo”? Da cosa è caratterizzata?
4. Cosa intendi per “Dignità” che è in te?
5. Si può perdonare chi ci ha fatto oggetto di meschinità e cattiveria?
6. Perché c'è contrasto fra giustizia e legalità?
7. Perché valutare bene i fatti è molto più difficile di quanto si creda?
8. C'è differenza fra valutazione e discernimento?
9. Cosa significa “Perdono”?
10. Cosa è necessario fare perché si possa dare il perdono?
11. Cosa dobbiamo smettere di fare perché si possa dare il perdono?
12. Perché è importante dialogare con l'altro?
13. Cosa permette il perdono alla persona che perdonata e a quella che ferisce?

## CONCLUSIONE

Quando si nutrono rancori si muore lentamente desiderando il male per gli altri.

- Impariamo prima a fare la pace con noi stessi e solo dopo saremo in grado di farla con gli altri.
- Trattiamo gli altri come vorremmo essere trattati noi.
- Prendiamo noi l'iniziativa di amare, di dare, di aiutare ...

*L'unico antidoto all'egocentrismo ed all'egoismo si chiama PERDONO.*

**IL PERDONO È VERITÀ.**

**IL PERDONO È RETTITUDINE.**

**IL PERDONO È NONVIOLENZA.**

**IL PERDONO È FELICITÀ**

**Sathya Sai**

Concludiamo con una citazione dal poema “MahaBharata”: Qualunque sia l'offesa si deve perdonare. È stato detto che la continuazione della specie è dovuta al perdono dell'uomo. Il perdono è santità: col perdono l'universo si mantiene unito. Il perdono è la forza del potente; il perdono è sacrificio; il perdono è la pace dell'anima; il perdono è la dolcezza sono le qualità possedute da chi è padrone di se stesso. Esse rappresentano la virtù eterna.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

- Leggere una citazione fra quelle riportate e commentarla parlando a turno uno per volta, ascoltando in silenzio le emozioni che evoca, evitando dibattiti.
- Raccogliere i commenti e fornire la sintesi a tutti gli allievi per ulteriori ripensamenti.
- Programmare un tema sull'argomento o farlo divenire un articolo per il giornalino d'istituto.
- Lettura di alcuni brani scelti sul tema del perdono (“Il pane del perdono” oppure l'incontro dell'Innominato con il cardinal Federigo da I Promessi Sposi, “Il furto dell'argenteria e il dono dei candelabri” da I Miserabili, “Riscatto del perdono” da i Sonetti di Shakespeare, Intervista a Giovanni Bachelet, ecc.)
- Ricerca di Storia/biografia di un personaggio famoso (es. Mandela, Gandhi, Martin Luther King, don Lorenzo Milani, ecc.) Si potrebbe chiedere di svolgere una ricerca per gruppi su differenti personalità significative dei movimenti non violenti.

## PROPONIMENTI PRACTICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

- Quando ricevi un torto, cerchi di capire perché sia stato compiuto.
- Quando ricevi un torto, osservi per capire se ti sottometti, ti vendichi, perdoni.
- Quando ricevi un torto, anche se ti innervosisci, cerchi di non rispondere male subito ma chiedi: "Perché fai/dici così?" e cerchi di spiegare all'altro il tuo disagio. Fai caso al fatto che osservarsi, prendere tempo e spiegarsi con gli altri ti porta a sentirti in pace con te stesso.
- Decidi che prima di parlare o agire, ti chiederai sempre: "Sarei contento di ricevere questa frase o questa azione?"
- Decidi di praticare le esortazioni dello scrittore:

*Tieni chi ami vicino a te, digli quanto bisogno hai di loro, amali e trattali bene, trova il tempo per dirgli "mi spiace", "perdonami", "per favore", "grazie" e tutte le parole d'amore che conosci.*

Gabriel Garcia Marquez

# SEMPLICITÀ – TETTO AI DESIDERI

## INTRODUZIONE

Diceva Gandhi: *La terra ha abbastanza risorse per i nostri bisogni, ma non per la nostra avidità.* Questa breve frase racchiude molto bene alcuni concetti essenziali:

- i) una cosa sono i bisogni, un'altra i desideri eccessivi (l'avidità);
- ii) il mondo in cui viviamo ha la possibilità di farci vivere tutti felici, a patto di condurre una vita naturale. Sempre per procedere in maniera analitica, i desideri sono di diverso tipo: alcuni provengono da noi stessi, altri dall'esterno. È chiaro che quelli esteriori, molte volte imitativi, sono da limitare quanto più possibile: pur se soddisfatti, non risuonano con ciò che sentiamo interiormente; quindi, come possono portarci a realizzare la nostra vita?

Intanto poniamoci questa domanda: è più felice (cioè in pace interiore) una persona che ha bisogni / desideri o chi non ne ha? La risposta dovrebbe essere ovvia: la seconda! È vero che “chi cerca trova” ma finché non si è trovato e si è alla ricerca, si ha sempre un senso di inquietudine, di mancanza. Quindi, la soluzione è “non cercare”? Nient'affatto! La soluzione è cercare bene. Volendo essere ancora iperbolicamente precisi, chiediamoci: se si è perso uno spillo in casa, potrà mai avere esito positivo la sua ricerca all'esterno, solo perché c'è luce? Lo stesso si può dire anche per i bisogni ed i desideri che affollano la nostra mente; chiediamoci: che cosa cerchiamo veramente? Di cosa abbiamo davvero bisogno? Perché desideriamo una data cosa/situazione/evento? Porsi con calma queste semplici, ma fondamentali domande, aiuta l'essere umano a trovare naturalmente la via giusta per la propria felicità, che si trova *dentro* e non *fuori*. Pertanto, è del tutto normale e comune alimentare una serie di desideri nella propria vita, ma col tempo, prima o poi, è anche necessario osservare il frutto interiore del soddisfacimento di ognuno di essi: la felicità che si ottiene, quanto dura? Con questo processo di analisi delle conseguenze si arriva in maniera spontanea ad una selezione dei desideri ed alla loro conseguente riduzione a vantaggio di una vita felice, piena di pace interiore.

Vivere una vita semplice, ancorata a ciò che veramente ci serve, limitare (o porre un tetto a) i desideri, perché si è capito ciò che vogliamo davvero, è **la strada** che ognuno può percorrere per raggiungere la felicità.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Mostrare che solo equilibrando i desideri si può essere felici: gli eccessi non portano al bene né per sé né per gli altri, almeno nel lungo periodo.
- Utilizzare con moderazione i doni che abbiamo, in termini di cibo, denaro, tempo ed energia per ottenere una felicità per noi e gli altri.

## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## APPROFONDIMENTO

Ogni essere umano è dotato di una serie di ricchezze (doni) quali: cibo, denaro, tempo, energia, ...; è suo dovere **gestirle** nel modo più appropriato, servirsene, ma soprattutto non esserne servo

(dipendente). Questo è uno dei modi attraverso cui avviare quel processo di consapevolezza e di indagine interiore che porta alla conoscenza di sé e, di conseguenza, ad una felicità e pace interiore durature.

## Cibo

Il cibo e l'acqua sono essenziali per vivere; sappiamo bene che queste risorse non sono disponibili, nella stessa misura, per tutti su questa terra per una serie di motivi. È bene nutrirsi di un'ampia varietà di cibi per tenere il corpo e la mente "in forma", ma non è bene sprecarne o assumere cibi dannosi per il nostro organismo. Lo spreco di cibo è un'azione deplorevole di per sé e verso chi lo ha preparato; l'utilizzo di cibo non salutare (junk food) e/o la sua eccessiva assunzione sono la dimostrazione di una dipendenza e portano molte conseguenze negative sulla nostra salute: pesantezza, senso di assopimento, obesità, malattie cardiache.



Da queste considerazioni deriva naturalmente l'importanza di una vigile conoscenza dell'origine del cibo che ingeriamo: com'è stato prodotto, quali sono gli elementi che lo costituiscono, ... In questo modo, si seleziona ciò che è benefico per la nostra salute e si evita di comprare prodotti che, ad esempio, hanno un negativo impatto ambientale: si pensi alle colture intensive, lontanissime dalle colture biologiche e biodinamiche, oppure che si basano sulla sofferenza degli animali.

Questo è un processo che ognuno deve percorrere secondo i diversi stadi della propria vita. In generale, non sarà sempre semplice conoscere l'origine di tutto ciò che si mangia (pur leggendo attentamente le etichette alimentari), semplicemente, ad esempio, perché non si fa la spesa ma si mangia ciò che è stato cucinato a casa; in questi casi, si può limitare la quantità di cibo assunto al necessario. È sempre utile porsi la domanda: perché mangio questo alimento? Molte volte, le nostre abitudini/gusti sono diretti dall'esterno: dalla pubblicità, dall'imitazione di ciò che mangiano o bevono altri, etc. Questo va bene in una fase in cui si vogliono sperimentare i vari sapori, ma poi ci si deve sempre di più far guidare da ciò che ritieniamo ci faccia effettivamente bene. È un processo del tutto naturale nel quale in una prima fase "ci facciamo guidare" nella nostra vita e poi "cerchiamo di guidare" noi stessi, i nostri bisogni, i nostri interessi e le nostre scelte, alimentando anche a livello sensoriale il nostro processo di crescita consapevole. La semplicità è la linea guida in questo processo: in genere, ma questo non vale per i cuochi, non ha alcun senso preparare piatti elaborati con ingredienti difficili da trovare o con procedimenti laboriosi; allo stesso modo, ci si potrebbe domandare il senso di andare alla costante e ripetuta ricerca di luoghi sempre nuovi, in cui cercare tipi sempre diversi di cibo.

Al di là di queste distinzioni, le persone sono diverse e sono, giustamente e naturalmente, attratte da attività diverse: quello che conta è, come sempre, non rimanere imitativi ma seguire i propri genuini interessi; solo osservando le conseguenze del proprio agire si può decidere se cambiare o meno il proprio modo di comportarsi.

## Denaro

Come le nostre altre ricchezze (cibo, tempo ed energia) anche il denaro non è disponibile in egual misura per tutti. Esso, procurato lecitamente, non è uno scopo ma ha un uso strumentale sia a livello personale che a livello sociale. Le banche (e la finanza in genere) usano il denaro per una serie



di scopi; i governi, invece, dovrebbero impiegare la leva fiscale per “redistribuire” il denaro e portare benessere alla popolazione. Il denaro non è qualcosa importante di per sé: giova ricordare che non ne porteremo via neppure una parte infinitesima quando lasceremo questo mondo, per quanto si possa averne accumulato!

Esso è, quindi, solo uno strumento che deve essere usato e non sprecato o accumulato, esso deve circolare proprio come il sangue nelle arterie, altrimenti si produce la malattia della povertà. Lo spreco di denaro è paragonabile ad una sbornia o ad un'indigestione: la sensazione piacevole è solo momentanea, le conseguenze negative ben più durature. La felicità o la vanteria del suo possesso è sempre molto instabile (a causa di furti, banalmente) ed anche frutto di preoccupazioni: “Dove metto i soldi? Come li faccio fruttare?” sono domande che tipicamente affollano la mente di coloro che hanno soldi in discreta quantità.

Il denaro e le persone che lo posseggono non devono essere assolutamente “demonizzati” o criticati, che senso avrebbe? Le persone che hanno a disposizione il denaro possono utilizzarlo in maniera per loro proficua: viaggiando; visitando mostre, teatri, cinema; comprando ciò di cui hanno bisogno; prendendosi cura del proprio stato di salute, aiutando chi non ne ha a sufficienza, ... In questi casi, come linea guida, è fondamentale ispirarsi, oltre che alla semplicità, anche all'equilibrio e alla moderazione. Non c'è un “metro” adatto a tutti in questo come in molti altri ambiti: è solo la personale valutazione e l'osservazione attenta delle conseguenze delle nostre azioni a poterci dire se usiamo questa risorsa in maniera equilibrata.

La semplicità è la chiave di lettura fondamentale anche per una corretta gestione del denaro; a questo scopo è bene sempre domandarsi il perché di una spesa, o valutare l'effettiva economicità di acquistare prodotti a basso costo ma scadenti, che devono essere presto sostituiti richiedendo un acquisto continuo, quindi sperpero di ricchezza, e comportando anche un maggiore inquinamento.

## Tempo

La vita e la morte dell'essere umano sono governate dal tempo. Anche la crescita dell'essere umano tra questi due estremi dipende dal tempo; si dice: “tempo sprecato, vita sprecata”. Il tempo è una ricchezza (un dono) che ha ogni essere umano, anche qui in maniera diversa: nessuno sa quando lascerà questo mondo! È esperienza comune di ognuno quella di aver avuto nella propria vita più o meno tempo a disposizione; banalmente, per svolgere i propri compiti scolastici bastavano, in una certa fase della nostra vita, pochi minuti e poi si poteva “giocare”; poi questi minuti sono diventati ore! Abbiamo tutti goduto della possibilità di fare diverse cose e non sempre ne siamo stati lieti anzi, a volte, abbiamo provato finanche noia! Il tempo è una delle cose più preziose a disposizione di un essere umano e, come sappiamo, ha una sola direzione.



Essere consci del tempo che si ha a disposizione e saperlo usare per ciò che si ritiene veramente importante è una qualità non comune e che deve essere coltivata. Più comune, invece, è la tendenza a perdere tempo, a parlare degli altri (magari quando non presenti, attività nota come pettegolezzo), a consigliare altri senza esserne richiesti, a fantasticare, a desiderare ora una cosa ed ora un'altra, ... L'aspetto peggiore dei comportamenti prima elencati è quello di illuderci del fatto che stiamo compiendo un'azione, invece, siamo come il criceto che gira su una ruota: alla fine della giornata è stanco ma è rimasto lì! Allo stesso modo, una volta che avremo criticato gli altri per il loro agire, una volta che avremo fatto mille piani contraddittori e non attuati sul nostro futuro, non avremo fatto un bel nulla! Però ci sentiremo ben stanchi! Diceva **Gandhi**:

*Sii il cambiamento che desideri vedere nel mondo; oppure, di tenore simile: non provare a cambiare gli altri, cambia te stesso!*

Impiegare il tempo e le proprie energie per dire come si devono comportare gli altri è insensato e si traduce in uno spreco di tempo. È molto meglio agire in prima persona in maniera coerente con ciò che diciamo e pensiamo.

Il modo migliore per impiegare il proprio tempo è semplicemente quello di svolgere al meglio il proprio ruolo, qualunque esso sia, in quel frangente di vita al massimo delle proprie capacità: ciò ci aiuta a sviluppare una visione più corretta ed equilibrata del mondo che ci circonda. Gli stadi della vita sono sempre mutevoli e ci troveremo ben presto a passare da una condizione filiale, ad una di genitore; da una di discendente, ad una di insegnante; da una libertà dal lavoro ad un impegno lavorativo: svolgere sempre al meglio il proprio dovere sviluppa empatia verso il prossimo e ci consente di cogliere meglio la felicità insita in ogni condizione umana.

## Energia

Qui per energia ci si riferisce alla forza fisica, emozionale e mentale, nonché spirituale, di ognuno, non certo all'energia termica, meccanica, atomica, ...! In che modo questa energia viene sprecata? Vedere o sentire ciò che è negativo (maldicenza, azioni violente, ...), parlare in maniera aggressiva o denigrando il prossimo, pensare e agire in modo da procurare danno al prossimo: questi aspetti sono quelli che maggiormente contribuiscono alla diminuzione della nostra energia.



Ognuno ha una propria vitalità e lunghezza di vita, doni preziosi che non devono essere mai sprecati o usati insensatamente. Dobbiamo pensare che chi ha più anni di noi non è nato vecchio, ma ha attraversato già la fase che noi viviamo adesso, così come chi è più giovane non lo rimarrà per sempre: la mancanza di forza e lucidità che possiamo scorgere in molti anziani ci sono forse precluse? No di certo! Tutti gli anziani sono uguali? Ovviamente no, così come tutti i giovani sono diversi e non si deve generalizzare. Tutto è diverso a questo mondo; nonostante ciò, ci sono tante serie di similitudini e analogie tra tutto ciò che percepiamo. Alla nascita, ognuno ha un potenziale di energia (vitalità) che si deve tutelare nel tempo: il modo in cui pensiamo, ciò che diciamo e facciamo hanno una grande influenza sul nostro bagaglio energetico che si può ridurre più o meno velocemente. Anche in questo caso, il modo corretto di impiegare le energie è quello di svolgere correttamente il proprio dovere, in base alla propria condizione. E se non siamo contenti di quello

che dobbiamo fare? Ci dovremmo domandare come mai ci troviamo in quella condizione, prima di tutto, e poi, avendone compreso il motivo, ci dovremmo adoperare per cambiarla, per quanto è nelle nostre possibilità. Ricordiamoci che la felicità non si trova nel fare quello che si vuole, ma nel volere sempre fare ciò che si deve, nel farlo in un modo che ci piace e gratifica.

Credere che si può essere felici se certe condizioni a noi esteriori si verificano e non esserlo quando queste non accadono, ci condanna ad un uso smodato di energia, ad uno spreco che a volte può non condurci al risultato ricercato. Per capire il concetto, sono forse utili alcuni esempi iperbolicci:

- Può mai essere felice chi, per una sua fantasticheria, aspetta l'arrivo in cielo di una cometa che accade con una certa periodicità? Quand'anche vedesse la cometa, cosa ne sarebbe degli altri suoi giorni tra due avvistamenti successivi?
- Come fa ad essere felice chi per esserlo ha bisogno di svolgere sempre una certa azione? Questa potrebbe essere impedita per diversi motivi! Quante energie occorrono per creare le condizioni perché quell'azione avvenga? Anche in questo caso, che succede negli altri momenti?

La nostra energia deve essere usata per creare condizioni costanti o *continue* di benessere. Non è certo facile, ma è certo impossibile se basiamo la nostra gioia su ciò che è “esterno” a noi. Il vivere con serenità la nostra condizione, cercando di ricavare da essa la felicità che la permea, costituisce il modo migliore di impiegare le nostre energie. Si noti che una vita del genere non è affatto monotona, il cambiamento è in noi, nella nostra percezione di ciò che consideriamo “esterno”: una stessa esperienza ci fornisce ispirazioni sempre nuove se mutiamo interiormente, così come un buon libro, letto più volte, ci consente considerazioni sempre diverse.

Ad ogni modo, nulla è statico a questo mondo, tutto cambia; pertanto, anche se non cerchiamo il cambiamento, il mondo attorno a noi cambia spontaneamente in riflesso al nostro mutare interiore e viceversa. L'energia deve essere rivolta verso l'interno per conoscerci: cosa ci interessa veramente? Perché facciamo/diciamo/pensiamo una cosa piuttosto che un'altra? E così via. Sono tutte domande cui ognuno deve trovare la propria risposta. È questo un percorso che origina da punti diversi per ognuno di noi, ma che porta al comune approdo della conoscenza di sé e quindi della felicità e pace durature.

### Alcune citazioni e considerazioni ulteriori

I bisogni sono di tre tipi: naturali, ma non necessari; non naturali e non necessari; naturali e necessari ... Esempio: è naturale e necessario cibarsi e vestirsi, ma non con prelibatezze e pomposamente ... Non naturale e non necessario è ostentare ricchezze e potere.

Epicuro

Prima si è enfatizzato molto l'aspetto personale dei desideri (interiori o indotti) e della moderazione dell'uso delle ricchezze a nostra disposizione. Ognuno è la base di partenza da cui iniziare: lungo il viaggio della vita si deve però osservare che gli altri sono come noi: hanno desideri (interiori o indotti) ed una certa dose di doni a disposizione. In un'ottica di felicità costante (di lungo periodo), è bene sviluppare il passaggio “dall'io al noi” quanto prima. Ciò significa guardare con un occhio ciò che sentiamo dentro, ciò che ci motiva e realmente vogliamo (desideri interiori) e con un altro le conseguenze sul prossimo del nostro sforzo per raggiungere questi obiettivi. Viviamo in una società e la nostra felicità (duratura) non può essere disgiunta da quella del contesto in cui operiamo.

Guardandoti dentro puoi scoprire la gioia, ma è soltanto aiutando il prossimo che conoscerai la vera felicità.

Sergio Bambarén

Un esempio lampante dell'interconnessione tra l'essere umano ed il contesto in cui vive è dato dalle conseguenze dell'eccessivo consumo di risorse naturali e dall'inquinamento in genere. L'equilibrio plurimillenario della terra (ad esempio i ghiacciai) è stato sconvolto da poche decine di anni di consumo smodato di chi non ha pensato ai limiti o che ha creduto che i limiti se li dovesse porre sempre qualcun altro! Oggi abbiamo uno squilibrio così grande che distrugge tutti i sacrifici che hanno fatto i genitori per i loro figli: il mondo in cui si troveranno a vivere i figli è ben più "complicato" (a causa di cambiamenti climatici, incremento delle disuguaglianze sociali, conflitti e guerre in varie parti del mondo, ...) di quello in cui hanno vissuto i genitori. Ovviamente, non bisogna mai perdere la speranza e la fiducia nel futuro, che è sempre pieno di possibilità, ma pensare che "le cose si aggiusteranno" non facendo nulla è come credere che si può ottenere un risultato diverso comportandosi sempre nello stesso modo!

*La felicità non è una questione di consumo, ma di tempo libero in abbondanza per esprimere il proprio essere.*

**Mirco Mariucci (da L'illusione della libertà)**

Ancora riguardo i desideri indotti dall'esterno, è da considerare che nel nostro agire e pensare molte volte siamo imitativi; quest'atteggiamento è necessario nelle prime fasi della vita di ognuno: i figli si comportano come i genitori, ma non fanno quello che dicono i genitori perché quello che si fa grida più forte di quello che si dice ed invece bisognerebbe dire quello che si fa e fare quello che si dice. Quest'atteggiamento, tipico in età adulta di chi vive nel branco, deve essere superato man mano che si cresce domandandosi cosa è importante per se stessi ed evitare di essere repli-canti degli atteggiamenti altrui. Pensiamoci un attimo: il mondo non cambia mai perché le nuove generazioni si comportano come quelle precedenti, magari non rendendosene nemmeno conto. In ogni generazione, però, nascono, da sempre, una serie di persone che vivono secondo ciò che sentono e che all'imitazione preferiscono la creatività. Quest'atteggiamento parte da uno stile di vita semplice, in linea con se stessi, non artificiale e dalla capacità di gestire i doni ed i talenti che abbiamo in modo simile a quanto visto prima con gli esempi sul cibo, il danaro, il tempo e l'energia.

*È meglio fallire nell'originalità che avere successo nell'imitazione.*

**Herman Melville**

*Sii la versione originale di te stesso, non la brutta copia di qualcun altro.*

**Judy Garland**

*Tutti nasciamo originali, ma molti muoiono come fotocopie.*

**Carlo Acutis**

## DOMANDE

1. Ti pensi mai in relazione a persone che vivono in contesti molto diversi dal tuo, in merito alla disponibilità di cibo e denaro?
2. Quando sei con gli altri, hai mai provato ad esprimere un'opinione diversa da quella del gruppo? In che contesto e perché?
3. Cerchi di motivare le tue scelte, che risultano diverse da quelle comuni, su questioni per te importanti della vita?

## CONCLUSIONE

La felicità è nel “come” e non nel “cosa”: uno stesso evento può essere vissuto in maniera anche (radicalmente) diversa, a seconda di quelle che sono le nostre aspettative, i nostri desideri interiori, le nostre paure/insicurezze. Ciò vuol dire che la felicità è essenzialmente una questione interiore anche se ci si affanna sempre a cercarla fuori: nelle cose, negli eventi, nei raggiungimenti personali. Aggiungiamo a questo che una stessa cosa che ora ci sembra positiva può diventare negativa e viceversa; se ci pensiamo, molte volte ciò che cambia è il modo in cui ci relazioniamo con ciò che ci accade. Pertanto, è fondamentale intraprendere, quando lo si ritiene opportuno (ma prima è, meglio è!), un viaggio interiore di autoconoscenza, per capire chi siamo. L'attenzione al cibo, al denaro, al tempo ed all'energia è un ottimo strumento (o opportunità) per intraprendere questo viaggio che ci porta a realizzare noi stessi, a vivere secondo ciò che siamo veramente.

È un viaggio intrapreso da pochi, visto che la maggior parte di noi impiega il proprio tempo in una vita da spettatori e/o imitatori di altri, senza neppure rendersene conto; è importante farsi ispirare dagli “altri” ma è anche importante capire se chi ci parla è in linea con il nostro cuore. Una volta iniziato questo processo, in cui l'ispiratore esteriore può essere anche un libro, è bene cercare pian piano l'ispirazione interiore, un po' come un bimbo si appoggia ai genitori per camminare all'inizio, ma poi impara a correre felice! È bene ricordarsi sempre, infatti, che in ognuno di noi, c'è una Maestà, una Forza in grado di farci compiere qualunque attività, raggiungere qualsiasi obiettivo, una volta attivata. Ognuno deve scoprire come!

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

### Circolo di studio

Porsi in circolo e domandarsi:

- In cosa consiste per te la felicità? Dove la cerchi?
- Come gestisci il cibo, il denaro, il tempo e l'energia che hai a disposizione?
- Ti domandi mai per cosa sei disposto a sacrificarti?
- Quali sono i modelli di comportamento che ti ispirano e segui maggiormente?

## PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

- Prestare maggiore attenzione alla qualità ed alla quantità del cibo che si mangia.
- Essere riconoscente del denaro che si riceve collaborando con la propria famiglia.
- Ridurre il tempo impiegato a parlare di altri, evitando il pettegolezzo.
- Dedicare più tempo ai propri cari, favorendo le relazioni dirette rispetto a quelle virtuali.
- Riuscire a vedere la bellezza ed il fascino nella propria quotidianità.