

# **EDUCAZIONE AI VALORI UMANI**

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

**Scuola Secondaria di Secondo Grado  
Terza, Quarta e Quinta Classe  
Unità 2**

**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 tutt'ondo: 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 dis-

scenti 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 curriculum 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'insegnamento dell'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

- **EDUCÆRE** – 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 sistemico 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

COMPRESIONE COME CONSAPEVOLEZZA	4
CORAGGIO E PRUDENZA	10
DIRITTI E DOVERI - PRIMA PARTE	18
DIRITTI E DOVERI - SECONDA PARTE	23
DISCERNIMENTO COME FRUTTO DELL'ESPERIENZA	28
EDUCAZIONE PER CRESCERE E VIVERE BENE	37
LINGUAGGIO DEL CUORE - GENTILEZZA - EMPATIA - COMPRESIONE	44
ONESTÀ E SINCERITÀ	52
RISPETTO NELLA COMUNICAZIONE	58

# 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 dritta, 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 verificherebbe 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. "Educare" 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 2: EDUCAZIONE ALLA LEGALITÀ E ALLA COMUNICAZIONE

### Etica e buona comunicazione

L'unità si sofferma in particolare sul tema dell'etica e della buona comunicazione. Si esplora il Valore della Verità, della Rettitudine e valori correlati ad essi come sincerità, spirito di ricerca, onestà, responsabilità, gentilezza, ascolto e comprensione, buona comunicazione nei diversi contesti di vita.

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 vivere pienamente il principio di Verità e Rettitudine. L'obiettivo specifico è guidare lo studente ad entrare in contatto con la voce della propria coscienza, nell'attivare uno spirito di ricerca della verità, nella capacità di discernere e di sviluppare buone abitudini e relazioni.

In merito all'educazione alla legalità troviamo nell'Agenda 2030:

### Obiettivo 16



PROMUOVERE SOCIETÀ PACIFICHE E INCLUSIVE PER UNO SVILUPPO SOSTENIBILE, GARANTIRE A TUTTI L'ACCESSO ALLA GIUSTIZIA, E CREARE ISTITUZIONI EFFICACI, RESPONSABILI ED INCLUSIVE A TUTTI I LIVELLI

#### Al punto 16.3

Promuovere lo stato di diritto a livello nazionale e internazionale e garantire un pari accesso alla giustizia per tutti.

#### Al punto 16.7

Garantire un processo decisionale responsabile, aperto a tutti, partecipativo a tutti i livelli.

# COMPRENSIONE COME CONSAPEVOLEZZA

## INTRODUZIONE

Comprensione o comprendere ha il significato di tenere in sé. Attiene alla capacità di apprendere (in lat. prendere apud, cioè presso di sé) in vari campi e quindi, semplificando, vuol dire conoscere ed anche immedesimarsi nella relazione con la situazione o contesto vissuto, per agire e comunicare nel modo migliore possibile.

È sperimentato che, in ogni momento dell'esistenza individuale o collettiva, la comprensione è la chiave per risolvere i conflitti o uscir fuori da una situazione delicata o difficile. Si potrebbe considerare quasi una sfida, che riguarda sia il nostro mondo mentale interno che esterno.

Poche volte l'ego consente di trovare la via di uscita migliore: nella morsa di interessi personali, molte volte angusti, si è impediti dal prendere la strada della valutazione di altri aspetti importanti che, di consueto, non rientrano nei propri modelli mentali e comportamentali.

In base alle prime considerazioni, sembra che ci sia un'unica strada da scegliere: quella che si preferisce ed è la più comoda. Solo chi è abituato a valutare con distacco trova nuove possibilità per uscire da una impasse, che potrebbe rivelarsi nociva per sé e altri. La capacità di introspezione, in grado di valutare pro e contro di una scelta, è frutto di un pensiero maturo acquisito nel tempo con l'educazione e l'esperienza, fondamentali per la conoscenza di sé e del mondo.

La comprensione è prudenza o saggezza: proprio per questo è la caratteristica di chi ha un percorso di vita esercitato all'ascolto e al dialogo. Se si rimanesse al livello dell'ascolto, per assurdo, non saremmo in grado di parlare articolando un ragionamento con adeguate motivazioni. Questo è il motivo per cui l'insegnamento maieutico di Socrate, ispirato ai valori, nell'antichità e oltre, è stato considerato il metodo di educazione per eccellenza: impegna il maestro che parla e anche il pensiero dell'allievo, che guidato, porta all'esterno (educere) la verità che risiede in lui.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

*La Scuola, la Famiglia e la Società sono palestre per allenare la tolleranza.*

Sathya Sai

### La tolleranza è comprensione.

- Favorire il passaggio da un percorso semplice di esplorazione della realtà naturale ad uno più complesso, sulla base della fase evolutiva vissuta dall'allievo.
- Tener conto che l'operazione dal semplice al complesso abbisogna di vari punti di riferimento come contenuti esperienziali e di acquisizione culturale di vari livelli disciplinari.
- L'obiettivo precedente, quindi, richiede un metodo interdisciplinare, in cui sia la metodologia di insegnamento che l'acquisizione degli allievi è più chiara e soddisfacente per tutte le componenti: Docenti, Allievi, Famiglie.
- Entrare nelle componenti citate esprime la complessità dell'impresa educativa.



## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

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

## APPROFONDIMENTO

### La comprensione della Natura

La comprensione ha vari aspetti. Se consideriamo lo sviluppo delle domande che l'umanità si è posta, anche secondo l'insegnamento dei grandi maestri greci, esse riguardavano la Natura. Come dire che queste prime domande nascono dallo stupore dell'Uomo di fronte all'alternarsi regolare del giorno e della notte, illuminate dal sole e dalla luna, delle stagioni diverse con diversi fiori e frutti, la vastità dei mari, le maree, la varietà degli animali, ... Antichi scritti rispondevano a questi interrogativi. Erano testi sacri ispirati a pochi eletti caratterizzati dal loro comportamento rivolto sempre al bene e alla rettitudine.

Nessuno riteneva che gli eventi meravigliosi potessero essere frutto del caso, come è avvenuto in tempi a noi vicini, scientificamente avanzati, ma smentiti da alcuni scienziati, che considerano esistente anche ciò che non si può misurare.

La ricerca della causa del mondo, riportata nei miti ricchi di divinità e di eroi, apparteneva alla fertile fantasia umana in grado di rappresentare con leggende poetiche la sorprendente bellezza del mondo. Anche il testo sacro per ebrei e cristiani, la Bibbia, cioè il libro per eccellenza, che rappresenta la Genesi del mondo e dei primi esseri viventi, contiene un felice tocco poetico, che ancora oggi colpisce chi conserva un po' di quella primitiva innocenza.

La filosofia ha dedicato nei secoli molta attenzione alle dimostrazioni intorno alla Causa Prima della Natura. Si può citare per es. Aristotele, che ha avuto tanti epigoni illustri: San Tommaso d'Aquino, Sant'Anselmo d'Aosta, Giordano Bruno, Baruch Spinoza, Cartesio, Leibniz, Hegel...

Il dibattito scientifico intorno alla palese incuria dell'Uomo verso il prezioso patrimonio naturale è rimasto inascoltato per vari decenni, con le gravi conseguenze che oggi si ritorcono contro tanti popoli e con molte sofferenze. Il progresso scientifico, di cui siamo Laudatori, non è stato in grado di "comprendere" la sacralità della Natura, che è madre benefica di tutti gli esseri viventi e che ha un proprio equilibrio.

L'attenzione verso il Cosmo, quindi, considerati i primi filosofi o amanti del sapere, è stata primaria rispetto allo studio dell'uomo stesso. Se guardiamo con attenzione, il mondo umano è stato presto collegato alle istituzioni come la famiglia e la comunità, in cui il comportamento corretto o morale è stato considerato imprescindibile, per denotare una vita umana di rilievo a protezione del bene comune: coraggio, giustizia, verità, fedeltà alla parola data sono valori molto antichi, che le generazioni si sono tramandate con l'educazione.

### La comprensione nei rapporti umani

In famiglia come a scuola, l'amore è fondante come comprensione reciproca, collaborazione, rispetto, capacità di dialogo sincero ed efficace, per affrontare e risolvere i problemi di una "convivenza" di gruppo soddisfacente.



In un mondo globalizzato, come quello attuale, le sfide da affrontare sono cresciute come le opportunità per tutti gli individui e i popoli. È importante formare la consapevolezza che solo la gestione comune dei problemi è la chiave di volta per vivere meglio. È necessario mettere da parte gli egoismi e le visioni miopi, che producono conflitti in cui tutti perdono, al di là delle apparenze dei trattati.

La comprensione di sé risale alla saggia iscrizione del tempio delfico come la conoscenza fondamentale, che ogni essere umano deve avere come consapevolezza della propria dignità innata: non solo corpo, non solo mente, ma anche spirito, proprio per questo si afferma che il corpo è il tempio del divino. Al di là della condizione sociale, fisica, culturale, ogni persona è portatrice di diritti e doveri universali, che devono essere riconosciuti.

La nostra diversità di carattere o psicologica deve essere conosciuta da noi stessi e considerata con rispetto dagli altri, in una reciprocità di tolleranza.

All'interno della società la diversità deve essere maggiormente valorizzata, perché costituisce la ricchezza di doti o talenti benefici per sé stessi e gli altri. Anche ciò che non si condivide può sollecitare una revisione del personale modo di agire in senso costruttivo. Accettare ed amare se stessi è un punto di forza della persona, che si può evolvere per il meglio di sé, donandosi all'aiuto degli altri.

La persona veramente soddisfatta di sé non guarda con invidia gli altri, ma è aperta alla collaborazione, alla fiducia negli altri, perché ha fede in se stessa, considera la condivisione una virtù civile, che migliora l'ambiente circostante in ogni aspetto.

La pace che noi agogniamo parte da noi stessi. Modificare le abitudini negative porta gioia nella vita per sé e per gli altri: trovare l'unità oltre la molteplicità è un buon obiettivo della esistenza.

## STORIA

### Da un piccolo torto

#### Storia Sufi

*Un re era noto per il suo senso di giustizia. Una volta, dopo una battuta di caccia le guardie del suo seguito si procurarono una piccola quantità di sale al villaggio più vicino.*

*Il re lo venne a sapere, e disse. “Mi auguro che abbiate provveduto al pagamento della merce”. Una delle guardie rispose: “Ma no, Sire. Era solo un po' di sale e...”.*

*“In ogni caso, dovevate pagare”, ribatté il sovrano. Dopo una breve pausa, aggiunse: “Lo sapete come sono cominciate le ingiustizie al mondo? Da un torto minimo, insignificante. Eppure, quel piccolo evento produsse molte calamità. E ciascuno vi contribuì, con le proprie scorrettezze. Capite ora perché ci tengo a farvi saldare il conto?”*

*È necessario comprendere che bisogna agire in modo corretto, in ogni caso: una piccola infrazione può avere conseguenze inaspettate.*

### L'insegnamento di un re

#### La comprensione dell'effimero

*Alessandro era il figlio del re Filippo di Macedonia. Da giovanetto aveva mostrato valentia, audacia e*





coraggio non comuni negli adulti. Suo padre era molto orgoglioso di lui ed era convinto che sarebbe diventato un condottiero eccezionale e un grande re.

Alessandro ebbe la buona sorte di essere allievo del famoso filosofo Aristotele, che gli insegnò non solo la metafisica, la logica e le scienze fisiche, ma anche il comportamento giusto per un re e per una persona. Nel suo tempo e in quelli successivi, ebbe pochi pari nel campo delle conquiste militari. Infatti, dopo la conquista paterna della Grecia, conquistò il ricco paese dei Parti, quello dei Persiani e si accinse ad attraversare il fiume Indo per andare in un paese quasi sconosciuto, l'India.

L'aneddotica sulla sua vita riporta l'incontro del grande Alessandro con il filosofo Diogene, famoso per la sua vita distaccata dalle ricchezze e dalle comuni convenzioni. Il filosofo, infatti, viveva in una botte, intento nelle sue riflessioni e disponibile ad illuminare gli intelletti di coloro che si rivolgevano a lui, per avere i suoi saggi consigli.

Da lui si recò Alessandro, per rendergli omaggio, in maniera concreta, con un incarico prestigioso o con delle ricche donazioni. Il saggio rifiutò ogni offerta e alla domanda che cosa potesse fare per lui, rispose che era buona cosa che si spostasse da quel luogo, perché gli impediva di godere del sole. Forse sorpreso e ammirato da quell'inconsueto comportamento, si dice che il re affermasse: "Se non fossi Alessandro, vorrei essere Diogene."

Nonostante una vita di conquiste militari e di grandi ricchezze, si racconta che, vedendo sfuggirgli la vita, abbia chiesto ai suoi generali di tenergli alzate le mani nude e vuote, per dimostrare che il grande Alessandro lasciava il mondo, così come era nato, senza portarsi dietro neanche un granello di quelle terre che aveva conquistato, proprio come tutti i comuni mortali!

Il senso della vita umana è racchiuso non nei beni materiali, ma nelle opere virtuose a vantaggio degli altri.

## DOMANDE

1. Raccontare un'esperienza personale, in cui è stata esercitata la comprensione in una situazione scolastica, sportiva o di svago, verso i compagni. Che cosa è stato appreso?
2. In quale modo la comprensione è stata risolutiva? Perché?

## CITAZIONI E CONSIDERAZIONI

*La più alta espressione dell'empatia è nell'accettare e non giudicare.*

Carl Rogers

La frase precedente non significa non valutare e non discernere circa "giusto" e "sbagliato" nel comportamento del prossimo, ma evitare emozioni interiori di condanna.

*Quello che dovresti fare quando non ti piace una cosa è cambiarla. Se proprio non puoi cambiarla, allora cambia il modo in cui ci pensi.*

Maya Angelou

Comprendiamo che nella vita molto dipende da come si valuta il mondo circostante.

*Cercare la felicità fuori di noi è come aspettare il sorgere del sole in una grotta rivolta a nord.*

Proverbio tibetano

Una buona disposizione mentale è lo strumento per essere in equilibrio e armonia con se stessi.

*L'egoista non è quello che vive come gli pare e piace, ma chiede agli altri di vivere come pare e piace a lui; l'altruista è quello che lascia che gli altri vivano come piace a loro...*

Oscar Wilde

La comprensione implica rispetto e tolleranza.

*Sono più le cose che ci spaventano che quelle che fanno effettivamente male, siamo più travagliati dalle apparenze che dai fatti reali.*

Lucio Anneo Seneca

*Le azioni umane non vanno derise, compiante o detestate. Vanno comprese.*

Baruch Spinoza

*Si può dire che l'eterno mistero del mondo sia la sua comprensibilità. Il fatto che sia comprensibile è un miracolo.*

Albert Einstein

La scienza non può comprendere completamente il mistero del mondo. I suoi strumenti razionali sono spesso insufficienti.

*La gioia nell'osservare e nel comprendere è il dono più bello della natura.*

Albert Einstein

*Si può essere stanchi di tutto, ma non di capire.*

Virgilio

*La rabbia e l'intolleranza sono i nemici della corretta comprensione.*

Gandhi

## CONCLUSIONE

La comprensione ha diversi aspetti, come visto. Storicamente e culturalmente, si parte dallo studio, ricerca e comprensione di ciò che è esterno, ma ben presto essi si spostano e si focalizzano su ciò che è interno. Per una vita ed una società equilibrata, entrambi questi aspetti devono essere integrati. Oggi ciò avviene di rado ed è causa di conflitti sia interiori che interpersonali. Lo stupore verso la natura, di cui si è parlato prima, dovrebbe diventare, attraverso l'indagine interiore, interesse genuino e comprensione verso un punto di vista diverso dal nostro. In questo processo, la ricerca dell'unità al di là della diversità è un atteggiamento che si applica sia al mondo materiale che a quello delle relazioni sociali.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

### Circolo di studio

Riflettendo attentamente sulle Citazioni proposte, riportare nel gruppo le considerazioni e i commenti in merito. Motivare la propria scelta di una o più citazioni.

## DOMANDE

1. Raccontare un'esperienza personale, in cui è stata esercitata la comprensione in una situazione scolastica, sportiva o di svago, verso i compagni. Che cosa è stato appreso?
2. In quale modo la comprensione è stata risolutiva? Perché?

## PROPONIMENTI PRATICI

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

Per esempio:

Uscire dalla zona di confort per frequentare persone di diverso ambito sociale, anche in compagnia di adulti, in modo da capire che si può aiutare nello sport, nel tempo libero e nel volontariato, quelli che hanno poche opportunità per migliorarsi.

## Bibliografia

Sathya Sai, Discorso 02 febbraio 1958

Citazioni dal web su Comprensione e atteggiamento mentale costruttivo

Leonardo V. Arena, 101 Storie Sufi, Ed. Il Punto d'Incontro, 200

# CORAGGIO E PRUDENZA

## INTRODUZIONE

La parola **coraggio** deriva dal latino *coraticum* o anche *cor habeo*, aggettivo derivante dalla parola composta *cor*, *cordis*, cuore e dal verbo *habere*, avere: significa “ho cuore”.

Con tale termine si intende la capacità di affrontare il pericolo, di intraprendere azioni difficili, di sopportare con serenità dolori e sacrifici; è quella forza d'animo che ci viene quando facciamo le cose a cui davvero teniamo.

La **prudenza** è una delle quattro virtù cardinali della morale occidentale, sin dall'antichità greca e romana. Nella filosofia platonica è detta “saggezza”, ed è la virtù propria dell'anima razionale.

Essa dispone l'intelletto all'analisi accorta e circostanziata del mondo reale, ed esorta la ragione a discernere in ogni circostanza il nostro vero bene, scegliendo i mezzi adeguati per compierlo. Per questo fu considerata da Aristotele la virtù del giusto mezzo, una sorta di «saggezza pratica» (*phronesis*), un saper agire rettamente, un'attitudine che «valuta ciò che è bene per l'uomo».

La prudenza è la «retta norma dell'azione», scrive quindi san Tommaso d'Aquino sulla scia di Aristotele. Essa non si confonde con la timidezza o la paura, né con la doppiezza o la dissimulazione. È detta *auriga virtutum*, cioè cocchiere delle virtù: essa dirige le altre virtù indicando loro regola e misura. È la prudenza che guida immediatamente il giudizio di coscienza. L'uomo prudente decide e ordina la propria condotta seguendo questo giudizio. Grazie alla virtù della prudenza applichiamo i principi morali ai casi particolari senza sbagliare e superiamo i dubbi sul bene da compiere e sul male da evitare.

Per raffigurare la prudenza sono usate le immagini del serpente e dello specchio: la prima perché Gesù nel Vangelo dice che dobbiamo essere semplici e puri come le colombe, ma anche *prudens*, cioè astuti come i serpenti per sconfiggere il male.

L'immagine dello specchio si rifà alla sua funzione: esso serve a guardarsi le spalle per evitare di cadere in qualche pericolo. Occorre, infatti, una ragione illuminata per regolare l'agire perché il bene spesso non è evidente né chiaro in questo mondo e pertanto richiede riflessione e ponderatezza.

È indispensabile allora essere guidati dalla virtù cardinale della prudenza che è una bussola poiché risponde al bisogno di orientarsi per capire quando, come e perché fare il bene.

La prudenza è quindi interpretata come “la capacità di discernere il comportamento meno rischioso” ed è indispensabile che accompagni sempre gli atti di coraggio per evitare che esso precipiti nella temerarietà.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Comprendere cosa siano il coraggio e la prudenza.
- Identificare le varie forme che tali virtù possono assumere.
- Scoprire come auto educarsi al coraggio ed alla prudenza.
- Imparare a valorizzare ed utilizzare fonti di esperienza e di confronto come amici, compagni, professori, nonni, genitori, zii.
- Assumersi la responsabilità delle proprie azioni.

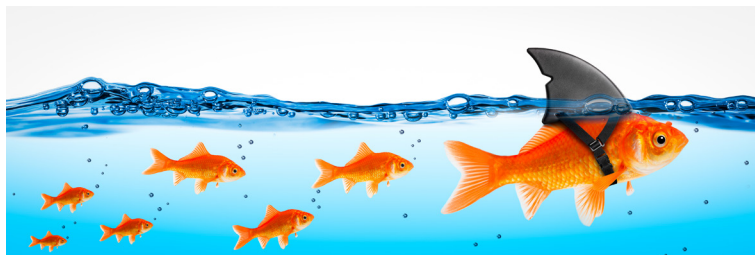


## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

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

Esistono tante tipologie di coraggio: quello che si dimostra nell'affrontare una situazione rischiosa per il bene comune viene chiamato **“coraggio civile”**, mentre il **“coraggio psicologico”** si riferisce alla forza che si ha per confrontarsi con la verità su se stessi e sui propri comportamenti, è la scintilla che serve ad innescare l'agire e, soprattutto, è indispensabile per sostenere il cambio di abitudini.



### Coraggio civile

Uno degli uomini che ha dimostrato che lottando con coraggio si può arrivare a cambiare la vita di molte persone è Nelson Mandela. Egli ha lasciato all'umanità la consapevolezza che la paura non è un ostacolo insormontabile. Ho imparato che il coraggio non è la mancanza di paura, ma la vittoria sulla paura. L'uomo coraggioso non è colui che non prova paura ma colui che riesce a controllarla.

Alcuni altri esempi sono Malala, Martin Luther King, Gandhi, Albert Schweitzer.

### Coraggio nelle idee: esprimersi e/o tacere

Il coraggio si sposa necessariamente con la prudenza e con la verità quando è il momento di sostenere e difendere apertamente le proprie opinioni o, al contrario, quando è il momento di tacere. Il silenzio è importante perché permette di fare spazio all'altro, permette di ascoltarlo, di valorizzarlo, di farlo emergere.

Tacere a volte vale molto di più di tante parole, perché in alcune situazioni è prudente fare un passo indietro, specie su una cosa che non si conosce bene: in questo senso tacere è l'umiltà, il coraggio prudente di chi sa anche riconoscere i propri limiti.

È l'amore per la verità che spinge a praticare la prudenza; è indispensabile che il coraggio sia connesso alla prudenza anche quando viene il momento di agire apertamente, prendendosi così la responsabilità delle proprie azioni.

Nel febbraio del 1965 i cappellani militari della Toscana emanavano un comunicato stampa nel quale accusavano i giovani italiani obiettori di coscienza di non avere coraggio. In loro difesa intervenne don Lorenzo Milani con una lettera aperta agli stessi cappellani, nella quale chiedeva rispetto per chi accetta il carcere per l'ideale della nonviolenza. Per questa sua lettera, don Milani venne denunciato e messo sotto processo.

Ecco, quindi, il coraggio può essere anche quello di non seguire le regole quando queste vanno contro il bene, il rispetto e la dignità delle persone, il coraggio di impegnarsi per cambiare quelle leggi e quelle regole, unito al coraggio di pagarne le conseguenze.

Un altro esempio, molto particolare, è quello di Gesù Cristo, condannato a morte anche per non aver rispettato il divieto di lavorare e di guarire gli ammalati nel giorno di Sabato, con lo scopo di insegnare il senso della regola al di là della sua interpretazione rigida e formale.

Fra tutti coloro che ricevettero ad *memoriam* l'onorificenza di **Giusto tra le nazioni**, ricordiamo il Professor Carlo Angela, insigne psichiatra morto nel 1949, che offrì rifugio ad ebrei e perseguitati politici nella clinica in cui esercitava a San Maurizio Canavese.

Da questi esempi si può comprendere che avere coscienza di quello che si fa è prudenza, specie quando bisogna anche rischiare nella vita. Questa virtù aiuta a pensare come fare un gesto, ad avere il tempo di riflettere quando si deve agire.

Probabilmente, a nessuno di noi capiterà di fare un gesto eroico mettendo a repentaglio la propria vita per la salvezza di qualcuno, ma non per questo la nostra vita sarà meno caratterizzata dal coraggio: esso, infatti, può non essere una dote innata, perché è fisiologico aver paura di ciò che non si conosce, ma il coraggio si può infondere, dimostrare con l'esempio, con piccoli gesti d'amore e di rispetto.

A tal proposito, Manzoni fa dire a Don Abbondio: *“Il coraggio, uno, se non ce l'ha, mica se lo può dare”*, ma le paure non diminuiscono se si scappa, anzi, è esattamente il contrario: aumenteranno di intensità e di spessore inseguendo i fuggitivi come fantasmi incattiviti. Non si potrà dire che fuggire sia prudenza poiché essa non è una via di fuga davanti ai problemi e non tutela dal rischio.

Nella vita si cresce proprio affrontando le proprie paure; non c'è crescita se non quando le si affronta e non c'è modalità di affrontarle se non andando loro incontro.

Il giudice **Falcone**, che di coraggio se ne intendeva, disse poco tempo prima di venire ucciso:

*Il coraggioso muore una volta, il codardo cento volte al giorno!*

## Paure e incertezze: la sopravvivenza

Tutti nasciamo con una propensione ad aver paura proprio perché è un meccanismo di sopravvivenza; nella fase dell'adolescenza si ha paura di sbagliare, di fallire, di essere giudicato, di perdere e di essere rifiutati dai gruppi di amici; nella vita adulta si può avere paura di fallire nel lavoro; nella fase più tardiva della vita, si può avere paura di perdere qualcuno che ci è stato vicino per tanti anni...

Ma le persone coraggiose sono quelle che affrontano le loro paure e le loro incertezze e le usano per diventare più forti. Il coraggio non è allenare i muscoli per vincere un nemico, ma allenare il cuore e la mente per comprendere ciò che ci divide dall'altro: il coraggio è pensare ed agire con prudente discernimento.

**Come insegnare il coraggio** a se stessi, ai bambini, ai ragazzi, agli adolescenti? Fondamentalmente, trasmettendo fiducia e dimostrandosi coraggiosi, capendo - e qui subentra nuovamente la prudenza - in che modo si possa essere coraggiosi nel quotidiano.

Spesso gli eroi veri, quelli che mettono in campo il coraggio 24 ore al giorno tutti i giorni, sono le persone che si prendono cura dei familiari disabili o malati cronici: pur essendo intorno a noi, rischiamo di non vederli neppure. Sono eroiche anche le persone che, nonostante un grave incidente o una patologia invalidante, si dedicano ad un'attività sportiva superando i loro limiti fisici



con coraggio e dedizione, traendo allo stesso tempo grande gioia che si trasmette anche agli spettatori.

Il coraggio è come un muscolo che si sviluppa allenandolo: ogni giorno, è possibile insegnare, soprattutto a se stessi, piccoli atti di coraggio - che possiamo apprendere già dall'infanzia con la guida dei nostri genitori - con i quali essere sempre più autonomi, basandosi con prudenza sulle proprie forze, non compiendo azioni riprovevoli, praticando la gentilezza.

Si comincia col vincere la paura di andare a scuola quando si è piccoli, poi si superano le paure delle interrogazioni, degli esami, dell'università e così via. La vita è una palestra: tutte le azioni che sicuramente influenzano in modo positivo la nostra quotidianità sono una pratica di coraggio che induce poi a credere fermamente nelle grandi azioni, nei sogni.

### Coraggio e temerarietà

Educare al coraggio significa agire con prudenza, non significa istigare ad essere temerari: le persone che non percepiscono la paura sono rischiose perché mettono a repentaglio la sicurezza propria e degli altri.

### Il coraggio è equilibrio

Significa trovare il proprio equilibrio dinamico e imparare a cambiare quello che non piace della propria vita, creare nuove abitudini, nuove routine nella giornata, con gente nuova; fare discorsi nuovi, quelli che gli amici di prima non volevano mai fare, essendo vero, autentico e divenendo la nuova versione di se stessi. Ammettere di sbagliare, aver voglia di riprovarci dopo un fallimento: questo è coraggio.

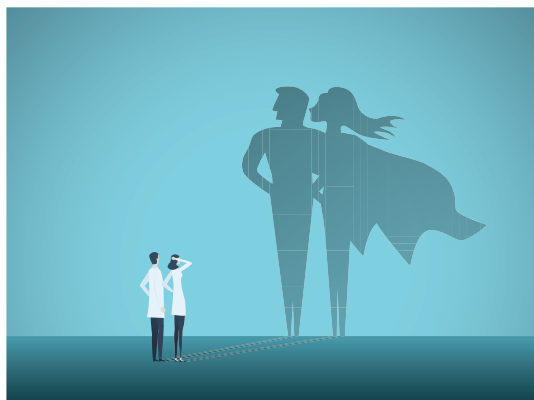
### Il coraggio e gli ideali

È indispensabile imparare a focalizzare i propri ideali, i propri valori (ad esempio, comportamento corretto, rispetto -per l'altro e se stessi-) per non scendere a compromessi, assecondando i desideri "condizionanti" di persone che cercano di indurre il ragazzo a credere di essere in dovere di assumere responsabilità non proprie, inducendogli sensi di colpa, che snaturano e conducono ad atteggiamenti privi di autenticità e pieni di maschere. È necessario essere flessibili con la vita e con gli ostacoli che si incontrano, ma con prudenza, cioè senza dimenticare i propri valori, perché questo è il modo migliore per perdersi. Il coraggio matura da quella sensazione di centratura che dà l'essere veri a se stessi. La paura, invece, si nutre e cresce con le sensazioni di perdita di equilibrio che l'essere umano sperimenta quando viene meno ai suoi valori più intimi e profondi.

### Coraggio ed introspezione

Educare al coraggio significa educarsi al coraggio, attraverso l'esempio che si deve fornire agli altri; significa superare progressivamente le proprie debolezze e paure mostrandosi fortemente motivati a superarle. Infatti, siamo plasmati dai ricordi, anche se non ce ne accorgiamo: le nostre esperienze passate ci fanno reagire in modo automatico ad ogni cosa che ci succede. Si devono, quindi, lasciare andare le cose del passato, cominciando a sciogliere i nodi e smettendo di reagire con la vecchia mentalità (v. Storia Zen). Per essere coraggiosi, pertanto, bisogna praticare l'introspezione per acquisire la consapevolezza dei propri limiti e la volontà di superarli, giorno dopo giorno, senza porsi traguardi impossibili: in realtà, il cambiamento si attua gradualmente, traducendo con coerenza il pensiero in parola per **confrontarsi con gli altri** - ecco che spunta di nuovo la prudenza! - e poi in azione.

## Confronto con gli altri



Quando pensiamo al coraggio ed alla prudenza è importante cercare di riferirci ad esempi “reali e veritieri” per distinguere e non fare confusione. Molte volte, sentiamo da amici/amiche che incontriamo di persona o in maniera telematica una serie di storie che non abbiamo la possibilità di verificare, ma che ci possono condizionare. È sicuramente molto positivo essere aperti al prossimo, ma ciò deve avvenire nella verità: in altri termini, è pericoloso credere acriticamente a tutto ciò che leggiamo o sentiamo, senza una conoscenza circa gli autori dei contenuti: è indispensabile verificare la fonte e confrontarla con altre

usando il discernimento. Quest’atteggiamento acritico, se non corretto, nel tempo trasforma le persone in spettatori alla ricerca di emozioni superficiali incapaci di provare ed esprimere sentimenti profondi e duraturi. Per nutrire il coraggio e la prudenza è auspicabile essere a contatto diretto con persone, e ce ne sono tante, che sono esempi di queste virtù, anche solo mediante la lettura di un libro, l’ascolto di interviste o altro. Questo contatto ci guida ad esprimere le virtù del coraggio e della prudenza a modo nostro, senza essere imitativi, ma essendo da loro ispirati.

## Prudenza o intelligenza pratica

È necessario trasformare le idee davvero brillanti, che a volte si hanno, in azioni fattibili attraverso la fiducia in se stessi, potente leva del coraggio che ci induce a credere che effettivamente si possano raggiungere gli obiettivi prefissati purché - e questo è indispensabile - essi siano davvero raggiungibili. Questo lo dirà la prudenza, che, prima di dare un giudizio e di esprimersi, induce a valutare attentamente, a prendere tempo, per capire meglio le cose con intelligenza pratica. Essa consente di entrare dentro le situazioni, dentro i problemi: ricordiamo che *intellectus* significa “leggere dentro”.

La prudenza, come tutte le virtù, è sia un dono che un impegno, qualcosa che bisogna conquistare anche faticosamente con l’esercizio e, in questo senso, serve tantissimo l’esperienza e la memoria di essa.

Non a caso la persona prudente di solito è la persona saggia anziana, che ha accumulato tanta esperienza concreta della vita, con la quale è benefico confrontarsi.

Bisogna aver ben presente che il coraggio non si possiede una volta per tutte ma si conquista, e si può anche perdere, ogni giorno. Bisogna allenarsi ad affrontare il nuovo con curiosità, facendola diventare pensiero positivo e fiducia che “potrebbe anche andar bene”. Immaginare il buono che può esserci nel futuro esige un grande sforzo per uscire dalla zona di comfort, ma tutte le variabili che riguardano l’essere umano sono migliorabili con un lavoro metodico che permette di andare da chi si è oggi a chi si vuole essere domani.

Sicuramente, nella vita è necessario avere il coraggio di rischiare e di sbagliare: solo chi non fa nulla non sbaglia.

*Le persone perfette non combattono, non mentono, non commettono errori e non esistono.*

Aristotele

*I rigori li sbaglia solo chi ha il coraggio di tirarli.*

Roberto Baggio (Frase pronunciata dopo aver sbagliato il rigore contro il Brasile alla finale dei mondiali del 1994).



## POESIA

### Abbi il coraggio

di Marzia Serafino

Abbi il coraggio di affrontare chi mette in dubbio i tuoi ideali.  
Abbi il coraggio di essere te stesso.  
Abbi il coraggio di difendere chi ami.  
Abbi il coraggio di metterti in gioco...  
Prenditi il tempo per trovare il coraggio...  
Non puoi chiudere una partita ancor prima di averla aperta.  
Non puoi arrenderti ancor prima di averci provato.  
Non vivere la vita da distratto spettatore,  
e non lasciare che la paura di perdere ti impedisca di partecipare...  
È la tua vita,  
è il tuo momento...  
Spiega le ali,  
credi in te stesso...  
e inizia a Volare!

### Estratto di SE

di R. Kipling

Se riuscirai a mantenere la calma quando tutti intorno a te la perdono, e te ne fanno una colpa.  
Se riuscirai ad avere fiducia in te quando tutti ne dubitano, ma anche a tener conto del dubbio.  
Se riuscirai ad aspettare senza stancarti di aspettare,  
O essendo calunniato, non rispondere con la calunnia,  
...  
Tua sarà la Terra e tutto ciò che è in essa, E – quel che più conta – sarai un Uomo, figlio mio!

## STORIA

Storia Zen

Un grande re ricevette in omaggio due pulcini di falco e si affrettò a consegnarli al maestro di falconeria perché li addestrasse. Dopo qualche mese, il maestro comunicò al re che uno dei due falchi era perfettamente addestrato.  
«E l'altro?» chiese il re.  
«Mi dispiace, sire, ma l'altro falco si comporta stranamente; forse è stato colpito da una malattia rara, che non siamo in grado di curare. Nessuno riesce a smuoverlo dal ramo dell'albero su cui è stato posato il primo giorno. Un inserviente deve arrampicarsi ogni giorno per portargli il cibo».  
Il re convocò veterinari e guaritori ed esperti di ogni tipo, ma nessuno riuscì a far volare il falco. Incaricò del compito i membri della corte, i generali, i consiglieri più saggi, ma nessuno poté schiodare il falco dal suo ramo. Dalla finestra del suo appartamento,

*il monarca poteva vedere il falco immobile sull'albero, giorno e notte. Un giorno fece proclamare un editto in cui chiedeva ai suoi sudditi un aiuto per il problema. Il mattino seguente, il re spalancò la finestra e, con grande stupore, vide il falco che volava superbamente tra gli alberi del giardino.*

*«Portatemi l'autore di questo miracolo» ordinò. Poco dopo gli presentarono un giovane contadino.*

*«Tu hai fatto volare il falco? Come hai fatto? Sei un mago, per caso?» gli chiese il re. Intimidito e felice, il giovane spiegò:*

*«Non è stato difficile, maestà... Io ho semplicemente tagliato il ramo. Il falco si è reso conto di avere le ali ed ha incominciato a volare!»*

*Talvolta Dio permette a qualcuno di tagliare il ramo delle nostre false sicurezze a cui siamo tenacemente attaccati, affinché ci rendiamo conto di avere le “ali” per volare alto e fare della nostra vita un capolavoro.*

## DOMANDE

1. Ti sei mai sentito poco coraggioso? Come hai pensato di rimediare?
2. Qual è secondo te la differenza tra coraggioso, audace e temerario?
3. C'è un personaggio della storia o della cronaca che ammiri o hai ammirato per il suo coraggio?
4. Ci sono vecchie abitudini che ti impediscono di essere coraggioso?

## CONCLUSIONE

Le persone che suscitano rispetto e ammirazione sono quelle che hanno lottato, che, superando se stesse, hanno trionfato sugli ostacoli e le prove. Per esempio, tutti, e soprattutto i giovani, ammirano moltissimo gli sportivi proprio perché il gusto per lo sforzo, la resistenza e il coraggio sono considerate qualità molto apprezzabili. Allora, forse è una buona idea cercare di manifestare le stesse qualità nella vita quotidiana.

Sicuramente è apprezzabile concentrare tutti gli sforzi nel voler eccellere negli sport, ma è ancora più utile e proficuo ripromettersi di essere più paziente nelle difficoltà, di vincere il dispiacere e la tristezza, di sapersi dominare sempre più in ogni circostanza che pone in forse la tranquillità. Sicuramente anche in questo campo si possono fare prodezze e riportare vittorie, quindi perché non provare?

Utilizzando la giusta prudenza, virtù del discernimento che permette di elevarsi per vedere meglio le cose secondo una prospettiva più completa, il coraggio del cambiamento diviene possibile: è un meraviglioso esercizio della propria libertà.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

### Circolo di studio

Insieme o per gruppi a seconda della numerosità, si può chiedere alla classe di riflettere e scambiarsi pareri su come provare a sviluppare coraggio e prudenza.

- Quando predomina la paura, la nostra mente percepisce i vantaggi del non agire, che sono illusioni perché, non appena viene superata la fase acuta della paura, essi non esistono più e si presenta di continuo la domanda “Ma perché non l'ho fatto? Avrei dovuto farlo! Sarebbe stato meglio farlo!”. Ti è mai successo? Racconta brevemente l'accaduto.

- Aiutato dall'insegnante e dai compagni, analizza e reinterpreta le tue aspettative perché esse possono enfatizzare le tue paure in quanto le hai già vissute e le ripeti nella tua testa. In realtà, le paure sono strumenti eccezionali per capire cosa non ripetere e cosa fare meglio.

## PROPONIMENTI PRATICI

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

Per esempio:

- Sei stanco di questa versione di te, allora immagina un te diverso: chiudi gli occhi e comincia ad immaginare cose possibili per il tuo futuro, immagina chi vuoi diventare.
- Condividi i tuoi obiettivi con qualche persona di fiducia (familiare, educatore, ...) alla quale dare la tua parola che farai tutto quello che devi fare per raggiungerli, ricordando che la parola data è la cosa che vale di più nella vita di un uomo o di una donna.
- Rifletti e scrivi i vantaggi del cambiare e crescere vincendo le tue paure confrontandoli razionalmente con ciò che accade se resti fermo.

## Bibliografia e sitografia

[portalebambini.it/educare-al-coraggio](http://portalebambini.it/educare-al-coraggio)

Elena Sforza, 100 racconti per bambini coraggiosi, Mondadori Electa

Piergiorgio Da Rold, Coraggio = abbi cuore! [www.365giorni.org/editoriali](http://www.365giorni.org/editoriali)

Tommaso d'Aquino, Commento all'Etica nicomachea di Aristotele: libri 6-10, pag. 36, Edizioni Studio Domenicano, 1998.

<https://it.asayamind.com/15-nelson-mandela-quotes>

[www.metodo-ongaro.com](http://www.metodo-ongaro.com)

[it.wikipedia.org/wiki/Prudenza](http://it.wikipedia.org/wiki/Prudenza)

“I dodici mesi dell'anno e le dodici virtù” Tratto da articoli della rivista The Christian Community degli anni 1947 e 1948. Elaborazione e traduzione di Anna Annovazzi in [www.lacomunitadeicristiani.it/allegati](http://www.lacomunitadeicristiani.it/allegati)

Chiesa del SS. Sacramento a Roma, don Maurizio Mirilli, Prudenza

Omraam Mikhaël Aïvanhov, per approfondimenti cfr. cap.2 del volume “Il dovere di essere felici”, Prosveta Edizioni

# DIRITTI E DOVERI - PRIMA PARTE

## INTRODUZIONE



Nella prima parte della Costituzione italiana dei Principi fondamentali è possibile cogliere i Valori fondanti dello Stato, che i Padri Costituenti vollero esprimere con molta chiarezza a beneficio della propria generazione e per quelle seguenti. Comprendere il retaggio di sacrificio che le generazioni precedenti ci hanno

trasmesso deve impegnare la nostra coscienza nella pratica di quei Valori che rendono significativa la nostra vita per noi e per gli altri. “Per aspera ad astra” (attraverso le difficoltà fino alle stelle) sostenevano i Latini.

*Il passato non è più, il futuro non è ancora, il presente è il frutto del passato e il seme del futuro.*

Sathya Sai

I giovani non hanno una memoria storica e magari faticano a comprendere il sacrificio che i nostri avi hanno dovuto esercitare per l'acquisizione dei diritti attuali. A ogni diritto corrisponde un dovere e una eccessiva libertà può esporre gli adolescenti e i giovani a non riconoscere i propri doveri.

In questo campo, gli adulti in famiglia e a scuola hanno la responsabilità di sensibilizzare i giovani a una maggiore consapevolezza dei diritti e doveri.

Ad esempio, tra i buoni temi della nostra cultura che la scuola propone agli studenti, ci si potrebbe soffermare sulla felicità che deriva dalla virtù, in Socrate, Platone, Aristotele, Epicuro o Marco Aurelio. Potremmo citare tanti altri maestri e filosofi fino ai contemporanei, che si sono espressi sul tema virtù-felicità.

Per queste considerazioni, alcuni riferimenti ai Valori umani e civili nella nostra costituzione sono illuminanti e ispiranti per tutti coloro che sono anche responsabili dell'educazione delle giovani generazioni a loro affidate.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Analizzare le componenti storiche che hanno portato all'acquisizione dei principali diritti che beneficiamo oggi.
- Comprendere che a ogni diritto corrisponde un dovere e aumentare la consapevolezza di doverlo praticare.

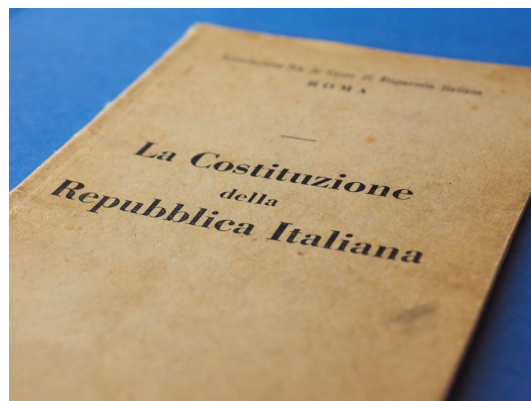
## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

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 dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## APPROFONDIMENTO

Per comprendere i Valori fondanti dello Stato, che i Padri Costituenti vollero esprimere con molta chiarezza a beneficio della propria generazione e per quelle seguenti nella Costituzione:

1. È importante, come è facilmente comprensibile, che si conosca e comprenda la situazione del Paese e dell'Europa in cui le varie parti politiche elaborarono insieme il testo costituzionale.
2. È necessario considerare che la seconda guerra mondiale, come è noto, aveva causato un numero enorme di morti, feriti e invalidi, come nessuna guerra conosciuta aveva mai provocato.
3. Bisogna ricordare che la distruzione fisica e delle strutture materiali come abitazioni, luoghi di lavoro, strade e ponti...fu l'effetto del conflitto, ma era anche di più quella della morale devastata da odi e violenze, per lunghi anni (1939-1945).



Questi punti sono gli obiettivi cognitivi specifici per individuare i valori della vita associata e del vivere civile in armonia su cui si fondano i Diritti ed i Doveri di ciascuno e della società. Diritti e Doveri vanno visti come due facce di una stessa medaglia: "Essi sono correlativi", come afferma Norberto Bobbio (filosofo del Diritto). Si prendano ad esempio le due frasi seguenti di **Friedrich Nietzsche**:

*Considerate la vita degli uomini e chiedetevi se un albero, che deve elevarsi nel cielo, possa fare a meno del maltempo e della bufera, se qualche forma di odio o di gelosia, di ostinatezza, di avidità, di violenza non costituisca una situazione favorevole, senza cui è impossibile una grande crescita.*

*Ciò che non mi abbatte mi fortifica.*

Esse vogliono significare che dal male può nascere il bene; come sappiamo, dal travaglio di un grave conflitto mondiale, contrassegnato dal razzismo in Europa, la generazione del tempo ha affrontato sfide che originarono la nascita di una stagione dei Diritti, frutto della sofferenza comune. I Diritti derivano da un impegno: il Dovere per farli accadere nella realtà.

*Il mio diritto di uomo è anche il diritto di un altro; ed è mio dovere garantire che lo eserciti.*

Thomas Paine

*Disapprovo ciò che dici, ma difenderò fino alla morte il tuo diritto a dirlo.*

Frase attribuita a Voltaire

*I nostri diritti non sono altro che i doveri degli altri nei nostri confronti.*

Norberto Bobbio

La complementarietà di Diritti e Doveri è sempre stata evidente storicamente, sebbene le società antiche ci hanno lasciato solo la memoria dei Doveri; essi corrispondevano a ciò che le popolazioni avevano l'obbligo di osservare. La differenza enorme tra chi emanava la legge e il popolo subordinato, tra i ricchi e i potenti che governavano e la maggioranza che aveva il dovere di obbedire, è stata l'amara consuetudine nella storia antica. Tutti però hanno memoria dell'apologo di Menenio Agrippa, che è riuscito a riportare al lavoro i plebei, privi di diritti, mettendo in rilievo l'interdi-



pendenza tra i patrizi e i plebei, proprio come quella tra lo stomaco e il resto del corpo. Metafora molto efficace questa, soprattutto perché i più intelligenti compresero che, se tutto fosse rimasto come prima, l'astensione dal lavoro si sarebbe ripetuta a breve: infatti, furono istituiti i Tribuni della plebe, che non ebbero vita facile, ma riuscirono a contribuire al miglioramento delle condizioni di vita dei plebei.

Passando a tempi un po' più vicini, nel 1215 in Inghilterra, il ceto medio-basso riuscì a ottenere dal sovrano la Magna Charta libertatum: l'antesignana delle moderne Costituzioni e Dichiarazioni dei Diritti.

Per quanto alcuni filosofi del diritto ritengano che è difficile trovare un fondamento logico ai Diritti, la realtà storica ne rappresenta il fondamento concreto: tutti gli esseri umani hanno Diritti, proprio allo stesso modo in cui hanno Doveri, parafrasando un concetto chiaro di Giuseppe Mazzini: "Ogni diritto corrisponde a un dovere compiuto."

Diritti e Doveri pongono al pensiero umano il collegamento di una "rivoluzione dei Diritti" ai momenti storici di rifiuto dei privilegi, come sostiene Norberto Bobbio.

L'affermazione dei Diritti si pone contro i poteri autoritari, a favore dell'uguaglianza tra gli uomini, per la giustizia sociale e per salvare questi Diritti anche a favore della Pace.

## POESIA

*Diritto alla vita, diritto al nome diritto ad esprimere la nostra opinione diritto a esser liberi e mai sfruttati diritto al rispetto, mai offesi o umiliati.*

*Diritti che vegliano la storia di ognuno e che preferenze non fanno a nessuno. Violarli vuol dire tradire davvero il patto che lega il popolo intero.*

*Un patto che viene dai nonni coraggio che hanno lottato per farcene omaggio. Anche tu hai il compito di far da guardiano perché questo bene non ci sfugga di mano.*

*Se chiami un diritto risponde un dovere chi ha sete beva ma lavi il bicchiere così chi vien dopo ha il bicchiere pulito. Diritto e dovere ... non so se hai capito!*

Anna Sarfatti

## ALCUNI ARTICOLI DELLA COSTITUZIONE ITALIANA

Riflettiamo con gli studenti sui valori morali e civili contenuti nella Costituzione della Repubblica Italiana, entrata in vigore dal 1 gennaio del 1948, che a distanza di tanti anni ne sottolineano l'importanza e la modernità, in quanto aspirazioni umane al di là del tempo e dei luoghi, anche se non li ritroviamo realizzati in tutti i Paesi.



L'Italia è una Repubblica democratica, fondata sul lavoro. La sovranità appartiene al popolo, che la esercita nelle forme e nei limiti della Costituzione. Art.1

La Repubblica riconosce e garantisce i diritti inviolabili dell'uomo, sia come singolo sia nelle formazioni sociali ove si svolge la sua personalità, e richiede l'adempimento dei doveri inderogabili di solidarietà politica, economica e sociale. Art.2

Tutti i cittadini hanno pari dignità sociale e sono eguali davanti alla legge senza distinzione di sesso, di razza, di lingua, di religione, di opinioni politiche, di condizioni personali e sociali. È compito della Repubblica rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale, che, limitando di fatto la libertà e l'eguaglianza dei cittadini impediscono il pieno sviluppo della persona umana e l'effettiva partecipazione di tutti i lavoratori all'organizzazione politica, economica e sociale del Paese. Art.3

La Repubblica riconosce a tutti i cittadini il diritto al lavoro e promuove le condizioni che rendano effettivo questo diritto. Ogni cittadino ha il dovere di svolgere, secondo le proprie possibilità e la propria scelta, un'attività o una funzione che concorra al progresso materiale o spirituale della società. Art. 4

La Repubblica tutela con apposite norme le minoranze linguistiche. Art.6

Tutte le confessioni religiose sono egualmente libere davanti alla legge. Le confessioni religiose diverse dalla cattolica hanno diritto di organizzarsi secondo i propri statuti, in quanto non contrastino con l'ordinamento giuridico italiano. I loro rapporti con lo Stato sono regolati per legge sulla base di intese con le relative rappresentanze. Art.8

La Repubblica riconosce la funzione sociale della cooperazione a carattere di mutualità e senza fini di speculazione privata. La legge ne promuove e favorisce l'incremento con i mezzi più idonei e ne assicura, con gli opportuni controlli, il carattere e le finalità... Art.45

## DOMANDE

Quali di questi diritti nella realtà odierna, tu vedi ancora non riconosciuti? Perché?

## CONCLUSIONE

Diritti e Doveri vanno visti come le facce di una stessa medaglia: "Essi sono correlativi", come afferma Norberto Bobbio, filosofo del Diritto.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

- Considerazioni e riflessioni scritte sugli articoli 19 (libertà religiosa), 21 (libertà di pensiero e parola), 32 (tutela della salute). Confronta gli articoli con altre culture.
- Considerando l'articolo 21 (libertà di pensiero, parola e stampa) riesci, in un mondo interconnesso dai social media, a distinguere con la tua capacità critica le fake news dalle notizie vere, utilizzando varie fonti di informazione?
- Sei in grado di scrivere un breve articolo sulla libertà di religione, utilizzando anche il pensiero moderno sulla tolleranza, per il giornale della scuola?
- Crea un manifesto con uno slogan e collage di immagini che spieghi il senso di uno o più articoli della Costituzione.

## PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno agli allievi una serie di suggerimenti pratici, per esempio:

Prova a relazionarti con un tuo coetaneo appartenente ad altra cultura e religione. Trova comuni aspetti interessanti relativamente ai diritti e doveri, anche rispetto a gusti alimentari, svago e letture.

## Bibliografia

Primo Levi, *Se questo è un uomo*

Vincenzo Pappalettera, *Tu passerai per il camino*

## Filmografia

A. Sironi, *Salvo d'Acquisto*

R. Rossellini, *Roma città aperta*

# DIRITTI E DOVERI – SECONDA PARTE

## INTRODUZIONE

Dopo il II conflitto mondiale, i Paesi vincenti e quelli vinti furono accomunati dalla devastazione dei territori, delle industrie, delle coltivazioni, in primis, delle vite spente. In ogni Paese, comunque, come disse Bertold Brecht, “Quelli che stavano peggio erano sempre i poveri.”

Le due più grandi potenze vincitrici mondiali, Stati Uniti e Impero Sovietico, erano espressioni di due ideologie politico-economiche contrarie.

La pace nel mondo si fondò sul controllo reciproco e sulla corsa ad armamenti nucleari; il restante mondo si destreggiava in questo assetto bipolare. Per buona sorte dell'umanità, molte personalità di grande apertura culturale compresero presto che solo una via di ripristino dei valori calpestati barbaramente poteva portar fuori dal buio, che aveva avvolto il mondo.

Guardando al percorso che questi uomini e donne ebbero il coraggio di intraprendere e di portare avanti con coraggio, in un dialogo paziente e costante, pur tra le differenze, dovremmo essere grati nei loro confronti.

I decenni successivi, anche grazie a quei pionieri dei diritti e della giustizia, furono contrassegnati da una pace, non totale, ma abbastanza estesa, su cui si costruì un benessere conosciuto in varie parti del mondo, anche se non nella stessa misura.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Comprendere i diritti principali contenuti nella Dichiarazione Universale dei Diritti Umani.

## 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 dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## BIOGRAFIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO



### Eleanor Roosevelt

*Eleanor Roosevelt nacque a New York nel 1884 dove morì nel 1962. Apparteneva per il ramo paterno alla famiglia del presidente americano Theodor Roosevelt; un illustre antenato in linea materna aveva partecipato alla stesura della Dichiarazione di Indipendenza del 1776. La sua infanzia fu abbastanza triste: a nove anni divenne orfana di entrambi i genitori. Di natura sensibile e introversa, non veniva trattata con affetto dalla famiglia*

materna. Entrata nella casa dello zio presidente, fu sollecitata a studiare a Londra in un collegio femminile dove trovò un'insegnante, Marie Souvestre, che fu sua mentore e l'avviò nello studio di letteratura e storia. Con lei Eleanor fece molti viaggi in Europa e riuscì a superare i suoi timori di esprimere le sue idee. Dopo tre anni, (1899-1902), rientrò a N.Y. Nel 1905 sposò suo cugino Franklin Delano Roosevelt, il futuro presidente degli Stati Uniti d'America (1933-1945), nonostante il matrimonio fosse avversato dalla futura suocera, che voleva avere pieno controllo sulla vita dei due giovani.

I due avevano una grande diversità di carattere: Franklin era un giovane brillante, estroverso, sportivo, abile politico nel partito democratico, Eleanor timida e impacciata, che seppe superare sé stessa aiutando il marito nell'ascesa politica, nonostante i sei figli. Questa diversità tra i due non rese felice il loro matrimonio.

Di lei si disse che era la voce della coscienza, instancabile nella difesa dei diritti civili, degli afroamericani e delle donne. Laddove il marito non si esponeva, per una questione di opportunità nei confronti del Sud del Paese, ancora lontano dal riconoscere i diritti umani a tutti, indipendentemente dal colore della pelle, Eleanor difendeva questi diritti con molto coraggio.

Molto attiva nel portare aiuto e sollievo ai militari, durante la II guerra mondiale, fondò una Freedom House per la Pace e la democrazia nel mondo (1943).

Fu lei a presiedere l'Assemblea dell'ONU per la Dichiarazione universale dei diritti umani – 10 dicembre 1948.

Lei stessa definì questo fondamentale documento come la Magna Charta dei diritti umani.

Il testo (Preambolo e 30 articoli) vide la sua opera instancabile perché i diritti umani inalienabili fossero riconosciuti ampiamente.

Brilla nel preambolo il riconoscimento della dignità della persona umana calpestata barbaramente dalle atrocità del recente conflitto mondiale. Inoltre, rifacendosi alla Dichiarazione dei diritti dell'uomo e del cittadino del 1789, l'art.1 "Gli uomini nascono liberi e uguali nei diritti.", grazie a una donna indiana Hansa Gata, "uomini" fu cambiato in esseri umani. La motivazione della donna indiana era che in quel termine era contenuta ancora la possibilità di sottomissione della donna, nei Paesi orientali.

## DICHIARAZIONE UNIVERSALE DEI DIRITTI UMANI

Questa dichiarazione è disponibile nelle principali lingue parlate nel mondo.

### Preambolo

Considerato che il riconoscimento della dignità inerente a tutti i membri della famiglia umana e dei loro diritti, uguali ed inalienabili, costituisce il fondamento della libertà, della giustizia e della pace nel mondo;





Considerato che il disconoscimento e il disprezzo dei diritti umani hanno portato ad atti di barbarie che offendono la coscienza dell'umanità, e che l'avvento di un mondo in cui gli esseri umani godano della libertà di parola e di credo e della libertà dal timore e dal bisogno è stato proclamato come la più alta aspirazione dell'uomo;

Considerato che è indispensabile che i diritti umani siano protetti da norme giuridiche, se si vuole evitare che l'uomo sia costretto a ricorrere, come ultima istanza, alla ribellione contro la tirannia e l'oppressione;

Considerato che è indispensabile promuovere lo sviluppo di rapporti amichevoli tra le Nazioni;

Considerato che i popoli delle Nazioni Unite hanno riaffermato nello Statuto la loro fede nei diritti umani fondamentali, nella dignità e nel valore della persona umana, nell'uguaglianza dei diritti dell'uomo e della donna, ed hanno deciso di promuovere il progresso sociale e un miglior tenore di vita in una maggiore libertà;

Considerato che gli Stati membri si sono impegnati a perseguire, in cooperazione con le Nazioni Unite, il rispetto e l'osservanza universale dei diritti umani e delle libertà fondamentali;

Considerato che una concezione comune di questi diritti e di questa libertà è della massima importanza per la piena realizzazione di questi impegni;

L'ASSEMBLEA GENERALE proclama la presente Dichiarazione Universale dei diritti umani come ideale comune da raggiungersi da tutti i popoli e da tutte le Nazioni, al fine che ogni individuo ed ogni organo della società, avendo costantemente presente questa Dichiarazione, si sforzi di promuovere, con l'insegnamento e l'educazione, il rispetto di questi diritti e di queste libertà e di garantirne, mediante misure progressive di carattere nazionale e internazionale, l'universale ed effettivo riconoscimento e rispetto tanto fra i popoli degli stessi Stati membri, quanto fra quelli dei territori sottoposti alla loro giurisdizione.

A presiedere, come si è detto, la commissione che elaborò il testo (Preambolo e 30 articoli), fu Eleanor Roosevelt.

A seguire alcuni articoli della Dichiarazione universale dei diritti umani:

Art.1 Tutti gli esseri umani nascono liberi ed eguali in dignità e diritti. Essi sono dotati di ragione e di coscienza e devono agire gli uni verso gli altri in spirito di fratellanza.

Art.2 comma 1 Ad ogni individuo spettano tutti i diritti e tutte le libertà enunciate nella presente dichiarazione, senza distinzione alcuna, per ragioni di razza, di colore, di sesso, di lingua, di religione, di opinione politica o di altro genere, di origine nazionale o sociale, di ricchezza, di nascita o di altra condizione.

Art.3 Ogni individuo ha diritto alla vita, alla libertà e alla sicurezza della propria persona.

Art.4 Nessun individuo può essere tenuto in stato di schiavitù o di servitù; la schiavitù e la tratta degli schiavi saranno proibiti sotto qualsiasi forma.

Art.5 Nessun individuo potrà essere sottoposto a tortura o a trattamento o a punizioni crudeli, inumani o degradanti.

*Art.11 comma 1 Ogni individuo accusato di un reato è presunto innocente sino a che la sua colpevolezza non sia stata provata legalmente in un pubblico processo nel quale egli abbia avuto tutte le garanzie necessarie per la sua difesa.*

*Art. 18 Ogni individuo ha diritto alla libertà di pensiero, di coscienza e di religione, tale diritto include la libertà di cambiare di religione o di credo, e la libertà di manifestare isolatamente o in comune, sia in pubblico che in privato, la propria religione o il proprio credo nell'insegnamento, nelle pratiche, nel culto e nell'osservanza dei riti.*

*Art.26 comma 1 Ogni individuo ha diritto all'istruzione. L'istruzione deve essere gratuita almeno per quanto riguarda le classi elementari e fondamentali. L'istruzione elementare deve essere obbligatoria. L'istruzione tecnica e professionale deve essere messa alla portata di tutti e l'istruzione superiore deve essere egualmente accessibile a tutti sulla base del merito.*

*Comma 2 L'istruzione deve essere indirizzata al pieno sviluppo della personalità umana ed al rafforzamento del rispetto dei diritti dell'uomo e delle libertà fondamentali. Essa deve promuovere la comprensione, la tolleranza, l'amicizia fra tutte le nazioni, i gruppi razziali e religiosi, e deve favorire l'opera delle Nazioni Unite per il mantenimento della pace.*

*Comma 3 I genitori hanno diritto di priorità nelle scelte del genere di istruzione da impartire ai loro figli.*

*Art. 28 Ogni individuo ha il diritto ad un ordine sociale e internazionale nel quale i diritti e le libertà enunciati in questa Dichiarazione possano essere pienamente realizzati.*

*Art. 29 comma 1 Ogni individuo ha dei doveri verso la comunità, nella quale soltanto è possibile il libero e pieno sviluppo della sua personalità.*

## **APPROFONDIMENTO**

Nella Dichiarazione universale dei diritti dell'uomo si rilevano i valori della libertà della persona con i suoi diritti inalienabili, come la libertà dall'oppressione politica per evitare la ribellione e il ricorso alla violenza conseguente, la libertà di fede, la promozione dei valori di libertà, di tolleranza, dell'amicizia tra le nazioni. Questi obiettivi etici devono essere considerati basilari nell'educazione delle future generazioni.

Non solo, questi valori sono riconosciuti come strettamente connessi per promuovere il progresso sociale e liberare gli esseri umani dal timore e dal bisogno.

Anche qui la lezione della storia umana recente con le atrocità della guerra e dello sterminio, indica all'umanità, che, perché tutto questo non si ripeta, la sua direzione di vita deve andare nel senso del rispetto, della tolleranza, dell'uguaglianza dei diritti.

L'opera dell'ONU negli anni è stata instancabile e, se i risultati non sono stati pari all'impegno profuso, è dovuto a molti fattori: culture diverse, storie diverse, economie orientate allo sviluppo a fronte di condizioni depresse di sussistenza; divario tra il Nord e il Sud del pianeta e tra



l'Est e l'Ovest. Le differenze, infatti, tra i vari Paesi erano sostanziali: fonti del reddito solo da terre povere, assenza di industrializzazione, processi di decolonizzazione violenti e conflitti (indiretti) tra le due potenze mondiali uscite vincenti dalla II guerra mondiale con sistemi economico-politici opposti. Il mondo della guerra fredda aveva uno schema bipolare, che ha limitato la portata dell'impegno dell'ONU.

Altrettanto instancabile è stata l'opera di coloro che hanno proposto cambi di modelli di pensiero ai vertici del potere sia politico che economico, sulla base di spinte morali di equità, di autentico sviluppo che comprende la considerazione attenta della persona umana centrale in ogni motivazione di cambiamento positivo.

## DOMANDE

1. Quali di questi diritti nella realtà odierna, e in quali Paesi, tu non vedi ancora riconosciuti? Perché?
2. Commenta l'art.26 con le tue personali considerazioni.
3. L'art.29 comma 1 parla di un dovere molto importante. Prova a sostenere con le tue riflessioni le ragioni di questa importanza.
4. Eleanor Roosevelt ha detto: L'unica cosa da fare per superare una paura è quella di mettere in atto l'azione che ci fa paura. Per esempio, non sempre dire la verità o fare la cosa giusta è facile, a volte ci può far paura, tu che esperienza hai in merito?

## CONCLUSIONE

Diritti e Doveri vanno visti come le facce di una stessa medaglia: "Essi sono correlativi", come afferma Norberto Bobbio, filosofo del Diritto.

Il fondamento di questi diritti si trova nella dignità della persona umana e sono una conquista storico-culturale. Pertanto, l'importanza dell'educazione è riconosciuta come un diritto per tutti gli esseri umani, in cui la società deve impegnarsi costantemente. Come può rilevarsi dagli articoli citati, l'istruzione non è semplice acquisizione di nozioni, pur utili, ma è formazione integrale della persona.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

Su ispirazione dello studio e della riflessione su Diritti e Doveri componi, a scelta, una canzone, una poesia oppure un disegno.

## PROPONIMENTI PRATICI

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

Per esempio:

Intraprendere una conoscenza con adolescenti che appartengono ad un'altra cultura per uno scambio di visione dei diritti e doveri delle relative culture.

## Bibliografia

Norberto Bobbio, *L'età dei Diritti*

# DISCERNIMENTO COME FRUTTO DELL'ESPERIENZA

## INTRODUZIONE

Cercando la parola discernimento sui dizionari etimologici si legge che essa viene dal verbo discernere, il quale, a sua volta, deriva dalle due parole latine dis - cernere: (dis = due volte + cernere = separare), quindi letteralmente separare due volte, separare con attenzione o scegliere separando. Sono suoi sinonimi: giudicare, stimare, soppesare, valutare. Ovviamente, nei sinonimi si perde sempre qualcosa della parola originaria e si aggiunge anche qualche altro senso o sfumatura. Si possono usare anche i termini intelligenza discriminante o acume intellettuale.

La capacità del discernimento è un dono tipico dell'essere umano, un tesoro nascosto in ognuno, che siamo chiamati a portar fuori, a far fiorire e manifestare. Ogni essere umano è dotato di una serie di talenti specifici, o di attitudini: ognuno deve scoprire le sue per mezzo dell'educazione (ex-ducere, estrarre) e metterle in pratica nella vita quotidiana. Il discernimento, invece, è un dono che ha ogni essere umano, dono che ognuno può usare in maniera maggiore o minore. Il miglior modo per esercitare il discernimento è porsi domande e trovare dentro noi stessi le risposte; poi è necessario controllare le risposte con altre domande o tramite l'esperienza in un processo continuo che arricchisce la nostra consapevolezza ed auto-conoscenza.

Le domande che ci poniamo sono quelle che ci consentono di discernere, di separare con attenzione. Che cosa comunemente viene separato quando si discerne? Tante, tantissime cose, persone, idee: il brutto ed il bello, i buoni ed i cattivi, il bene ed il male, e così via praticamente senza fine. Ogni domanda porta ad una scelta ed ogni scelta orienta la nostra vita. Questo è un processo che avviene tantissime volte nella nostra giornata, in modo del tutto naturale e spontaneo, anche se non ce ne accorgiamo. Anche se non scegliamo, crediamo di non scegliere, qualcosa o qualcuno sceglierà per noi: è bene, quindi, sviluppare quanto prima la consapevolezza dell'importanza della scelta.

Capiterà prima o poi, in questo processo, di dover scegliere tra ciò che consideriamo importante e ciò che non lo è, tra ciò che consideriamo un bene e ciò che non lo è. È in questa fase che l'esperienza ci viene in soccorso. Quando qui si parla di esperienza, ci si riferisce a quella diretta e non a quella indiretta, (intendendo, ad esempio, quella derivata dai libri, da ciò che ascoltiamo eccetera). Ciò non vuol dire che bisogna "toccare il fuoco per sapere che scotta", ma solo che si può parlare di esperienza solo quando ciò che è letto/ascoltato/visto (ed in generale tutto ciò che entra nella mente per mezzo dei sensi) è stato anche "assimilato" e reso proprio. Il discernimento è sempre una capacità dinamica dell'individuo che evolve costantemente; essa non si edifica sulla superficialità, la velocità, la reattività, l'emotività. Semmai l'esperienza della persona si trasforma in saggezza, quando l'intuizione trascende l'esperienza stessa.

*Non fatevi guidare da dicerie, da tradizioni o dal sentito dire; non fatevi guidare dall'autorità dei testi religiosi, oggetto spesso di manipolazioni; non fatevi guidare solo dalla logica o dalla dialettica, né dalla considerazione delle apparenze, né dal piacere del filosofare, né dalle verosimiglianze, né dall'autorità dei maestri e dei superiori.*



*Imparate da voi stessi a riconoscere quello che è nocivo, falso, cattivo e, dopo averlo osservato e investigato, avendo compreso che porta danno e sofferenza, abbandonatelo.*

*Imparate da voi stessi a riconoscere quello che è utile, meritevole e buono e, dopo averlo osservato e investigato, avendo compreso che porta beneficio e felicità, accettatelo e seguitelo.*

**Il Buddha - Kalama Sutta**

Il discernimento influenza, allo stesso tempo, anche ciò che sperimentiamo: nell'imparare dalle nostre esperienze, siamo invitati anche a trascenderle, senza negarle, ma distinguendo in esse ciò che è transitorio da ciò che è essenziale. Quest'acume intellettuale consente all'individuo di vivere in una condizione di armonia, equilibrio, pace.

## **OBIETTIVO EDUCATIVO**

- Fornire esempi utili a sviluppare il proprio discernimento.
- Invitare a sviluppare la propria capacità di discernimento, andando oltre l'apparenza.
- Utilizzare la propria esperienza per affinare il discernimento.

## **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 dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## **APPROFONDIMENTO**

### **L'importanza delle domande**

Non ci sono persone che non si pongono domande e ciò che ognuno si chiede qualifica chiaramente il livello di coscienza: le domande sono altrettanto importanti delle risposte. Chi entra in contatto con una verità, che non cercava mediante una domanda interiore, può correre il rischio di non apprezzarla correttamente. Pur ponendosi le domande è possibile che non sempre si riescano a trovare le risposte: alcuni si comportano come la volpe della favola di Esopo, mentendo a se stessi, con l'asserire che la risposta al quesito non è poi così interessante.

*Una volpe affamata, come vide dei grappoli d'uva che pendevano da una vite, desiderò afferrarli ma non ne fu in grado. Allontanandosi però disse fra sé: «Sono acerbi». Così anche alcuni tra gli uomini, che per incapacità non riescono a superare le difficoltà, accusano le circostanze.*

**Esopo**

Le domande che si pongono gli esseri umani sono tantissime e tra loro molto diverse; ci sono quelle "transitorie", o legate al momento contingente di ognuno, e quelle "eterne", o connaturate all'essere umano. Coloro che si sono occupati di domande generali (eterne), i pensatori di ogni epoca e luogo, si sono interrogati spesso sul ruolo dell'essere umano, sulla sua natura ("chi sono io?"), sul perché e sul come, in relazione a ciò che sperimenta l'essere umano.

Questi pensatori possono essere divisi in due categorie quelli del "come?", che potremmo chiamare "scienziati", e quelli del "perché?", che potremmo chiamare "filosofi": ad ogni modo, etimologicamente, filosofia vuol dire "amore per la scienza". Prima queste figure coesistevano molto spesso nella stessa persona; successivamente, la specializzazione e diversificazione del sapere hanno



portato ad una loro divisione, fino anche ad una (sciagurata) contrapposizione. Più recentemente, e così sembra per il prossimo futuro, le persone stanno tornando ad accostarsi al sapere in forma integrale, unitaria. Ci sono scienziati che nello studiare “il come”, si pongono anche domande sul perché. Gli scienziati nel tempo hanno riscontrato, mediante esperienza diretta, che una teoria che si riteneva omnicomprensiva in realtà non lo è, perché non riesce a spiegare alcuni fenomeni ed allora si cerca di avere una comprensione più profonda della natura in grado di contemplare tutto ciò che si osserva. Ciò è avvenuto e continua ancora ad avvenire con il passaggio (ad esempio) dalla teoria meccanicista, a quella quantistica e ad altre teorie ancora più evolute/generali (in fisica si parla di teorie unificate). Lo stesso può avvenire anche alle persone che credono di aver capito tutto di un argomento, ma poi sperimentano nuovi eventi che “mettono in crisi” le loro convinzioni e le spronano ad un cambiamento.

Accanto a queste domande generali, ognuno è invitato a porsi domande che sono interessanti per chi le pone, la cui risposta possa portare felicità ed armonia durature.

Le persone cambiano, in ognuno c'è una parte transitoria, ma certi atteggiamenti durano molto di più, potremmo dire che connaturati all'essere umano. Queste domande cambieranno naturalmente nel tempo; ognuno le metterà sempre più a fuoco e se ne porrà di sempre più profonde: il Buddha diceva nella citazione precedente Imparate da voi stessi a riconoscere... Riuscire a distinguere ciò che è transitorio da ciò che non lo è risulta un'impresa tutt'altro che semplice; in questo processo è fondamentale conoscersi, osservarsi: porre attenzione a come reagiamo, ai pensieri che nascono in noi in relazione alle circostanze che viviamo e così via. Questa cura per i nostri pensieri, le nostre parole ed azioni porta ad un'autoconoscenza che conduce, nel tempo, ad una duratura e positiva condizione di vita. Se non ci si conosce, se non si sperimenta ciò che è bene per noi al di là del tempo, come si può essere felici?

Quando si usa il termine conoscersi, ci si riferisce implicitamente all'osservazione dei nostri “moti interiori”; la loro indagine porta a capire che essi possono essere direzionati e così, come conseguenza, possono essere direzionati gli stati d'animo, ciò che diciamo e facciamo, in altri termini, le esperienze che viviamo.

*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.*

**massima orientale**

Tutto ciò porta a comprendere che:

- I pensieri (i moti della mente) in noi sono mutevoli, o transitori, e come tali non sono reali.
- Ciò che osserva, la coscienza di ognuno, non cambia. Può cambiare la valutazione dell'osservato, ma non l'Osservatore.

Riuscire ad operare questa distinzione rientra nell'ambito del discernimento, come capacità di distinguere l'effimero dal duraturo, la quale evolve (si affina) con la consapevolezza dell'essere umano.

## **Il ruolo dell'esperienza, qualche esempio concreto**

È importante porsi domande e trovare in noi le risposte, ma queste devono trovare necessariamente il riscontro dell'esperienza. Questo processo è del tutto naturale ed è applicato sia in ambito scientifico (quello del “come?”) che filosofico (quello del “perché?”). Può forse essere utile

riportare qualche esempio in cui la capacità del discernimento è applicata a vari livelli.

*Il sole è coperto dalle nuvole: pensiamo che sia sparito?* Sappiamo che le nuvole sono temporanee e che il sole è solo temporaneamente da loro celato: basta aspettare e le nuvole passano. Anche nella mente dell'essere umano, come detto, i pensieri sono mutevoli e scaturiscono dall'interazione della mente con ciò che è percepito dai sensi (tramite la facoltà della vista o dell'udito, ad esempio). È possibile, portando l'attenzione della mente verso l'interno, far sparire questi pensieri.

*La luna splende nel cielo, è bellissima ed ha vari colori e dimensioni.* Il sole ha la caratteristica di illuminare: di giorno non vediamo la luna perché c'è troppa luce, di notte siamo in grado di vederla perché ce n'è di meno. La luminosità della luna è solo apparente, ma è in grado di ispirare molto l'essere umano con quadri, poesie, e altro. I colori e la dimensione della luna dipendono dalle particelle contenute nell'aria e dalla posizione relativa tra la terra e la luna. Sono anch'esse proprietà apparenti della luna.

*Se non c'è luce non è possibile vedere.* Gli occhi sono in grado di percepire un ristretto ambito di frequenza delle onde elettromagnetiche. Gli animali, soprattutto quelli selvatici, riescono a muoversi anche di notte. Anche l'essere umano è in grado di vedere di notte per mezzo dei visori notturni. Il vedere o non vedere dell'essere umano di notte è, quindi, legato solo alla limitatezza della sua capacità sensoriale; si tratta di un'affermazione transitoria e apparente, soggetta a determinate condizioni. Ciò che possiamo definire come reale e vero (veramente esistente) non è soggetto a limiti e/o condizioni, cioè è la nostra coscienza interiore, l'osservatore di cui si parlava prima.

*Posso immettere gas nocivi nell'atmosfera perché la quantità d'aria è tanto maggiore di ciò che immetto in essa. Lo stesso vale per i rifiuti (solidi o liquidi) che lascio nell'ambiente o nel mare.* L'esperienza corrente di ognuno consente di comprendere facilmente la falsità delle precedenti affermazioni. Eppure, **se** esse sono riferite a piccolissime quantità, le stesse affermazioni possono essere definite veritiere. Nel ragionamento o nel comportamento di ognuno, è necessario tenere ben presenti le fondamenta (le ipotesi) alla loro base: se nel percorso esse sono dimenticate è certo che si arriva ad una conclusione errata, semplicemente perché non si è coerenti con le ipotesi di base. Molto probabilmente, l'inquinamento che sperimentiamo è frutto dell'interesse di alcuni (so che inquino, ma non me ne curo) e della sprovvedutezza di altri (che male potrà mai fare buttare o produrre qualcosa che non si ricicla?). Separando due volte, discernendo, è facile comprendere come ciò che è vero per piccole quantità di inquinanti non lo è per grandi.

Quest'ultimo aspetto merita una riflessione ulteriore; l'osservazione della natura mostra che essa si basa su un ciclo chiuso: banalmente ciò che è scarto per gli uni è nutrimento per altri. Ciò comporta stabilità: il sistema ha un equilibrio dinamico. L'attività industriale dell'essere umano, per poter essere sostenibile, non può far altro che seguire lo stesso paradigma della circolarità o del percorso chiuso. I modi possono essere diversi, l'importante è che si orienti quanto prima verso questa modalità, perché quella che si sperimenta attualmente non è sostenibile.

## **Discernimento in relazione alla moderazione e all'equilibrio**

La rivoluzione industriale, con l'applicazione delle macchine a vapore è un evento che ha circa due secoli; l'invenzione della plastica risale a circa 70 anni fa: queste innovazioni, se paragonate al periodo di esistenza dell'essere umano sulla terra, sono recentissime. Eppure, esse costituiscono due esempi di come l'essere umano, abituato a pensare comunemente in termini di "io", sia in grado di mettere a rischio la sua esistenza perché non considera adeguatamente la numerosità di esseri umani che abitano la terra. Come si diceva prima, se uno solo inquina, non c'è problema per

la sopravvivenza del genere umano, ma se tutti gli esseri umani inquinano, allora l'ambiente in cui viviamo diventa pericoloso per l'uomo stesso. È necessario capire (tramite la nostra intelligenza discriminante) che il precedente paradigma di vita, pensare in termini di "io", non è più sostenibile e deve essere sostituito dal pensare in termini di "noi". Ciò deve avvenire non negando noi stessi, ovviamente, ma rendendosi conto che abitiamo la terra in tanti e che tutti hanno diritto a realizzarsi nella loro vita.

Ne ho veramente bisogno? A cosa serve? Per quale motivo faccio quest'acquisto? Sono esempi di domande che naturalmente, nel tempo, conducono ad una riduzione dei consumi e delle spese. In questo processo è però necessario essere profondamente sinceri: desiderare qualcosa e non cercare di ottenerlo significa ingannare noi stessi; non è bene essere infelici perché si sente che ci si sta privando di qualcosa importante per noi. È bene però capire perché abbiamo un certo desiderio, cosa lo motiva, cosa è davvero importante per noi. Molte volte ci si rende conto che tante nostre azioni/acquisti sono spinti dalla confusione tra la nostra felicità interiore e la comodità del nostro corpo, scambiando l'essere con l'apparire.

I latini dicevano "cui prodest?", a chi giova? Perché lo faccio? Queste semplici, ma fondamentali domande, consentono ad ognuno di trovare il suo particolare e specifico cammino nella vita e vivere felici.

*Tutti nascono come originali, molti muoiono come fotocopie.*

Carlo Acutis

Ognuno è diverso, ognuno è chiamato a compiere scelte nella vita e ad osservare le loro conseguenze; al di là delle apparenze, in questo viaggio della vita siamo sempre in compagnia solo della nostra coscienza.

*Il viaggio più difficile di un essere umano è quello che lo conduce dentro se stesso alla scoperta di chi veramente egli è.*

Carl Gustav Jung

## Discernimento e distacco

Prima si è accennato al fatto che se si ha un interesse personale in una faccenda, la capacità di decidere per il meglio ne può essere condizionata e si rischia di non curarsi del fatto che il proprio agire può essere dannoso per gli altri. Questa considerazione offre lo spunto per evidenziare che il discernimento è legato, oltre che all'intuizione, al distacco, ed entrambi "poggiano" sulla conoscenza di sé e sul livello di coscienza raggiunto.

Anche in questo caso, per illustrare meglio i concetti si ricorre ad un esempio in cui il "cibo" non è nient'altro che "esperienza". Una persona è golosa di un certo "cibo", ne mangia tanto. Quanto potrà veramente rendersi conto del fatto che il consumo smodato di questo cibo è dannoso? Poco, in genere: difficilmente, dato il suo attaccamento al cibo (golosità), riuscirà ad assumerne secondo il bisogno, con moderazione, e non sulla base di un bisogno condizionato dal desiderio. Da dove provengono questi condizionamenti? In genere dall'interazione con il mondo esterno, potremmo dire dalla cultura comune, dalle persone intorno (anche familiari), dalle proprie inclinazioni (il gusto).

Sostituendo al "cibo", la generica esperienza con la quale ognuno di noi entra in contatto ogni giorno, si dovrebbe riuscire a trovare, ognuno per sé (Imparate da voi stessi a riconoscere quello che è...), ciò che porta beneficio e felicità per noi e gli altri. Questa capacità di discernimento è tutt'altro che semplice da acquisire, ma è alla portata di ogni essere umano purché ci si dedichi con costanza e sincerità (evitando magari l'atteggiamento della "volpe" di Esopo). Riuscire a "vedere" (o

intuire) i condizionamenti dietro le scelte che si compiono e prevedere le conseguenze delle proprie azioni su di sé e gli altri, consente, in maniera naturale, di compiere la scelta “giusta”, a patto che si riesca ad essere distaccati e non condizionati (tramite un processo di autoconoscenza).

A volte ciò è semplice, altre volte è più complicato: mi piace un “cibo” (sempre considerato come metafora di ciò con cui si entra in contatto o si fa esperienza), ma mi fa male (perché sono “intollerante”); ecco che è più facile limitarlo fortemente o del tutto. Altre volte ciò non accade perché il particolare “cibo” non fa subito male, ma gli effetti negativi si rilevano solo nel tempo.

L'indagine interiore e l'esperienza che si è diversi dai nostri pensieri (se diciamo “i miei pensieri” implicitamente affermiamo che siamo diversi dai pensieri e lo stesso vale per le esperienze che viviamo) consentono di sviluppare un positivo distacco dalle situazioni della vita. Questo distacco porta naturalmente al discernimento tra ciò che *porta danno e sofferenza* (il transitorio) e ciò che *porta beneficio e felicità* (il permanente).

Non si supera un esame o un'interrogazione semplicemente volendolo (anche fortemente), ma ciò accade come semplice conseguenza di uno studio serio e adeguato. Allo stesso modo, vale la pena far notare che non si ottiene il discernimento e la capacità di comprendere il permanente celato dall'effimero con il semplice desiderio. Infatti, il discernimento si ottiene come conseguenza di un distacco interiore dai cambiamenti che osserviamo nella vita.



DANTE

### L'esempio di Dante con la sua *Commedia*

La “Divina” *Commedia* è forse l'opera letteraria di un Italiano più conosciuta ed apprezzata in Italia e all'estero. Ancora più di un'altra, seppur diversissima, grande e famosa opera letteraria italiana, il *Pinocchio* di Collodi, riesce ad ispirare chi la legge sia in maniera diretta sia metaforica per mezzo di simboli. *Pinocchio* invita l'uomo a realizzare pienamente la sua dimensione umana, la *Commedia* a realizzare quella Divina.

Dante rappresenta un generico essere umano, che ad un certo punto della vita è smarrito: ognuno si può riconoscere in lui. Per risolvere questa situazione, intraprende un viaggio in basso, verso l'Inferno, luogo dal quale ci viene insegnato di stare lontani, in cui è spettatore delle tante sofferenze di coloro che “*la ragion sommettono al talento*”, cioè di coloro che, in un modo o nell'altro, si sono fatti “trascinare” dagli eventi della vita o non sono stati in grado di “gestirli” adeguatamente. È noto il concetto di contrappasso dantesco, secondo il quale si sperimentano nell'aldilà condizioni che sono legate a quanto compiuto in terra. A questo proposito, se si osserva con attenzione la vita che si conduce, si può notare come ciò che si sperimenta è legato al nostro pensare, parlare ed agire, un po' come dice la massima orientale citata prima e, quindi, che il contrappasso dantesco non è valido solo nei mondi ultraterreni della *Commedia*.

Il fatto che Dante inizi il suo viaggio “verso l'alto” passando prima “verso il basso” insegna che per trascendere la nostra natura è necessario prima attraversarla e poi superarla. L'essere umano è dotato di molteplici aspetti e qualità, alcune delle quali sono definite animalesche, altre Divine: tutte loro costituiscono l'essere umano. Dante, con il suo viaggio all'inferno, insegna che bisogna osservarle, conoscerle, comprenderle, per evitarle e superarle in modo da poter infine dire “e quindi uscimmo a riveder le stelle.” (ultimo verso dell'ultimo canto dell'Inferno).



Se ci si osserva, si nota che ci sono caratteristiche di noi che ci piacciono ed altre che non ci piacciono: a volte quest'osservazione è frutto dell'introspezione, altre semplicemente del superficiale adeguamento ad un modello esterno, che ci fa credere di poter essere felici "cambiando". Questo è un punto molto delicato: per natura tutto cambia ed evolve, ma una cosa è un cambiamento innaturale, imposto (o auto-imposto) ed un'altra è il naturale fiorire o svilupparsi dell'individuo, (come si è detto anche prima). Con discernimento, bisogna saper ben distinguere questi cambiamenti e sapere che se il cambiamento non è interiore, naturale, esso non è duraturo, ma è piuttosto simile ad una maschera. Il cambiamento naturale, per quanto possa essere "doloroso" o "faticoso", è in linea con la nostra natura profonda e come tale, una volta attuato, porta beneficio duraturo. La maniera più bella di rendersi conto da soli di ciò è osservare la natura, come ad esempio, il bruco che si trasforma in farfalla.

La tendenza a nascondersi, a non manifestarsi o esprimersi, perché si ritiene di avere caratteristiche non positive, è infantile oltretutto dannosa per sé e gli altri. Ovviamente, bisogna esprimersi o agire con moderazione, con senso del limite, praticando il discernimento, ma non negandosi. Non è certo facile, ci può volere tutta la vita, seppure ci si riesca. Dante, infatti, dopo l'Inferno pone il Purgatorio dove ci sono tanti esempi di persone che nella vita non sono riusciti a completare il percorso "verso l'alto".

E dopo il Purgatorio si eleva al Paradiso, dove da sola la ragione, che già nel Purgatorio aveva mostrato segni di inadeguatezza, non basta. Qui, la guida dell'essere umano, per fargli trovare la "diritta via", non può poggiarsi solo sulla capacità analitica, ma deve ricorrere anche alla "grazia illuminante" personificata da Beatrice. Dante rappresenta la capacità di "andare oltre", quando tenta di penetrare il mistero dei tre cerchi (la Trinità), il suo intelletto, per quanto purificato ed acuito, viene meno. In quel momento, la sua anima è presa da un'illuminazione e si placa, realizzata dall'armonia, dalla gioia dolcissima che gli dona la visione di Dio, definito "l'amor che move il sole e l'altre stelle." Dante insegna ciò che anche altri hanno detto, vale a dire che l'Amore, Dio stesso, è la Base su cui poggia la creazione ed è anche nel cuore di ognuno: la contemplazione di questa Realtà è in grado di farci dimenticare la nostra dimensione corporea.

## STORIA

### Il contadino saggio

*C'era una volta, in un villaggio cinese, un vecchio contadino che viveva con suo figlio e un cavallo, che era la loro unica fonte di sostentamento.*

*Un giorno, il cavallo scappò lasciando l'uomo senza possibilità di lavorare la terra.*

*I suoi vicini accorsero da lui per mostrargli la loro solidarietà dicendosi dispiaciuti per l'accaduto.*

*Lui li ringraziò per la visita, ma domandò loro: "Come fate a sapere se ciò che mi è successo è un bene o un male per me? Chi lo sa!"*

*I vicini, perplessi dall'atteggiamento del vecchio contadino, andarono via.*

*Una settimana dopo, il cavallo ritornò alla stalla, accompagnato da una grande mandria di cavalli. Giunta la notizia agli abitanti del villaggio, questi tornarono a casa del contadino, congratulandosi con lui per la buona sorte.*





*“Prima avevi solo un cavallo ed ora ne hai molti, è una grande ricchezza. Che fortuna!”, dissero.*

*“Grazie per la visita e per la vostra solidarietà”, rispose lui, ma come fate a sapere che questo è un bene o un male per me?”*

*I vicini, ancora una volta rimasero sconcertati dalla risposta del vecchio contadino e se ne andarono via.*

*Qualche tempo dopo, il figlio del contadino, nel tentativo di addomesticare uno dei nuovi cavalli arrivati, cadde da cavallo rompendosi una gamba.*

*I vicini premurosi tornarono a far visita al contadino dimostrandosi molto dispiaciuti per la disgrazia.*

*L'uomo ringraziò per la visita e l'affetto di tutti e nuovamente domandò: “Come potete sapere se l'accaduto è una disgrazia per me? Aspettiamo e vediamo cosa succederà nel tempo.”*

*Ancora una volta la frase del vecchio contadino lasciò tutti stupefatti e senza parole se ne andarono increduli.*

*Trascorsero alcuni mesi ed il Giappone dichiarò guerra alla Cina. Il governo inviò i propri emissari in tutto il paese alla ricerca di giovani in buona salute da inviare al fronte in battaglia. Arrivarono al villaggio e reclutarono tutti i giovani, eccetto il figlio del contadino che aveva la gamba rotta.*

*Nessuno dei ragazzi ritornò vivo. Il figlio del contadino invece guarì e i cavalli furono venduti procurando una buona rendita.*

*Il saggio contadino passò a visitare i suoi vicini per consolarli ed aiutarli, come loro si erano mostrati solidali con lui in ogni situazione.*

*Ogni volta che qualcuno di loro si lamentava, il saggio contadino diceva: “Come sai se questo è un male?”. Se qualcuno si rallegrava troppo, gli domandava: “Come sai se questo è un bene?”*

*Gli uomini di quel villaggio capirono allora l'insegnamento del saggio contadino che li esortava a non esaltarsi e a non lasciarsi abbattere dagli eventi, accogliendo sempre ciò che è, consapevoli del fatto che – al di là del bene e del male – tutto potrebbe rivelarsi diverso da come appare.*

Questa storia mostra quanto la realtà in cui viviamo sia effetto di tanti elementi e che non sia sempre possibile avere una chiara visione d'insieme. Quindi, avere una saggia fiducia in quella che può essere definita “l'intelligenza della vita”, o fede in Dio, per chi non è ateo, dona una serenità altrimenti non raggiungibile. Questa complessità deve essere accolta con sereno distacco. Oggi molti pensatori sottolineano come il tipico pensiero lineare (causa – effetto), non consente di comprendere appieno la realtà in cui viviamo. È necessario, piuttosto, indagare per comprendere che ogni elemento è collegato a molti altri, e che le nostre scelte contribuiscono a creare degli effetti in varie direzioni, concatenandosi ad altre decisioni e risultati. Perciò è opportuno indagare, con intelligenza discriminante, sull'unità che pervade e collega tutto ciò che ci circonda. Non è un processo semplice, ma è essenziale. Attraverso il distacco, l'acume intellettuale, e pratiche come la mindfulness, si può pervenire ad un tale risultato.

(<https://www.visioneolistica.it/contadino-saggio-storie-zen/>)

## DOMANDE

1. Si dice che la “fretta porta spreco”: in relazione anche alla storia precedente, che cosa significa per te? Ne hai fatto esperienza?
2. Pensi sia possibile controllare tutto? Pensi mai al fatto che molte azioni che avvengono nel nostro corpo e che ci consentono di vivere sono inconsapevoli?

## CONCLUSIONE

Quando Copernico elaborò la sua teoria, si parlò di rivoluzione copernicana: il mondo scoprì che era la terra a girare intorno al sole e non viceversa. Oggi c'è bisogno di un'altra rivoluzione: quella che porta l'attenzione di ognuno dall'esteriore all'interiore. È sempre più urgente sviluppare la consapevolezza che il mondo interiore influenza quello esteriore: sono i pensieri che si trasformano in parole e poi in azioni. Non vuol dire che non avviene l'opposto: ciò che sperimentiamo con i sensi, così come ciò che mangiamo, influenza i pensieri, ma solo che con il cambiamento interiore possiamo determinare un cambiamento esteriore. In questo processo, l'indagine interiore nutrita dal discernimento riveste un ruolo importantissimo.

Ovviamente, bisogna essere sempre ancorati alla propria esperienza diretta per evitare una concettualizzazione che è fine a se stessa e/o arbitraria: da sempre, si ha beneficio quando si riesce ad unire ciò che si sente nel profondo con ciò che è la nostra positiva esperienza pratica.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

### Circolo di studio

In gruppo si esaminano diversi articoli di giornali (se si vuole anche lo stesso “fatto” o “notizia”) per individuare i valori/i modelli impliciti in ciò che viene scritto: si faccia qualche esempio.

## PROPONIMENTI PRATICI

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

Per esempio:

- Cerco di capire che tipo di vita posso sostenere con naturalezza e senza artificiosità.
- Cerco di esercitare il mio discernimento nella valutazione dei messaggi e insegnamenti che mi vengono dall'esterno.

Nella molteplicità della natura e degli episodi che sperimento, cerco di “vedere il filo che tiene unite le perle della collana”, cioè l'unità nella diversità.

# EDUCAZIONE PER CRESCERE E VIVERE BENE

## Il rispetto delle regole

### INTRODUZIONE

Educare i figli e le giovani generazioni è un'opera che l'umanità si è assunta, riconoscendone l'importanza, da tempi abbastanza lontani dai nostri.

La connessione tra famiglia, società e cultura nel tempo, ci può far comprendere le differenze anche teoriche delle pedagogie, che hanno ispirato famiglia, società e cultura o che hanno risposto alle loro istanze.

Essere genitori è un “mestiere” molto difficile nel nostro contesto, soprattutto perché non esiste un “apprendistato” se non quello di passare con coraggio e buon senso nella quotidiana esperienza pratica.

Le regole siano sempre chiare, utili per la crescita equilibrata dei bambini, adeguate al loro sviluppo, non imposte come comando, ma piuttosto per quello che sono: uno strumento per svolgere al meglio la nostra vita. L'orario dei pasti e del riposo non sia ballerino, la pulizia del corpo al mattino, il lavarsi le mani prima di toccare ciò che mettiamo in bocca, perché la salute è un bene prezioso per tutti gli esseri umani e la prima base per la gioia e la felicità di ognuno. Tenere pulito e in ordine lo spazio in cui viviamo, mettendo a posto abiti e giochi dopo averli usati.



Aiutare gli adulti nelle incombenze quotidiane molte volte è un orgoglio sia per i bimbi che crescono, sia per i genitori che vedono praticamente in atto il processo di autonomia: l'obiettivo educativo da perseguire.

Consideriamo qualche atteggiamento da evitare.

- La mancanza di determinazione nei genitori.
- Non avere il coraggio di imporre la cosa giusta ai figli.
- Ragionare all'infinito per spiegare ciò che non vogliono capire.
- Accettare discussioni inconcludenti e fuorvianti.
- Accettare il tira e molla delle presunte giustificazioni: “Non avevo capito bene ciò che hai detto” oppure “Ho dimenticato”, o “Non lo sapevo”.
- Assecondare la pretesa dei figli di avere un regalo per ogni dovere compiuto. Ciò, naturalmente, non esclude l'incoraggiamento e il riconoscimento per il dovere compiuto con la lode e l'apprezzamento.
- Comprare la loro disponibilità per far loro svolgere un compito.
- Giustificarsi, da parte del genitore, per aver perso la pazienza, dopo che viene ripetuta un'azione sgradevole.

*Tecnicizzare la relazione educativa, come oggi sembrano suggerire molte proposte educative, priva il genitore del fondamento della sua sicurezza (la valutazione interiore di ciò che è giusto e ciò che è sbagliato) e lo inducono alla dipendenza dai “tecnici”, ritrovandosi sempre più incerto e confuso.*

da “I no per amore” di Osvaldo Poli

## Il buon senso

Sempre più genitori non si servono del buon senso nell'educazione dei figli; sono confusi da tante teorie più moderne che promettono mirabilia, ma non si fidano del proprio intuito per capire la natura dei figli e mettono da parte anche l'esperienza di vita che hanno, che li metterebbe nella condizione di agire correttamente sul piano educativo. In tale mancanza di determinazione, il genitore è attraversato da dubbi e sensi di colpa.

L'insicurezza dei genitori facilmente può sortire l'effetto di una continua querelle con il figlio, con la pretesa di richieste non adeguate all'età e allo sviluppo emotivo del figlio, che è in atteggiamento di tastare il polso dei genitori per averla vinta.

Talvolta, i figli non fanno attenzione alla cura e alla dedizione che i genitori prodigano verso di loro: tutto sembra dovuto. Ne consegue un egoismo e un'aridità di cuore, che non daranno buon frutto nella loro vita.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Riflettere sugli esempi lodevoli e critici dell'azione degli adulti, in genere, dei genitori e, quindi, degli insegnanti.
- È fondamentale non colpevolizzare nessuna delle parti, ma piuttosto trovare la via più adeguata per una vita di significato e armoniosa con sé e con gli altri.
- Nello specifico, si consideri come la storia degli anni recenti ha affermato con forza e con impegni pratici in tutto il mondo i diritti dell'infanzia, da una parte, con i doveri degli adulti e delle autorità pubbliche dall'altra.

## 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 dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## APPROFONDIMENTO

Nella Grecia arcaica i valori di quella società si riconoscevano nella forza, nella fermezza, nel coraggio per difendere la patria, nel rispetto della parola data, nel culto delle divinità onorate nei templi. I poemi omerici ci offrono gli esempi di queste virtù nei protagonisti dell'Iliade e dell'Odissea.

La prima educazione, anche allora si svolgeva in famiglia a cura della madre, della nutrice, di uno schiavo di buone attitudini, che accompagnava il fanciullo al Ginnasio, dove si apprendevano la musica, la poesia e la danza e in seguito in palestra. Il termine pedagogo e il derivato di pedagogia proviene dal servizio di accompagnare il fanciullo dai sette anni in poi, al ginnasio e in palestra.

La città di Atene e di Sparta avevano dal sec. VIII- VII a.C. due forme di governo diverse. La prima, grazie alla legislazione di Solone, un governo democratico, la seconda, con la legislazione di Licurgo, un governo aristocratico di tipo militare. Le finalità educative erano, quindi, molto diverse. Arte, musica, danza, filosofia formavano un cittadino bello e virtuoso ad Atene; a Sparta, l'educazione affidata allo stato dall'età di sette anni, doveva formare un individuo con virtù militari, attraverso una disciplina dura.

La connessione tra famiglia, società e cultura nel tempo, ci può far comprendere le differenze anche teoriche delle pedagogie, che hanno ispirato famiglia, società e cultura o che hanno risposto alle loro istanze.

Principi ancora validi si trovano in Socrate-Platone, Aristotele, così nella pedagogia di S. Agostino, che, da bravo estimatore di Platone, ci parla del Maestro interiore, che il maestro insegna ad ascoltare.

Rousseau, Froebel, Pestalozzi, don Bosco, Maria Montessori, presentano spunti di riflessione ancora oggi; inoltre, saggi e grandi maestri ci parlano nel presente incerto e confuso in cui attualmente viviamo.

“Amor con amor si paga” dicevano i poeti del Duecento. La gratitudine non è riconosciuta molto all’interno della famiglia. I genitori sono molto spesso propensi ad assumersi gli impegni per la cura dei figli: accompagnarli a scuola, in palestra, a studiare dai compagni, ad acquistare tutto ciò che è possibile per i compiti ecc. . Spesso, quando si chiede di tenere in ordine la camera, di piegare gli abiti, sistemare lo zaino, apparecchiare la tavola, prima di correre a vedere lo smartphone o a giocare alla console, ci si sente dire: “Come mai? Perché? Oggi non tocca a me, ho da fare!”. È un’esperienza diffusa, anche perché, molte volte, noi adulti riteniamo che facciamo più presto e meglio tutte quelle cose che vorremmo che facessero i figli... involontariamente siamo complici!



Collaborare, aiutarsi reciprocamente è un ottimo mezzo per far crescere l’unità in famiglia.

Nella maggior parte dei casi, i genitori lavorano e il tempo da trascorre in famiglia è quasi sempre destinato a svolgere gli impegni domestici. Piccoli gesti, piccoli aiuti da parte dei figli regaleranno ai genitori spazi di tempo importanti da trascorrere insieme ai figli per giocare, dialogare, andare a fare delle passeggiate nella natura, condividere hobbies, ecc.

Mettersi nei panni dell’altro aiuta la comprensione e risolve le tensioni tra i membri della famiglia. Molte tensioni sono provocate proprio dal sovraccarico degli impegni di tutti, la collaborazione è l’arma per non arrivare ai conflitti che molte volte portano alle divisione nelle famiglie.

Come siamo arrivati oggi alla relazione genitori-figli che abbiamo delineato come situazione problematica?

È necessario considerare i cambiamenti che la società ha subito negli ultimi decenni. Il rispetto e l’obbedienza verso i genitori non era in discussione presso i nostri nonni e genitori.

Nell’ambiente familiare che una volta comprendeva anche i nonni e spesso gli zii, la considerazione delle loro parole e del loro esempio era una consuetudine forte. La coesione del gruppo familiare era tale per cui l’ascolto del monito degli adulti era consueto. Non era una famiglia perfetta, ma un luogo in cui ci si sentiva protetti dall’attenzione dei grandi, che vivevano con onestà e coerenza l’impegno e la responsabilità del lavoro, soprattutto in campagna. Le abitudini cittadine erano diverse, ma i genitori trasmettevano quasi sempre ai figli un bagaglio di valori che consentivano un comportamento integro, in linea di massima.



La società del benessere materiale, del consumismo e dello spreco ha indotto un cambiamento di cultura o pseudo cultura che ha modificato gli orizzonti valoriali della nostra esistenza, soprattutto nelle giovani generazioni. Per molti genitori è importante dare ai figli la disponibilità della nuova tecnologia informatica, dei social ecc. per non far sentire gli adolescenti a disagio con i loro compagni. Senza negare l'utilità di questi strumenti, ben pochi si sono preoccupati in qualità di genitori ed educatori di mettere in guardia bambini e adolescenti, i più fragili nella fascia di utenza di questi dispositivi, sui limiti e i rischi di un loro uso sconsiderato.

La famiglia e la scuola possono intervenire con regole chiare, spiegate con attenzione, evidenziando che esse ci consentono di vivere bene e, soprattutto, comprendono la responsabilità verso gli altri che ciascuno di noi deve assumersi.

In tutto questo, è importante trasmettere che la regola del rispetto è universale, se noi vogliamo essere trattati con rispetto; che questo principio non è una diminuzione nel nostro stile di vita, ma una ricchezza, perché ci caratterizza come esseri pensanti e solleciti verso il prossimo.



È inutile negare che la forza attrattiva della pubblicità agisce sui grandi e sui piccoli. Più gli adulti sono legati a tutto ciò che è di moda e di tendenza, facendo molti sacrifici per acquisirlo, più questo modello diverrà consueto per i fanciulli, innescando un processo di desideri inarrestabili. L'abitudine al risparmio, ad evitare lo spreco di danaro e delle nostre energie fisiche e mentali per beni superflui, ci consente di aiutare chi ha bisogno, è un tetto ai desideri.

I giovani di oggi formeranno le future famiglie di domani. Quando i giovani diventeranno genitori si troveranno ad affrontare gli stessi problemi in campo educativo. I giovani devono comprendere che la finalità dell'educazione è quella di formare adulti con un carattere virtuoso che li sosterrà nelle sfide della vita. L'accettazione delle regole, che potrebbero sembrare inizialmente rigide, sono il mezzo che li farà crescere consapevoli e responsabili per contribuire allo sviluppo di una società armoniosa e giusta.

È molto importante fondare il percorso educativo, che deve partire dalla famiglia, che ha un ruolo prioritario, non solo nella crescita fisica, ma anche in quella psichica e morale del bambino, sulla continuità e collaborazione con gli insegnanti, che si occupano dello sviluppo cognitivo e morale-spirituale degli allievi. L'“instruere”, da cui deriva istruzione, è costruzione o edificazione della persona in senso completo: corpo, mente, anima, per dispiegare tutta la sua dignità intrinseca. Questo concetto è antico e lo può negare soltanto chi non vuole prendersi cura veramente degli allievi.

Le regole siano sempre chiare, utili per la crescita equilibrata e adeguate allo sviluppo degli adolescenti, non imposte come comando, ma piuttosto per quello che sono: uno strumento per svolgere al meglio la vita di ognuno.

Educare è un compito di amore, che si comprende chiaramente, se leggiamo qualche dialogo di Platone. Un esempio lo possiamo trovare nella Repubblica, di cui Rousseau diceva che era una grande opera pedagogica, come in altri dialoghi, es. il Fedone.

Non può esserci opera educativa senza conoscenza di sé, della natura, della società nella quale “abitiamo”.

Il punto più debole della situazione educativa delle giovani generazioni è in una diffusa sfiducia tra Famiglia e Scuola, causa di tanti danni a cui vanno incontro gli adolescenti e i giovani attualmente. Molta sofferenza proviene da un superficiale impegno nell'educazione da parte degli adulti. Sembra spesso un dialogo tra sordi costretto a fallire. Ascolto reciproco, dialogo chiaro, sostegno del percorso di formazione con i suoi diritti e doveri, luce sugli obiettivi: in fondo, una famiglia e la scuola devono educare per un mondo migliore e per una società più sana, più giusta, più equilibrata, dove a ciascuno dovrebbe essere dato secondo il suo impegno, come diceva il saggio Aristotele.

Il mondo dei valori è nel presente e nel futuro, se lo facciamo divenire un nostro dovere di oggi.

## BIOGRAFIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

### Eglantyne Jebb

*Il futuro è nelle mani dei bambini: che ogni bambino affamato sia nutrito, ogni bambino malato sia curato, ad ogni orfano, bambino di strada o ai margini della società sia data protezione e supporto!*

*Sono queste le parole che esprimono l'impegno di una vita per questi ideali.*

*Sono le parole e l'incessante lavoro di una donna che adottò moralmente e spiritualmente i bambini sofferenti, ovunque si trovassero.*

*Questa donna è Eglantyne Jebb, fondatrice di SAVE THE CHILDREN, nata il 25 agosto del 1876 a Ellesmere in Inghilterra, cresciuta in una casa di campagna da una famiglia agiata: suo padre era un avvocato impegnato nella vita della comunità a cui la famiglia numerosa apparteneva. Sua madre partecipava attivamente presso la Società di organizzazione della Carità.*

*Eglantyne si laureò in Storia moderna presso l'università di Oxford e insegnò in una scuola elementare per un anno. Si recò poi a Cambridge, dove c'era sua madre e pubblicò nel 1906 uno studio sulla situazione sociale. Il suo impegno a favore del prossimo disagiato era molto chiaro e sicuramente lo aveva "respirato" in famiglia. La prima guerra mondiale lasciò, come tutte le guerre, lutti, rovine e fame. Nell'arco di quasi tre anni l'influenza spagnola, proveniente dall'America latina, aggravò la miseria delle popolazioni. L'Inghilterra pose l'embargo ai paesi sconfitti dell'Europa centrale: Germania e Austria. Si stimano 700.000 morti tra questi, moltissimi erano i bambini. Eglantyne distribuiva volantini contro l'embargo e non si fermò davanti all'accusa di tradimento che il suo Paese le contestava. Tratta in tribunale, si difese dichiarando che non potevano essere nemici bambini inermi e vittime della guerra. Lo stesso commediografo George Bernard Shaw disse che non poteva avere nemici di sette anni. Il tribunale la scarcerò con una multa di cinque sterline.*

*Il 15 agosto del 1919 istituisce con la sorella un fondo per aiutare i bambini austriaci e tedeschi, salvandoli dalla morte certa per fame: Save the Children fund.*

*Il suo attivismo carismatico non aveva confini religiosi e Eglantyne chiese aiuto al Papa Benedetto XV, che aveva, diversi anni prima, parlato dell'inutile strage che si sarebbe abbattuta sull'Europa con la guerra. Il Papa l'aiutò chiedendo a tutte le chiese del mondo di salvare i bambini dalla fame.*

*Nel 1921 si impegnò per la grave carestia in Russia: esito della guerra e forse anche della spagnola. Nel 1923 la Società delle Nazioni approva lo statuto di Save the Children, che*

ottiene lo status di organo consultivo nella Società nel 24 settembre 1924. Nel 1989 tutti i paesi aderenti all'ONU accolgono la carta dei diritti dell'infanzia, salvo l'USA, perché ammette anche la pena di morte per i bambini e la Somalia stato privo di un governo stabile. Eglantyne muore a Ginevra nel 1928.

*“Per avere successo nella vita è necessario dare vita.” È una delle sue frasi significative, come un epitaffio sulla sua coraggiosa azione instancabile, oltre le nazionalità e le confessioni religiose.*

## DOMANDE

1. Quali aspetti della vita e della personalità di Eglantyne Jebb colpiscono la tua sensibilità?
2. Ritieni che nella nostra cultura e nella nostra storia recente siano mancanti persone di tale spessore morale? Perché? Puoi evidenziarne le ragioni?
3. Riguardo all'infanzia, quali sono i problemi più urgenti di cui occuparsi da parte dei singoli e delle Autorità pubbliche?
4. Ordine personale, rispetto degli amici, dei genitori e degli anziani sono comuni nel gruppo che frequenti?
5. Cosa ti dice l'espressione: Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei?

## CONCLUSIONE

Educare oggi è più difficile del passato, per una tendenza superficiale a seguire ciò che è più comune. Spesso l'impegno scolastico e nella vita familiare seguendo le regole non è in auge. Talvolta gli esempi di valore vengono considerati noiosi e niente affatto attraenti, mentre l'audience è per l'apparenza luccicante e di successo divistico o di followers.

## CANTO

A proposito di arrivismo, facile carrierismo ascolta insieme ai tuoi compagni e amici la canzone di Edoardo Bennato “Il gatto e la volpe” ispirato alle Avventure di Pinocchio. Storia di un burattino. Autore Collodi (1883)

Con l'aiuto di una chitarra e il canto insieme, potrete poi riflettere sul significato profondo del messaggio: attenzione ai lusingatori dei nostri desideri di facili successi e arricchimenti, perché potremmo essere vittime di abili truffatori.

Del resto, potremmo scoprire in tutto il libro, considerato un capolavoro della letteratura dell'infanzia, ma oggi ben poco letto, la metafora della difficile crescita e maturità di un burattino parlante, che non vuole andare a scuola, è vittima delle sue stesse bugie, promette sempre di cambiare senza riuscirci, finché scopre la gratitudine verso il suo babbo, mastro Geppetto, che non lo ha mai abbandonato a sé stesso, e si merita di diventare bambino.

## Il gatto e la volpe

di Edoardo Bennato - <https://www.youtube.com/watch?v=YoBuv7HR-Fw>

Quanta fretta, ma dove corri, dove vai  
Se ci ascolti per un momento, capirai  
Lui è il gatto, ed io la volpe, stiamo in società  
Di noi ti puoi fidar  
Puoi parlarci dei tuoi problemi, dei tuoi guai

I migliori in questo campo siamo noi  
È una ditta specializzata, fai un contratto e vedrai che non ti pentirai  
Noi scopriamo talenti e non sbagliamo mai  
Noi sapremo sfruttare le tue qualità  
Dacci solo quattro monete e ti scriviamo al concorso  
Per la celebrità  
Non vedi che è un vero affare  
Non perdere l'occasione se no poi te ne pentirai  
Non capita tutti i giorni  
Di avere due consulenti  
Due impresari, che si fanno in quattro per te  
Avanti non perdere tempo, firma qua  
È un normale contratto, è una formalità  
Tu ci cedi tutti i diritti e noi faremo di te  
Un divo da hit parade  
Non vedi che è un vero affare  
Non perdere l'occasione se no poi te ne pentirai  
Non capita tutti i giorni  
Di avere due consulenti  
Due impresari, che si fanno in quattro per te  
Quanta fretta, ma dove corri, dove vai  
Che fortuna che hai avuto ad incontrare noi  
Lui è il gatto ed io la volpe stiamo in società  
Di noi ti puoi fidar  
Di noi ti puoi fidar  
Di noi ti puoi fidar

Purtroppo, il povero Pinocchio non una sola volta, si fece imbrogliare dai due furfanti!

## PROPONIMENTI PRATICI

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

Per esempio:

Usa il discernimento per scegliere le tue amicizie: Chi trova un amico trova un tesoro è un detto biblico che ci dice che una vera amicizia è preziosa e rara.

Cogli le opportunità che la vita ti propone, vivendole con impegno e responsabilità. La strada facile non sempre è la migliore. È necessario conoscere i propri talenti e svilupparli con cura.

## Bibliografia

Osvaldo Poli, *I no per amore*, Ed. San Paolo, 2007

Isabella Milani, *Maleducati o educati male?*, Ed. Vallardi, 2017

# LINGUAGGIO DEL CUORE – GENTILEZZA – EMPATIA – COMPRENSIONE

## INTRODUZIONE

Uno dei principi fondamentali da tenere presente nelle relazioni umane è quello di “NON FERIRE”, che è strettamente connesso ai valori della Verità e del Retto Agire, poiché quando si manca di Rispetto, si viola l'essenza, la dignità, l'autenticità dell'unicità della persona.

Possiamo chiederci in che modo ciò accada: innanzitutto, attraverso la critica. Noi viviamo in una società nella quale l'uso e persino l'abuso della critica è molto frequente. Dentro di noi abbiamo un tribunale sempre aperto che etichetta, giudica e condanna. E questo accade senza che l'altro lo sappia e abbia, quindi, la possibilità di difendersi.

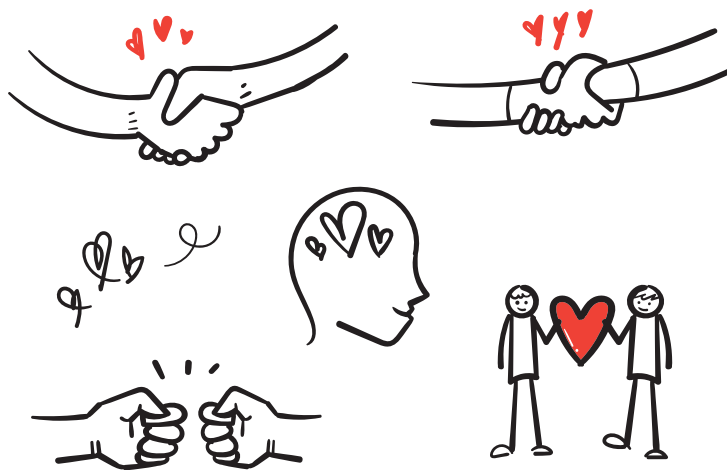
La Comprensione, al contrario, è la capacità di accogliere l'altro sospendendo il giudizio, riconoscendogli la dignità e perciò la libertà di essere quello che è, senza mai negargli lo spazio dell'ascolto, dell'accoglienza e dell'accettazione. Da questo viene la Gentilezza, che è un sentimento che nasce dal profondo del cuore. Educare alla gentilezza è favorire il manifestarsi della propria sensibilità e del proprio buon senso. Non si tratta, quindi, di un atteggiamento esteriore, superficiale, di facciata, ma di uno stato d'animo maturato attraverso un lavoro di conoscenza, comprensione e accettazione partendo da se stessi. Spesso la gentilezza ci è stata, in qualche modo, imposta attraverso un'educazione rigida. In questo caso non è un atteggiamento che nasce spontaneo in seguito all'empatia che si ha nei confronti degli altri, e può sfociare nella falsità.

dice lo psicologo Stefano Caracciolo:

La gentilezza – **dà un senso e un valore alla nostra esistenza**, ci fa dimenticare i guai quotidiani e sentire bene con noi stessi. Va ricordato, certo, che **essere autentici, essere sinceri**, può significare, a volte, dire le cose in un modo niente affatto gentile o per lo meno quello è il rischio. Lo sforzo dovrebbe essere quello di trovare un modo non aggressivo di dire le cose, anche quando la rabbia sta per avere il sopravvento.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Far comprendere quanto l'essere gentili, comprensivi e amorevoli verso gli altri, non solo crei uno stato di benessere interiore, ma diffonda intorno a sé un'atmosfera armoniosa che crea positività e simpatia.





- Sviluppare la capacità di interagire con gli altri in modo positivo e amorevole.
- Far comprendere come la gentilezza non sia un semplice atteggiamento esteriore, ma nasca da una pratica costante e consapevole di comprensione ed empatia verso l'altro.

## 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 dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## APPROFONDIMENTO

La gentilezza, a detta di molti filosofi e psicologi, è una qualità innata nell'essere umano.

Ohran Pamuk, premio Nobel per la letteratura, afferma che solo gli esseri umani hanno la capacità di identificarsi con il dolore, il piacere, la gioia, la noia degli altri.

Per **Johann Wolfgang Goethe**:

*La gentilezza è la catena forte che tiene legati gli esseri umani.*

Anche l'imperatore romano **Marco Aurelio** affermava che:

*La gentilezza è la delizia più grande dell'umanità.*

La scienza parla di un "gene della gentilezza" che sarebbe presente fin dalla nascita in ogni essere umano. Infatti, se pensiamo agli uomini come "esseri sociali" che hanno bisogno gli uni degli altri per vivere ed evolversi, possiamo ben comprendere perché la natura li abbia dotati della caratteristica dell'altruismo e della generosità: vedi la storia delle anime con i cucchiaini.

Purtroppo, al giorno d'oggi si tende a far prevalere l'individualismo e l'egoismo. Viviamo in una società sempre più basata sul narcisismo e l'egocentrismo, anche grazie ai "social" che esasperano questi aspetti della personalità umana.

Eppure, possiamo sperimentare in prima persona, quanto la gentilezza renda più facili e soddisfacenti i rapporti umani rispetto alla rudezza di modi o all'indifferenza.

La nostra predisposizione alla socialità e alla cooperazione, secondo la scienza, offre numerosi vantaggi:

- Innanzitutto, agisce positivamente sulla salute fisica. Infatti, chi è gentile e ben disposto verso gli altri, ha relazioni più armoniose e, creando meno conflitti, produce minori quantità di cortisolo (l'ormone dello stress) e maggiori quantità di ossitocina (l'ormone dell'affettività);
- Migliora l'umore, poiché l'essere gentili dà un senso di serenità e fa sentire meglio con se stessi, migliorando la propria autostima e stabilità emotiva;
- Rende meno egocentrici, più aperti agli altri e collaborativi, creando intorno a sé un clima di fiducia e accoglienza;
- Inoltre, rispondere con la gentilezza ad eventuali atteggiamenti negativi degli altri, neutralizza attacchi e rifiuti nei nostri confronti.

C'è un bisogno, molte volte negato, nell'essere umano, che è quello di mettersi al servizio degli altri, come comprovano abbondantemente le esperienze di volontariato. Jean-Jacques Rousseau sosteneva che ciò che rende pienamente umani è esattamente la propensione ad interessarsi agli altri e prendersene cura.

La civiltà si è sviluppata grazie ai principi di solidarietà e cooperazione. Gli stati moderni, attraverso il “Welfare State” hanno istituzionalizzato questi principi. Lo stesso Charles Darwin sosteneva, nell’*Origine dell’uomo* (1871), che la tendenza alla solidarietà è innata negli esseri umani, ed è un fattore essenziale per il successo evolutivo dell’umanità. Si pensi alla velocità con la quale gli Stati Europei sono riusciti a “ricostruirsi” dopo la Seconda Guerra Mondiale proprio grazie alla grande solidarietà esercitata tra i cittadini di uno stesso Stato o tra Stati diversi.

Gentilezza, empatia, comprensione sono alla base di una comunicazione che nasce dal cuore e si alimenta attraverso il “dare”. **George Washington Carver** spiega bene questa “propensione” dell’uomo con queste parole:

*Nella vita vi realizzerete nella misura in cui siete affettuosi coi giovani, compassionevoli con gli anziani, partecipi con chi lotta e tolleranti sia con i deboli che con i forti. Perché un giorno sarete ognuno di loro.*

Possiamo domandarci come comunicare e manifestare gentilezza.

*Parlate sempre dolcemente, con umiltà e sottovoce. Non sempre si possono fare cortesie, ma si può sempre parlare cortesemente. Parlate sempre con decoro e rispetto... Sviluppare le qualità dell’uguaglianza, della solidarietà, dell’onestà e dell’amicizia è molto importante.*



**Sathya Sai**

Quando comunichiamo con un’altra persona, è fondamentale saperla ascoltare. L’ascolto è la fase più importante nella comunicazione. Solo se ci mettiamo in una posizione di “ascolto attivo” e profondo, senza critica o condanna, possiamo comunicare “dal cuore” e attivare la nostra empatia; per far ciò è però necessario abbandonare, momentaneamente, il nostro punto di vista. Ricordiamo infatti che comprendere non significa condividere, ma implica la sospensione del giudizio. Ascoltare in questo modo diventa un atto d’amore. L’empatia è “mettersi nei panni dell’altro”, sentire, avvertire, toccare ciò che l’altro prova. Ciò è possibile poiché siamo tutti connessi. Come in una rete, c’è un filo che ci unisce tutti. Diventare consapevoli di questa Unità ci consente di comprendere

meglio anche noi stessi, perché l’altro, in qualche modo, sta rispecchiando qualcosa di noi.

*Quando diamo dal cuore, lo facciamo con una gioia che nasce dall’arricchire volontariamente la vita di un’altra persona. Questo donare offre beneficio sia a chi dà che a chi riceve. Chi riceve trae gioia dal dono, senza preoccuparsi delle conseguenze, quelle che di solito accompagnano i doni fatti per paura, per senso di colpa, per vergogna o perché si desidera ricavarne qualcosa. Chi dà trae beneficio dall’aumento di autostima che risulta nel vedere che i nostri sforzi contribuiscono al benessere di qualcuno.*

**Marshall Rosenberg**

Rosenberg, parlando di Comunicazione Non Violenta, indica quattro aree che si dovrebbero tenere presenti:

1. Quali sono le azioni concrete che osserviamo e che influenzano il nostro benessere;
2. Cosa proviamo in relazione a ciò che stiamo osservando (piacere, tristezza, gioia, irritazione ecc.);

3. Quali bisogni sono collegati alle emozioni che abbiamo provato;
4. Ciò che desideriamo che l'altro faccia per arricchire la nostra vita.

Un esempio di queste quattro fasi viene dallo stesso Rosenberg:

*Una madre potrebbe esprimere al figlio adolescente i primi tre elementi dicendo: “Francesco, **quando vedo** due paia di calze sporche sotto il tavolino da caffè e altre paia vicino alla TV, **mi sento irritata** perché **ho bisogno** di maggiore ordine nelle stanze che utilizziamo in comune.”*

*Vi farebbe seguire immediatamente la quarta componente-una richiesta assai specifica: “Saresti disposto a portare le calze in camera tua oppure a metterle in lavatrice?” Questa quarta componente fa riferimento a ciò che vogliamo dall'altra persona che potrebbe arricchire la nostra vita o rendercela migliore.*

Ed infine ... sorridiamo! Sorridere non costa nulla e produce molti effetti positivi.

Gli psicologi hanno scoperto nei nostri neuroni un meccanismo definito “retroazione facciale”, messo in moto da neurotrasmettitori corrispondenti all'espressione che compare sul nostro viso. Come succede quando siamo felici e sorridiamo, così accade anche al contrario: se sorridiamo inviamo un messaggio di gioia al nostro cervello, e questo determina un umore corrispondente. Lo stesso succede se siamo imbronciati e abbiamo un'espressione triste, al cervello verrà inviato un messaggio di tristezza e l'umore, conseguentemente, peggiorerà. Inoltre, quando sorridiamo ad un'altra persona, questa, in genere, ci risponderà con un sorriso, e questo renderà più semplice e amichevole l'approccio con la stessa.

Insomma, la sincera gentilezza è una chiave che apre molte porte e crea opportunità di relazioni serene e appaganti.

Lo psicologo e counselor Wayne W. Dyer dà quattro preziosi consigli per imparare a relazionarsi con gli altri:

1. Smettere di voler avere sempre ragione;
2. Lasciare spazio agli altri;
3. Cancellare l'idea di possesso;
4. Sapere che non è necessario capire. Cioè essere pronti a dire: “Non capisco, ma va bene lo stesso.”

## STORIA

### Il cesto di frutta

*Un antropologo propose un gioco ad alcuni bambini di una tribù africana.*

*Mise un cesto di frutta vicino ad un albero e disse ai bambini che chi sarebbe arrivato prima avrebbe vinto tutta la frutta.*

*Quando gli fu dato il segnale per partire, ...tutti i bambini si presero per mano e si misero a correre insieme, dopodiché, una volta preso il cesto, si sedettero e si godettero insieme il premio.*

*Quando fu chiesto ai bambini perché avessero voluto correre insieme, visto che uno solo avrebbe potuto prendersi tutta la frutta, risposero “UBUNTU”, come potrebbe uno essere felice se tutti gli altri sono tristi?”*

*UBUNTU nella cultura africana sub-sahariana vuol dire: “Io sono perché noi siamo”.*

## Inferno e Paradiso

Un sant'uomo ebbe un giorno da conversare con Dio e gli chiese:

“Signore, mi piacerebbe sapere come sono il Paradiso e l’Inferno.”

Dio condusse il sant'uomo verso due porte. Ne aprì una e gli permise di guardare all'interno. C'era una grandissima tavola rotonda. Al centro della tavola si trovava un grandissimo recipiente contenente cibo dal profumo delizioso. Il sant'uomo sentì l'acquolina in bocca.



Le persone sedute attorno al tavolo erano magre, dall'aspetto livido e malato. Avevano tutti l'aria affamata. Avevano dei cucchiaini dai manici lunghissimi, attaccati alle loro braccia. Tutti potevano raggiungere il piatto di cibo e raccoglierne un po', ma poiché il manico del cucchiaino era più lungo del loro braccio non potevano accostare il cibo alla bocca.

Il sant'uomo tremò alla vista della loro miseria e delle loro sofferenze.

Dio disse: “Hai appena visto l’Inferno.”

Dio e l'uomo si diressero verso la seconda porta. Dio l'aprì. La scena che l'uomo vide era identica alla precedente. C'era la grande tavola rotonda ed il recipiente che gli fece venire l'acquolina in bocca. Le persone intorno alla tavola avevano anch'esse i cucchiaini dai lunghi manici. Questa volta però erano ben nutrite e conversavano felici tra di loro, sorridendo.

Il sant'uomo disse a Dio: “Non capisco!”

“È semplice” – rispose Dio – “Essi hanno imparato a nutrirsi reciprocamente, gli uni con gli altri. I primi invece pensano solo a loro stessi.”

## POESIA

Vi sono quelli che hanno poco e lo danno tutto.  
Essi credono alla vita e alla sua munificenza  
e il loro forziere non è mai vuoto.  
Vi sono quelli che danno con gioia  
e la gioia è la loro ricompensa.  
E quelli che danno con rimpianto  
e il rimpianto li battezza.

Vi sono quelli che danno senza pena e senza gioia,  
e senza premura di virtù.  
Essi sono come il mirto che sparge nell'aria,  
laggiù nella valle, il suo incenso.  
Nelle loro mani Dio parla  
e dietro i loro occhi Egli sorride alla terra.

Kahlil Gibran

## DOMANDE

1. Cosa vuol dire, per te, la frase “Io sono perché noi siamo”?
2. Hai mai provato ad ascoltare qualcuno senza giudicarlo perché riuscivi a metterti nei suoi panni (cioè a provare empatia)?
3. Nel relazionarti agli altri, sei una persona gentile e premurosa? O no?
4. Quando comunichi con gli altri ed esprimi il tuo parere su qualunque argomento, lasci lo spazio all'altro per dire la sua? Pretendi di avere sempre ragione?

## CITAZIONI

*Non è stato un martello a rendere le rocce così perfette, ma l'acqua con la sua dolcezza, la sua danza e il suo suono, dove la forza può solo distruggere, la gentilezza può scolpire.*

**Rabindranath Tagore**

*Per quanto piccolo, nessun atto di gentilezza è sprecato.*

**Esopo**

*Amor, ch'al cor gentil ratto s'apprende.*

**Dante Alighieri**

*Questa è la mia semplice religione. Non c'è bisogno di templi; non c'è bisogno di filosofie complicate. La nostra stessa mente, il nostro stesso cuore è il nostro tempio; la filosofia è la gentilezza.*

**Dalai Lama**

*Se devi scegliere tra avere ragione o essere gentile, scegli sempre di essere gentile.*

**Wayne w. Dyer**

*Nelle mani di chi ti regala un fiore rimane sempre un po' di profumo". Il significato è evidente: se cerchi di migliorare la vita degli altri, indirettamente migliori anche la tua. Se ti eserciti quotidianamente a compiere piccoli atti di gentilezza, la tua vita acquisterà gioia e significato. Per rendere ogni tuo giorno un giorno sacro, aiuta gli altri... in qualunque modo.*

**Robin Sharma**

*Le buone maniere senza sincerità sono come una bella signora senza vita. [...]  
La schiettezza priva di tatto è come il bisturi del chirurgo, efficace ma sgradevole.  
La franchezza unita alla gentilezza è utile e ammirevole.*

**Paramahansa Yogananda**

## CONCLUSIONE

La gentilezza, la comprensione e l'empatia sono tra le qualità più importanti che si possano esprimere nella relazione con gli altri. Chi possiede tali qualità riesce a riconoscere e accogliere le proprie e altrui emozioni, e ne tiene conto con attenzione e premura.

Ciò significa essere capaci di andare oltre se stessi, dedicando tempo ed energia alle persone che sono vicine, cercando di migliorare la loro vita, e, di conseguenza, anche la propria.

Gentilezza, comprensione ed empatia non sono solo pensieri o sentimenti, ma si traducono in azioni concrete. Questo accade soltanto quando esse nascono da una disposizione interiore di generosità e sincerità.



La tendenza ad essere empatici e gentili è presente nell'essere umano fin dai primi giorni di vita. In queste qualità l'elemento dell'affettività, nei primi anni, è predominante. Successivamente, come afferma lo psicologo Martin Hoffman, si sviluppa una componente cognitiva che, unita all'affettività, determina forme più evolute di empatia e gentilezza. Una volta sperimentate le qualità di cui si parla, l'individuo è "motivato" a comprendere, ad essere gentile ed aiutare grazie alla sensazione di benessere che prova nel prodigarsi per l'altro; al contrario, non aiutando, avvertirebbe un senso di colpa.

È importante, infine, sottolineare quanto sia cruciale non fingere mai di essere empatici e amorevoli, quando non lo si è. Ciò, nel tempo, si ritorce contro se stessi, creando disagio nelle relazioni; in altri termini, è un tradimento fatto al Sé. È consigliabile, invece, lasciar andare ciò che, sotto forma di critica, pregiudizio o condanna, non permette alla vera natura dell'essere umano di manifestarsi spontaneamente.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

- Cercare sul web la vita di un personaggio famoso che ha dedicato la vita a promuovere il benessere dell'umanità. Condividerla, poi, col resto della classe, facendo le opportune considerazioni;
- Trovare nella Costituzione Italiana gli articoli che riconoscono e promuovono la solidarietà tra i cittadini e garantiscono la libertà di espressione senza giudizi precostituiti, e discuterne insieme;
- Cercare sui mass media, notizie di cooperazione, collaborazione, slancio umanitario, che possano essere d'esempio e ispirare pensieri e sentimenti positivi di condivisione e aiuto tra gli esseri umani.

## PROPONIMENTI PRATICI

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

Per esempio:

- Prendere nota, su un diario apposito, dei pensieri che accompagnano le varie situazioni. Le reazioni emotive nascono da pensieri, spesso ricorrenti, come per es: "Mi sento uno schifo!" "Sbaglio sempre tutto!", oppure "Ce l'hanno tutti con me!", "Nessuno mi capisce!". Tutto ciò che aiuta a comprendere meglio le proprie emozioni, determina un miglioramento della propria competenza emotiva, e quindi migliora la nostra empatia. Cioè, più comprendiamo noi stessi, più saremo capaci di comprendere anche gli altri;
- Prendere nota di tutte le situazioni che provocano reazioni emotive quali: spavento, timore, frustrazione, delusione, risentimento, imbarazzo ecc. in modo da conoscere meglio se stessi e imparare a gestire in modo più oculato e pacifico le relazioni;
- Ignorare o reprimere un'emozione determina confusione e smarrimento. Fare chiarezza dentro di sé osservando le proprie reazioni e i propri pensieri aiuta a migliorare la comprensione;
- Osservare il modo in cui ci si relaziona con gli altri permette di notare quanta gentilezza, comprensione ed empatia si riesce a manifestare. Quindi, proporsi di migliorare la nostra comunicazione attraverso un ascolto più attento e profondo dell'altro, senza giudicarlo, mettendosi nei suoi panni.

## Bibliografia

Marshall B. Rosenberg, Le parole sono finestre, Esserci Edizioni

Gill Hasson, Empatia: Capire le emozioni, UC UNICOMUNICAZIONE

Johan Goldtwait, Purificare il cuore, Mother Sai Publication

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

<https://www.stateofmind.it/empatia/>

# ONESTÀ E SINCERITÀ

## INTRODUZIONE

Se dovessimo scegliere solo un comportamento fondamentale per la nostra esistenza, forse molti troverebbero nell'Onestà e Sincerità la sintesi di una vita umana eccellente e apprezzabile in ogni ambito: da quello familiare, a quello professionale-lavorativo, amicale e sociale.

Il comportamento onesto e sincero discende da un carattere integro e veritiero, da una disponibilità a coordinare i nostri pensieri con le nostre parole e con le nostre azioni. La verità può essere il tessuto di un benessere sociale, che aiuta tutti a vivere meglio. La debolezza di una persona sulla quale non si può fare affidamento è nel difetto di coerenza e di verità in ciò che pensa, dice e che fa. La mancanza di verità nel comportamento porta con sé insicurezza, paura e sfiducia reciproca.



Una forma di educazione ormai superata, fondata soprattutto su rigide regole e su punizioni piuttosto frequenti, invece che sulla comprensione e il dialogo, ha favorito l'uso della bugia nell'infanzia, accompagnata dalla paura. Pertanto, questo tipo di educazione molte volte sortiva l'effetto di sofferenza e sfiducia in sé e negli altri.

La verità richiede discernimento. Essa ha bisogno di un carattere controllato. Non tutti richiedono la verità, non sempre è necessario dirla, ma lo è dirlo senza la volontà di ferire. Spesso accade che la virtù della coerenza e la disciplina della verità non sono ben viste da parte di coloro che sono invischiati nella difesa di interessi personali, per es. nella carriera lavorativa. Il percorso può essere più difficile, ma riuscire con le proprie forze a raggiungere il giusto riconoscimento delle proprie capacità è una soddisfazione moralmente impagabile.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- L'esempio dei Genitori e degli Insegnanti sia sempre di chiarezza nella comunicazione e nel rispetto.
- Chiarire che la verità richiede e promuove il coraggio.
- Essere in grado di distinguere la verità guardando ai comportamenti piuttosto che alle parole.
- Sottolineare che il rispetto di noi stessi e degli altri sono le facce della stessa medaglia. Esso si può evidenziare in un parlare onesto e sincero nella forma e nella sostanza, libero da ipocrisia.
- Palesare la verità quando non è richiesta, quando può creare problemi ad altri o non è necessaria, è da evitare: questo è ciò che si chiama buon senso.

## 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 dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## APPROFONDIMENTO

La filosofia greca ha affermato in modo molto chiaro come la Verità dovesse essere sempre il fondamento di una vita morale basilare per l'individuo e la comunità.

L'individualismo moderno spesso ha tralasciato questo caposaldo del ben vivere per affermare una falsa libertà consistente nel rifiuto di ogni limite.

A questo proposito, filosofi come Parmenide, Socrate e Platone hanno insegnato ai contemporanei e ai posteri la differenza tra la Verità e l'Opinione. Sulla prima si fonda il carattere di una persona morale, sulla seconda si basa la convenienza e l'interesse individuale.

Sono noti vari esempi di coerenza antica e moderna. Socrate, condannato ingiustamente a morte, rifiuta la fuga dal carcere, che avrebbe vanificato il suo insegnamento e la sua stessa credibilità, per quanto gli allievi gli chiedessero di sottrarsi ad una pena ingiusta.

Attilio Regolo, console della repubblica romana, era stato fautore della prima guerra punica contro Cartagine. Egli è, l'eroe romano che affronta la morte impavidamente, dopo aver convinto i suoi concittadini a non fermare la guerra. Se la guerra fosse finita, egli si sarebbe salvato dal supplizio letale, che i Cartaginesi gli inflissero, per il "fallimento" della sua impresa di annuncio della pace con Roma. Il racconto del suo ardimento è riportato dallo storico Tito Livio e dal filosofo stoico Lucio Anneo Seneca.

La ricerca della Verità reale, che ha dato espressione alla Metafisica (etimologicamente: Ciò che è oltre il visibile) è costantemente presente nella Storia della Filosofia, in forme diverse, che si richiamano spesso, tanto da essere collegate, al di là di quel che si crede di solito.

Parmenide di Elea è il filosofo che ha sostenuto l'Advaita (non-dualismo, esiste solo l'Uno), per primo, nel mondo occidentale. La Verità razionale si fonda sull'Essere Unico, Indivisibile, Infinito, Perfetto, esistente al di là dell'apparenza ingannevole dei sensi, a cui l'uomo comune è legato. Essere e Verità sono intrinsecamente connessi.

Essere legati alla verità apparente è l'effetto dell'azione dei sensi che si rapportano a ciò che è materiale; infatti, ridurre la dimensione umana esclusivamente al corpo è una diminuzione della nostra esistenza, che rischierebbe di smarrire la sua innata natura spirituale portatrice di Valori.

Il tramonto della metafisica nella cultura contemporanea ha lasciato spazio ad un materialismo diffuso, che si esprime anche nelle varie arti. Se il mondo della metafisica è luogo anche dei valori morali, il materialismo senza limiti, facilitato dallo sviluppo della scienza e della tecnica, ha avuto per effetto un compiacimento egoico e l'idea che tutto fosse possibile e raggiungibile, senza alcun limite. Paradossalmente, negli intelletti più consapevoli la libertà che sperimentiamo oggi non è considerata potenziata, ma più ridotta, perché si è svuotata di senso e di autentica umanità.

È importante guardare la realtà a tutto tondo e non unilateralmente. Infatti, tante persone, in ogni campo, si distinguono perché non seguono passivamente il flusso delle idee correnti e diffondono comportamenti corretti di amicizia, collaborazione, comprensione, giustizia, rispetto per la diversità...

Il Maestro Sathya Sai (1926/2011), fondatore di Istituti educativi di ogni ordine e grado, afferma che la meta dell'educazione è la Verità, base del carattere e della vita morale. La crisi educativa evidente dell'educazione contemporanea è riscontrabile nello scarso rilievo dato ad una autentica formazione etico spirituale degli adolescenti e dei giovani: storicamente, tratti tipici delle società in declino.

La formazione del carattere è una cura che Genitori e Insegnanti devono porre come finalità da raggiungere al pari, se non di più, di quella cognitiva.

Controllare i desideri materiali e agire in maniera altruistica è ciò di cui oggi si sente maggiormente bisogno per il progresso personale e della società: questo è il frutto soprattutto della coerenza tra la nostra visione mentale e intellettuale, ciò che professiamo con il discorso e ciò che mettiamo in atto, secondo ciò che è già stato affermato prima.

## BIOGRAFIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

### Don Lorenzo Milani e la Scuola di Barbiana: onestà e sincerità in azione



*L'integrità morale, in ogni campo della vita personale e sociale, è una ricchezza che molte volte non semplifica l'esistenza di colui o coloro che ne sono portatori, nel senso che costoro, pur soggetti ad una serie di critiche, le affrontano senza perdersi d'animo. Sicuramente, però, rappresenta un modello ispirante per molti, che operano in settori diversi della società.*

Don Lorenzo Milani (1923/1967) apparteneva ad una famiglia toscana benestante. Iniziò il seminario a venti anni e, forse, non pensava quanto il mondo dei valori evangelici sarebbe stato uno spartiacque tra il prima e il poi della propria vita, nonostante rimanesse abbastanza vicino affettivamente alla famiglia di origine.

In un Paese che si ricostruiva, dopo le macerie del II conflitto mondiale, con impegno e sacrificio, don Lorenzo non ebbe dubbio nel mettersi a servizio dei poveri, quelli che non contano mai. La democrazia, mai veramente sperimentata e vissuta negli ultimi secoli, gli appariva come il banco di prova per rendere tutti i cittadini sovrani, ricchi e poveri, in quanto a diritti e doveri, sanciti dalla carta costituzionale della Repubblica italiana (art.3):

*Tutti i cittadini hanno pari dignità sociale e sono uguali davanti alla legge, senza distinzione di sesso, di razza, di lingua, di religione, di opinioni politiche, di condizioni personali e sociali.*

Questo articolo esprime una visione che si concordava con l'Insegnamento di Cristo. Invece, le opposizioni al suo intento di rendere tutti i cittadini "sovrani" vennero ben presto dal mondo ecclesiastico. Infatti, dopo aver provato con gli adolescenti e i giovani ad impegnarli con le attività sportive dell'oratorio come il calcio e il ping pong, si rese conto che il loro riscatto poteva essere solo la conseguenza di una buona ed efficace educazione. Il metodo scolastico della scuola comunale o statale, purtroppo, non poteva essere adeguato al mondo di quegli allievi poveri e già destinati ai campi, al pascolo o alla bottega artigiana, nel migliore dei casi.

Per don Lorenzo solo un tipo di scuola, che comunicasse con rispetto in tale ambiente, poteva essere in grado di introdurre positivamente questi allievi nella società dell'Italia



postbellica. La sua prima esperienza è una scuola serale. Tuttavia, l'esperimento viene chiuso dalla curia con il suo trasferimento da Calenzano a Barbiana, nel Mugello, per distogliere il priore dalle sue "fantasie" di educatore dei poveri.

Barbiana era un piccolissimo paese di montagna, inesistente al mondo, non riportato neanche sulla carta geografica e abitato da poveri contadini e pastori analfabeti.

In questo luogo, l'amore, il coraggio e la tenacia di don Lorenzo riuscirono a fare miracoli.

L'espressione "I care", cioè ho cura, mi riguarda, ho responsabilità, è la cifra di comprensione della sua azione educativa, instancabile sempre, per coloro che, essendo svantaggiati erano anche ignorati.

Nel libro in cui espose le sue Esperienze pastorali egli aveva denunciato le ipocrisie esistenti anche nella comunità ecclesiastica e quanto il ricambio sociale del Paese non sarebbe mai avvenuto, perché solo i figli dei ricchi erano in grado di raggiungere un adeguato livello di preparazione e cultura.

Così la scuola di Barbiana, in quattro stanze della canonica, si apre presto al mattino e si chiude alle 19,30, per così dire, perché don Lorenzo è sempre disponibile per gli allievi, se non quando il suo servizio pastorale lo chiama.

Gli attori della formazione sono loro, quelli che apprendono leggendo direttamente libri che non sarebbero letti in una scuola "normale": Socrate, Gandhi, i quotidiani.

Il metodo è quello del dialogo socratico, che scaturisce dallo stare insieme per capire e imparare a pensare. Lo studio è il lavoro per imparare a comunicare correttamente e comprendere il mondo circostante; non manca l'impegno delle mani per costruire strumenti che si usano e non sono solo descritti teoricamente: **dalle parole ai fatti**.

Per i pedagogisti di professione, cioè i teorici dell'educazione, don Lorenzo non ha alcun metodo di quelli codificati, se non quello della realtà e della vita che insegna con l'osservazione e la riflessione sul significato di ciò che ci circonda. Si può definire metodo olistico che comprende la sfera fisica, quella mentale emozionale e quella più profonda.

Anche il gioco, il nuoto ed escursioni sul luogo circostante servono per imparare a conoscere e a conoscersi. Da Barbiana, luogo di una educazione integrale, esce il libro denuncia della scuola di classe del tempo: Lettera ad una professoressa (1967). Un lavoro di ciascuno e di tutti intorno al maestro che li amava e ne era riamato. Questo libro sicuramente ha posto tanti interrogativi nelle coscienze consapevoli, ma anche malumori e molte critiche in altre persone. Come minimo, la scuola vigente al tempo non era in grado di affrontare l'ampliamento della popolazione scolastica, che aveva fame di cultura e partecipazione alla società democratica.

Don Lorenzo fu processato per apologia di reato, essendo contrario a tutte le guerre, e morì dopo pochi mesi dalla pubblicazione del libro. È da sottolineare che egli seguì con onestà e sincerità il suo ruolo di sacerdote e educatore dell'animo umano, che vedeva nella giustizia e nell'amore per il prossimo il primo messaggio del Vangelo, in cui credeva fermamente.

## CITAZIONI E CONSIDERAZIONI

*Il Cielo dà, la Terra riceve e fa crescere, l'Uomo porta a compimento. Soltanto l'Uomo in accordo perfetto con se stesso, e sincero, va in fondo alla sua Natura.*

Francois Cheng

La frase di Cheng rende conto dell'uomo integro, cioè intero, che ha la sua dignità nella verità che lo guida e che esprime nel suo comportamento.

*Prendi coscienza di te stesso. Impara a scoprirti. Qualunque sia l'entità delle tue conoscenze, se non conosci te stesso, non conosci nulla del mondo. Riflettici.*

Suzuki Shosan

L'introspezione è la chiave di volta per il comportamento umano, che parte dall'interiorità.

*Se i propositi di un uomo si fondano sulla benevolenza, non generano alcun male.*

Confucio

La meta delle nostre azioni si trova nel bene per gli altri e, quindi per noi stessi. Esiste forse un adagio che possa guidare la nostra condotta per tutta la vita? Eccolo:

*Non imporre agli altri quello che non desidereresti per te stesso.*

Confucio

Questo insegnamento corrisponde a quello biblico ed evangelico dell'amore per il prossimo.

## DOMANDE

1. George Orwell sostiene che chi afferma la verità è un rivoluzionario. Alla luce dell'esperienza educativa olistica, cioè di tutta la persona: corpo, mente e anima, di don Lorenzo Milani, tratteggiane uno o più elementi per dimostrare l'affermazione di G. Orwell.
2. Parla di qualche esperienza gratificante, in cui hai sperimentato la vicinanza di comprensione da parte di compagni e insegnanti.
3. "Solo gli occhi aperti possono scoprire che l'universo è il libro della più alta verità." Puoi attribuire all'opera di don Lorenzo Milani il precedente pensiero di Rumi? Perché?

## CONCLUSIONE



Assumersi la responsabilità dell'onestà e della sincerità vuol dire credere in un'esistenza di fiducia reciproca, di rispetto per un futuro più libero dalla paura. "La verità rende liberi" è un messaggio evangelico che spesso costa incomprensioni e difficoltà a chi adotta questo abito o consuetudine di comportamento virtuoso, ma non solitario, perché l'esperienza dimostra che tante persone si muovono in questa direzione anche in tempi difficili.

Proprio in questi tempi, l'umanità può trovare la forza interiore per migliorare il suo cammino. L'esempio luminoso di coloro che ci hanno preceduto in famiglia e nella società può essere una guida per fare altrettanto ora, come è stato compiuto tante volte nella storia umana.

## **ATTIVITÀ DI GRUPPO**

Con i tuoi compagni ricerca storie di uomini e donne esemplari per onestà e sincerità, nonché fiducia e impegno per il prossimo, dal recente passato e componi un piccolo libro aperto e disponibile per altre classi. Chiedi aiuto e collaborazione anche agli Insegnanti.

Comporre una poesia pertinente a Onestà e Sincerità e valori correlati, accompagnata da un testo musicale esistente, che ha il contributo e il consenso della maggioranza, da presentare in un'attività ricreativa di istituto e nelle visite di istruzione.

## **Circolo di studio**

Esiste una moralità nelle persone che possono essere familiari, vicini, amici o solo conoscenti, anche tramite la cronaca, che fa riflettere e apprezzare comportamenti esemplari. Raccontare qualche storia particolarmente interessante e importante per la propria crescita personale.

## **PROPONIMENTI PRATICI**

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

Per esempio:

- Ispirati da qualche esempio, provare a fare scelte basate sulla giustizia, sull'onestà e sulla sincerità, dandone anche la motivazione, non per l'approvazione di compagni e conoscenti, ma per convinzione personale.
- Quando non riusciamo ad essere immediatamente onesti o sinceri, osserviamone il motivo.

## **Bibliografia**

Sathya Sai, Discorso 22/11/2005 - Il fondamento della vera Educazione, MOTHER SAI marzo-aprile 2006

AA. Danielle e Olivier Follmi, CITAZIONI in conclusione da: RISVEGLI 365 Pensieri di maestri dell'Asia

AA.VV., Un' altra scuola è possibile, Edizioni Enea, 2013

# RISPETTO NELLA COMUNICAZIONE

## Interpersonale e tramite i social

### INTRODUZIONE

La parola “comunicazione” deriva dal verbo di origine latina “communicare”, cioè mettere in comune (da: “cum”, insieme e “munis”, incarico, funzione, dovere).

Già dall’etimologia si comprende bene quanto sia importante la funzione della comunicazione. Attraverso di essa è possibile condividere informazioni, saperi, volontà; creare relazioni; formare gruppi di persone che condividono obiettivi comuni; offrire il proprio punto di vista ecc. In altri termini, si tratta di qualcosa che è intimamente connessa all’essere umano e alla sua vita.



Proprio come non si può non agire, come dice Paul Watzlawick, “non si può non comunicare”, poiché, pur non esprimendosi vocalmente, l’essere umano comunica (semplicemente in modo diverso) attraverso l’espressione del viso, i gesti, lo sguardo, la postura, la prossemica ecc., cioè attraverso quella che viene definita “comunicazione non verbale e para verbale”.

*Anche se si dispone di tutti i mezzi di comunicazione immaginabili, nulla – assolutamente nulla – può sostituire lo sguardo dell’essere umano.*

**Paulo Coelho**

*Tutto il comportamento, e non soltanto il discorso, è comunicazione, e tutta la comunicazione – compresi i segni del contesto – interpersonale influenza il comportamento.*

**Paul Watzlawick**

Persino negando la comunicazione si comunica, appunto, il proprio diniego.

*L’uomo che guarda fisso davanti a sé mentre fa colazione in una tavola calda affollata, o il passeggero d’aereo che siede con gli occhi chiusi, stanno entrambi comunicando che non vogliono parlare con nessuno né vogliono che si rivolga loro la parola, e i vicini di solito “afferrano il messaggio”, rispondono in modo adeguato lasciandoli in pace. Questo, ovviamente, è proprio uno scambio di comunicazione nella stessa misura in cui lo è una discussione animata.*

**Paul Watzlawick**

La comunicazione è una vera e propria arte che può essere studiata, coltivata e portata all’eccellenza. Tutte le persone carismatiche eccellono anche nella comunicazione.

L’eccellenza è una conseguenza naturale della comunicazione di chi esprime al meglio se stesso e i propri valori. È, infatti, importante sottolineare che più si esprime in modo veritiero il proprio pensiero, più si è sinceri e autentici, più si comunica in modo profondo ed efficace.

*Verità è la natura autentica di una cosa o di una persona. Si dice che una cosa è falsa o che un uomo è falso quando manca alla sua natura essenziale.*

N. Kasturi

Esaminando più attentamente i concetti appena espressi, si può affermare che la verità a cui si dovrebbe attenere colui che comunica, è radicata nella coerenza tra il pensiero, la parola e l'azione.

*La retta condotta si fa evidente solo se c'è coordinazione completa ed associazione inseparabile tra l'idea che è sorta nel vostro cuore, la parola che pronunciate e l'azione che compie il vostro corpo.*

Sathya Sai

Spesso viene sottovalutato un aspetto fondamentale della Verità, quello della forza insita nella stessa, e che viene espressa, in tutta la sua valenza, da chi si attiene ad essa. Le parole di una persona autentica risultano incisive, permeanti, molto più potenti di quelle di una persona incoerente.

La tematica della comunicazione è di amplissima portata pertanto offre sempre spunti nuovi in ogni ambito ed è perciò di validità a diverse età e per diversi livelli di istruzione.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

Rendere chiaro quanto sia importante:

- “Essere consapevoli” di ciò che si vuole comunicare.
- Avere il desiderio di ascoltare e comprendere l'altro.
- Avere il desiderio di essere compresi dall'altro.
- Assumersi la responsabilità di ciò che si comunica.
- Assumersi la responsabilità di ciò che viene compreso dall'altro e, quindi, di chiarire il senso della propria comunicazione.
- Sospendere il giudizio su ciò che viene comunicato dall'altro.

## 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 dritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

## APPROFONDIMENTO

### I principi di una comunicazione efficace e corretta

Il più noto modello di comunicazione è quello Jakobson, che considera sei componenti:

1. MITTENTE: il soggetto che ha l'intenzione di inviare un messaggio ad un destinatario.
2. MESSAGGIO: il testo composto di parole e/o immagini, oggetto dello scambio comunicativo.
3. CODICE: il linguaggio attraverso cui viene formulato il messaggio e che deve essere comune ad entrambi gli interlocutori.
4. CANALE: il mezzo fisico attraverso il quale viene comunicato il messaggio.
5. CONTESTO: le circostanze in cui avviene la comunicazione.
6. DESTINATARIO: colui che riceve il messaggio.

Le relazioni umane sono costruite sulla comunicazione, **Zygmunt Bauman** afferma:

*Il fallimento di una relazione è quasi sempre un fallimento di comunicazione.*



Essere in grado di comunicare correttamente facilita e rende fluide e soddisfacenti le relazioni. Non si sottolineerà mai abbastanza quanto una comunicazione rispettosa e corretta, sia nei riguardi del mittente che del destinatario, debba basarsi sulla Verità.

Purtroppo, spesso usiamo le parole in un modo approssimativo e troppo disinvolto, correndo il rischio di ferire l'altro e di compromettere i rapporti.

L'uso della parola è un grande facoltà (potremmo definirla un dono), ma, al tempo stesso, comporta una grande responsabilità.

Le parole possono sostenere, curare, confortare, addirittura salvare un essere umano in un momento critico, ma possono ferire, anche profondamente, fino ad arrivare a distruggere un uomo.

*Comunicazione è Amore, e se non inizieremo a ricordarci qual è il principale e universale bisogno di tutti gli esseri umani non saremo in grado di progettare idee in grado di far vibrare il cuore delle persone.*

**Mirko Pallera**

*Oggi non c'è coerenza tra chi parla, l'argomento da lui trattato e il suo comportamento. Perciò, anziché essere dolci come il nettare, le parole divengono false come la menzogna. Un discorso presentato con una veste appropriata, in uno stile conveniente e basato su **un'autentica esperienza personale**, lascerà un'impressione inalterabile e duratura.*

**Sathya Sai**

Questa poesia spiega bene ciò che è stato detto finora.

## **Le parole sono finestre oppure muri**

*Mi sento condannata dalle tue parole,  
mi sento giudicata e allontanata,  
prima ancora di aver capito bene.*

***Era questo che intendevi dire?***

*Prima che io mi alzi in mia difesa,  
prima che parli con dolore e paura,  
prima che costruisca un muro di parole,*

***dimmi, ho davvero compreso bene?***

*Le parole sono finestre, oppure muri,  
ci imprigionano o ci danno la libertà.*

*Quando parlo e quando ascolto,  
possa la luce dell'amore splendere attraverso me.*

*Ci sono cose che ho bisogno di dire,  
cose che per me significano tanto,  
se le mie parole non servono a chiarirle,  
mi aiuterai a liberarmi?*

*Se sembra che io ti abbia sminuito,  
se ti è parso che non mi importasse,*

***prova ad ascoltare, oltre le mie parole,  
i sentimenti che condividiamo.***

**Ruth Bebermeyer**

Esaminando attentamente le parole di questa poesia si scopre, da un lato, il timore di essere giudicati negativamente, e dall'altro il bisogno di comprendere ciò che l'altro ha voluto, realmente, comunicare. Questo significa che può capitare di interpretare male il messaggio, e ciò può portare a

reagire istintivamente, creando problemi nella relazione. Perciò si rende necessario un “feedback”, cioè una “verifica” di ciò che l’interlocutore intendeva comunicare (**Era questo che intendevi dire? Ho davvero compreso bene?**). Si tratta di un principio di corretta e rispettosa comunicazione che spesso non si mette in atto. Ancora, l’Autrice, nella seconda parte della poesia, esprime un suo bisogno di parlare e chiede, in questo, aiuto all’altro per potersi esprimere chiaramente. Inoltre, riflettendo su fatti accaduti precedentemente, che potrebbero essere stati mal interpretati fa appello ai **sentimenti** condivisi con l’interlocutore quali “chiave di volta” per sciogliere ogni malinteso.

Come dice il poeta mistico **Rumi**:

*Là fuori  
al di là delle idee di giusto e sbagliato  
esiste un campo immenso.  
Incontriamoci là!*

Questo esame ci consente di scoprire come deve essere una comunicazione corretta e rispettosa. È bene:

- richiedere un feedback. Ciò significa assumersi la responsabilità di comprendere ciò che non si è capito (es.: intendevi dire questo?);
- in modo simmetrico, assumersi la responsabilità della comprensione dell’altro (es.: per favore, c’è qualcosa che non è chiaro?);
- mettersi in ascolto empatico dell’altro. Ciò presuppone che ci si metta in secondo piano, rinunciando al proprio egocentrismo, permettendo all’altro di potersi esprimere liberamente: si tratta di rispetto per l’altro. La formula giusta per una comunicazione corretta ed efficace è quella di ascoltare per capire e non esclusivamente per rispondere;
- evitare preclusioni, pregiudizi nei confronti dell’interlocutore, sovrapponendo, a ciò che viene espresso, le nostre convinzioni;
- evitare di interrompere la comunicazione credendo di avere già compreso tutto;
- cercare di evitare il conflitto, trovando un punto di accordo con l’altro. Spesso, quando perdiamo la pazienza, siamo indotti ad alzare il tono della voce, fare smorfie col viso o, persino, usare il turpiloquio: evitiamolo, poiché questo ferisce l’altro; non accettiamolo nei nostri confronti chiedendo che la discussione resti un momento di chiarimento.
- essere sinceri.



*Dicendo la verità senza ferire, voi potrete sperimentare un grado sempre maggiore di libertà e potere.*

G. Leone

- evitare le manipolazioni. Spesso, per ottenere qualcosa dagli altri, chiediamo indirettamente, inducendo l’altro a sentirsi in colpa per fare ciò che desideriamo (es.: *Se mi*

volessi bene capiresti subito ciò che voglio...) È corretto, invece esprimere chiaramente il proprio sentire;

- fare domande per comprendere meglio l'altro e parafrasare: è sinonimo di interesse. L'interlocutore si sente ascoltato, il che favorisce un clima di empatia e comprensione; (es.: Mi pare di capire, da quello che hai detto, che hai un senso di disagio quando... - fare riferimento al fatto o alla situazione particolare - Mi potresti spiegare meglio cosa è successo? Ciò che senti? Come posso aiutarti?)
- rispettare i turni di parola;
- rispettare lo spazio dell'altro. Se ci avviciniamo troppo l'altro potrebbe provare disagio (bolla prossemica);
- se necessario, richiamare a se stessi e all'altro i valori comuni su cui è costruita la relazione. Spesso, nel confronto che può essere acceso e portare ad una escalation di emozioni, si tende a puntare il dito verso l'altro, esacerbando ancor più gli animi. Bene sarebbe, invece, ricordare che la persona che abbiamo di fronte non è confinabile nella gabbia di un'etichetta, ma è un universo di sentimenti, qualità, valori, ... Perciò può aiutare richiamare i valori universali a cui facciamo tutti riferimento.

In una comunicazione siffatta, il rispetto (sia nei confronti dell'interlocutore che di noi stessi) permette di comprenderci meglio e di potenziare la nostra empatia, regalandoci la capacità di un ascolto profondo che parte dal cuore e arricchisce le nostre vite.

## La comunicazione attraverso il silenzio

*Come potrebbero due esseri capirsi senza quella speciale comunicazione di silenzi?*

Khalil Gibran

Per prima cosa, nella comunicazione l'ascolto attento e profondo può avvenire solo facendo silenzio. Esso può avere una doppia valenza: funzionale o disfunzionale. Inoltre, in alcune circostanze il silenzio evita l'approfondirsi di un contrasto e perciò è un **silenzio funzionale**.

Si dice che abbiamo una bocca sola e due orecchie, il che già ci fa capire quanto, nel comunicare, l'ascolto sia fondamentale.

Però, a volte, il silenzio è un mezzo di comunicazione di chi vuole manifestare dissenso, disapprovazione, persino disprezzo. In questi casi "imporre" il proprio silenzio può essere uno strumento con cui si punisce o manipola l'altro, facendolo sentire in colpa; e a volte può essere molto crudele. In questi casi il **silenzio diventa disfunzionale** nei riguardi di una comunicazione basata sul rispetto e sull'amore.

## La comunicazione tramite i social

La comunicazione sul web, attraverso PC e smartphone, ha completamente rivoluzionato il modo in cui ci si rapporta con l'altro.

Esistono delle regole, stabilite dalla **Registration Authority Italiana** che costituiscono la base del comportamento in rete, definite "netiquette"<sup>1</sup> (termine derivante dalla fusione di due parole: **network** e **étiquette**). Si tratta di norme che vogliono garantire **correttezza e**

1 Vedere attività di gruppo proposta in seguito.



**buona educazione nella comunicazione, attraverso il rispetto della privacy, la chiarezza, la precisione e la veridicità dei messaggi trasmessi in rete.** Ovviamente, le regole viste prime, sono la base da cui partire.

Nelle chat come davanti a un computer si può fingere facilmente di essere ciò che non si è e fare o “postare” cose che nella vita reale non si farebbero o pubblicherebbero mai, perché si crede che non ci siano conseguenze. Invece, si può risalire all'autore anche nel caso in cui si sia utilizzata un'identità fittizia. Una frase che offenda qualcuno, che riveli aspetti privati, magari anche attraverso foto carpite in momenti particolari, può innescare conseguenze che non si erano previste e che possono determinare effetti anche molto gravi, come anche la cronaca ci racconta. Il rispetto degli altri è la “pietra angolare” anche della comunicazione social: si tenga presente che nella comunicazione in chat non ci si può avvalere della comunicazione non verbale ed è più facile essere fraintesi.

*La comunicazione oggi è quasi totalmente digitale quindi va assolutamente vissuta e compresa. Bisogna sapere usare questi nuovi strumenti senza permettere che siano loro ad usare te e senza scollegarsi troppo dalla realtà.*

**Marco Masini**

Non va dimenticato, poi, che su internet nulla si cancella. Ogni frase, ogni immagine rappresentano una traccia indelebile che rimane per sempre. Ciò che oggi ha l'apparenza di un gioco, domani può rivelare tutta la sua pericolosità e provocare danni all'immagine di chi si è lasciato tentare dalla apparente invisibilità. In rete si può agire velocemente e in modo impulsivo: basta un clic e si possono inviare, sull'onda dell'emotività del momento, parole o immagini di cui, qualche tempo dopo, ci si pentirà. L'adulto dovrebbe, come dice Alberto Pellai:

*Favorire l'educazione e la socializzazione dei giovanissimi nella vita reale, permettendo loro di definire regole condivise sul buon uso della rete, ma al tempo stesso individuando in modo chiaro tutto ciò che non devono fare.*

Dalle analisi fatte su un campione di 151 adolescenti, con un utilizzo medio della **tecnologia digitale** di 2-3 ore al giorno e 41 messaggi inviati in media ogni giorno, risulta un aumento di disturbi comportamentali, quali aggressività, tendenza a mentire e incapacità di controllare le proprie emozioni nelle relazioni con gli altri. Inoltre, viene rilevata una minore capacità di attenzione e concentrazione. (<http://www.stateofmind.it/2017/05/tecnologia-adolescenti/>)

Anche se altri studi minimizzano questi effetti, sottolineando come i ragazzi che usano di più gli smartphone abbiano un maggior numero di amici (virtuali), siano più capaci di comunicare col nuovo linguaggio informatico (le emoticons, ad esempio) e abbiano una maggiore capacità di affrontare la perdita di un'amicizia, è il caso di prestare particolare attenzione e vigilare sul loro uso. È importante vigilare su di loro soprattutto la sera, poiché molti disturbi del sonno derivano appunto dall'eccessivo uso degli smartphone (si vedano gli effetti negativi della luce blu prodotta dai led).

## DOMANDE

1. Cosa pensi delle seguenti affermazioni, che pur con parole diverse vogliono esprimere lo stesso concetto:
  - a. Papa Francesco: *Ciò che fa bene alla comunicazione è in primo luogo la parresia, cioè il coraggio di parlare in faccia, di parlare con franchezza e libertà.*
  - b. Giovanni Leone: *Dicendo la verità senza ferire, voi potrete sperimentare un grado sempre maggiore di libertà e potere.*
  - c. Giovanni, 8, 32, *La verità vi farà liberi.*
2. Hai mai riflettuto sul modo in cui comunichi i tuoi sentimenti e i tuoi bisogni?
3. Sei capace di comprendere, sospendendo il giudizio, un altro che non la pensa come te, senza condannarlo o criticarlo?
4. Quando pensi di non essere stato compreso dal tuo interlocutore, verifichi cosa in realtà egli ha capito con delle apposite domande? O semplicemente ti risenti?

## CONCLUSIONE

Il tema della comunicazione è molto complesso ed articolato. Sulla comunicazione si basano tutti i nostri rapporti e, in sostanza, la qualità della nostra vita. Possiamo vedere intorno a noi quanti conflitti nascono per incomprensioni e incapacità di relazionarsi con gli altri. Usare le parole giuste, sapere interpretare correttamente i segnali anche non verbali, che vengono dagli altri, essere capaci di esprimere chiaramente e con sincerità i nostri bisogni e le nostre aspettative nella relazione con gli altri, utilizzando il linguaggio dell'“io”, cioè assumendosi la responsabilità di ciò che si sente e si afferma, senza “proiettare” sull'altro le nostre insicurezze e le nostre paure, richiede un lungo allenamento. Tutto ciò presuppone che siamo capaci di capire noi stessi, riconoscere le nostre emozioni e saperle esprimere con franchezza e pacificamente. È il lungo viaggio di tutta la nostra vita.

La chiave di tutto questo è l'amore. Solo con l'amore sincero è possibile accogliere l'altro nella sua diversità, sospendendo il giudizio sulle sue fragilità, mancanze e incongruenze. In tutto ciò ci fa bene ricordare, come si è già sottolineato in precedenza, che spesso “proiettiamo” sull'altro le nostre fragilità, mancanze e insicurezze. Quindi ogni problema che riscontriamo nell'altro e con l'altro, ci ritorna indietro, come un boomerang, interrogandoci su quelli che sono i “nostri” problemi. Perciò la comunicazione corretta è un'arte, perché ci permette di migliorarci, giorno dopo giorno, attraverso il confronto, l'ascolto profondo, l'empatia, l'accettazione, il perdono.

*La Verità è la “corrente” che anima tutto il Creato, passando attraverso il filo della Rettitudine, accendendo la lampadina della forza e spargendo così l’“illuminazione” dell'Amore.*

Sathya Sai



## ATTIVITÀ DI GRUPPO

### Circolo di studio

- Creare dei gruppi e commentare la seguente frase di **Pietro Trabucchi**:  
*I «non detti», le cose mai esplicitate, i conflitti soffocati, sul lungo periodo diventano una valanga che travolge motivazione e relazioni interpersonali. Anche i moderni mezzi di comunicazione (email, socialnetwork...), se non sorvegliati, aumentano la percentuale di interpretazione dei messaggi e creano conflitto.*
- Cercare sul web le norme di “netiquette” che regolano la comunicazione sulla rete e commentarle.
- Commentare la seguente affermazione di **Henry James**, dividendosi in gruppi:  
*È compito dell'artista rendere l'umanità cosciente di se stessa. ... La pace viene dalla comunicazione. ... Tutta la grande arte è un tentativo di istituire una comunicazione. ... E questa comunicazione non è un livellamento, non è un'eliminazione delle differenze. È un riconoscimento delle differenze, del diritto che hanno le differenze ad esistere, dell'interesse della scoperta che le cose sono differenti.*

### PROPONIMENTI PRATICI

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

Per esempio:

Gli altri non stanno nella nostra mente, perciò fare attenzione a non caricare di aspettative non espresse la relazione con l'altro. Piuttosto cercare di essere chiari e veritieri nell'esprimere correttamente i propri bisogni.

Imparare ad ascoltare l'altro, rispettando il proprio turno per parlare. La comunicazione è soprattutto ascolto. Ciò consente di capire sempre più profondamente l'altro e, di conseguenza, noi stessi.

Usa parole gentili nei confronti dell'altro, evitare toni aggressivi e atteggiamenti offensivi.

Cercare di essere coerenti tra ciò che si dice e ciò che si fa.

### Bibliografia

Gunter Leone, *Diade: La comunicazione consapevole*, Edizioni Il Punto d'incontro, 2008

Marshall B. Rosenberg, *Le parole sono finestre*, Esserci Edizioni, 2003

Alberto Pellai, *Tutto troppo presto*, De Agostini, 2021

Jerome K. Liss, *La comunicazione ecologica*, La Meridiana

Pat Patfoort, *Costruire la non violenza*, La Meridiana, 1992