

# **EDUCAZIONE AI VALORI UMANI**

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

**Scuola Secondaria di Secondo Grado**

**Terza, Quarta e Quinta Classe**

**Unità 3**

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

**ISSE SE**





© 2024 ISSE SE

Istituto di Educazione Sathya Sai - Educare - Sud Europa

Tutti i diritti sono riservati

Prodotto e pubblicato da ISSE SE

Via Renaccio, 1/5

48018 Faenza RA

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

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

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

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

Seconda Edizione 2024

### **Gruppo editoriale**

Ester Campoli

Bruna Caroli

Silvana Chiodo

Linda Colla

### **Illustrazioni**

© pictures shutterstock

Tiziana Mesiano

### **Progetti formativi**

Fabiana Laruccia

### **Redazione**

Matteo Camorani

Cinzia Lutti

Pietro Ricò

Elisa Turatti



# Premessa

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

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

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

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

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

## EDUCÆRE: IL PRINCIPIO DI BASE

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

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

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

Sathya Sai

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

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

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

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

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



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

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

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

### Obiettivi di EDUCÆRE:

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

### Bibliografia:

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

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

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



**Al Punto 4.7** Garantire entro il 2030 che tutti i discenti acquisiscano la conoscenza e le competenze necessarie a promuovere lo sviluppo sostenibile, anche tramite un'educazione volta ad uno sviluppo e uno stile di vita sostenibile, ai diritti umani, alla parità di genere, alla promozione di una cultura pacifica e non violenta, alla cittadinanza globale e alla valorizzazione delle diversità culturali e del contributo della cultura allo sviluppo sostenibile.



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

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

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

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

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

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

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

# Struttura delle Unità didattiche

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

Un percorso per la trasformazione e per la vita, idoneo all'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

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

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

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



## CORSO 3 – Armonia Uomo - Natura

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

# Indice

<b>AMICIZIA</b>	<b>5</b>
<b>COMPASSIONE</b>	<b>14</b>
<b>GRATITUDINE</b>	<b>20</b>
<b>NONVIOLENZA NEI PENSIERI, NELLE PAROLE, NELLE AZIONI</b>	<b>26</b>
<b>RISPETTO DEL PATRIMONIO COMUNE E CULTURALE</b>	<b>32</b>
<b>RISPETTO E AMORE VERSO GLI ANIMALI</b>	<b>38</b>
<b>VOLONTARIATO COME SERVIZIO DISINTERESSATO</b>	<b>47</b>
<b>UNITÀ NELLA DIVERSITÀ I<sup>a</sup> PARTE</b>	<b>55</b>
<b>UNITÀ NELLA DIVERSITÀ II<sup>a</sup> PARTE</b>	
<b>RISPETTO DELLE CULTURE E DELLE RELIGIONI</b>	<b>64</b>

# TECNICHE E PRATICHE COMPATIBILI

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

## Sedere in silenzio

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

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

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

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

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

## Ascolto del respiro

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

## Il circolo di studio

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

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

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

Le regole del circolo di studio:

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

# UNITÀ 3: Educazione al rispetto e volontariato – Unità nella diversità

L'unità si sofferma in particolare sul tema del rispetto delle persone, degli animali, della cura del bene comune e culturale, del servizio altruistico per un buon vivere solidale. Si esplorano i Valori dell'Amore e della Nonviolenza. Molteplici le virtù che fluiscono dall'energia pura dell'Amore: gioia, compassione, premura, aiuto, condivisione, tolleranza. La forma più alta dell'amore è pura e disinteressata, porta a vivere secondo principi di Nonviolenza nei pensieri, parole e azioni e nel percepire un sentimento di unità con gli altri, gli animali e tutto il creato.

L'intento è porre dei semi di un modello educativo valoriale che si avvale di un approccio di pedagogia integrale in grado di favorire e sensibilizzare verso la cura e l'attenzione per gli altri, l'empatia e la compassione, la tolleranza, la costruzione di ponti di pace.

Facilitare la comprensione che l'energia d'amore che risiede in se stessi si trova in tutti gli esseri e in tutto il creato, sviluppare la consapevolezza dell'unità nella diversità e promuovere valori come la collaborazione, la condivisione e la solidarietà.

In merito all'educazione al rispetto troviamo nell'Agenda 2030:

## Obiettivo 10



RIDURRE L'INEGUAGLIANZA ALL'INTERNO DI E FRA LE NAZIONI

### Al punto 10.2

Entro il 2030, potenziare e promuovere l'inclusione sociale, economica e politica di tutti, a prescindere da età, sesso, disabilità, razza, etnia, origine, religione, stato economico o altro.

## Obiettivo 11



RENDERE LE CITTÀ E GLI INSEDIAMENTI UMANI INCLUSIVI, SICURI, DURATORI E SOSTENIBILI

### Al punto 11.4

Potenziare gli sforzi per proteggere e salvaguardare il patrimonio culturale e naturale del mondo.

## Obiettivo 12



GARANTIRE MODELLI SOSTENIBILI DI PRODUZIONE E DI CONSUMO

### Al punto 12.8

Entro il 2030, accertarsi che tutte le persone, in ogni parte del mondo, abbiano le informazioni rilevanti e la giusta consapevolezza dello sviluppo sostenibile e di uno stile di vita in armonia con la natura.

## 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 16.1

Ridurre ovunque e in maniera significativa tutte le forme di violenza e il tasso di mortalità ad esse correlato.

# AMICIZIA

## INTRODUZIONE

Cosa si intende oggi quando si parla di “amicizia”? Forse quella concessa da compagni di classe o di squadra, o conoscenti o estranei sui social basata sui “mi piace”?

Secondo Cicerone: “*L'amicizia rende più felici i momenti di prosperità e meno tristi, perché condivisi, quelli avversi.*” e ancora: “*La vera amicizia non può esistere che tra persone buone; senza la virtù non può esistere la vera amicizia.*” Bisogna accuratamente evitare le cattive compagnie, evitare coloro che pensano solo a loro stessi, dediti ad azioni che vanno contro la morale o che hanno cattivi propositi. Sull'amico sempre Cicerone afferma: “*L'amico è come un altro noi stesso; chi può posare uno sguardo su un vero amico vede come il ritratto di se stesso.... Quando sei in difficoltà, che cosa c'è di più dolce che avere una persona con cui poter parlare di tutto, quasi come discorri con te stesso?*”

Diventa dunque fondamentale, per una buona amicizia, conoscere se stessi, in modo da essere in armonia profonda con l'amico.

*Se qualcuno vi dice qualcosa che va contro la morale e contro il vostro stesso modo di pensare, fate in maniera di lasciare quella compagnia. Quando sentite qualcosa di negativo, che va contro i vostri principi, abbandonate quel luogo. Se rimanete ad ascoltare discorsi negativi, la vostra mente si inquina. Evitate i contatti dannosi. Fuggite dalle compagnie malvagie. Se vi manterrete liberi da aggregazioni immonde, svilupperete una mente ed un cuore puri.*

Sathyia Sai

Non è giusto pretendere che l'amico la pensi esattamente come noi, ma la sua opinione va sempre rispettata perché può completare ed arricchire il nostro punto di vista su una certa questione. D'altronde, la sincerità è d'obbligo e, poiché l'amico è l'altro noi stessi, non bisogna mai fingere ma essere sempre autentici.

A volte, però, si può credere di aver trovato un amico, cosa si può fare per evitare scelte sbagliate e prevenire le sofferenze, a volte profonde, causate dal “tradimento” di quello che si riteneva fosse un amico/a? La solitudine, che a volte attanaglia il cuore in particolari età della vita, da cosa può essere attenuata? Da un amico! Ma allora, quali sono i criteri che consentono di comprendere cos'è l'amicizia ed individuare i veri amici?

La fiaba de “Il Brutto Anatroccolo” consente di comprendere il vissuto di diversità tipico dell'adolescenza, la ricerca del gruppo, la resilienza e, infine, la Grazia dell'Appartenenza, cioè la condizione di chi gioisce di un'amicizia duratura che sostiene reciprocamente nei momenti burrascosi del viaggio della vita.

“Il brutto anatroccolo”, pubblicato da H. C. Andersen nel 1845, compare nel testo di Clarissa Pinkola Estés, “Donne che corrono coi lupi”, Frassinelli, Torino, 1993, pp168-198, per evidenziarne i suoi due significati fondamentali:

- La resistenza della nostra natura interiore (che la Pinkola Estés chiama “natura selvaggia”), di cui l'anatroccolo è simbolo perché, anche in situazioni critiche quali la diversità, lotta istintivamente, resiste senza cedere finché non trova la sua strada, dando prova della sua resilienza.
- L'importanza del riconoscimento profondo di sé e dell'accettazione del gruppo nell'apportare alla persona vitalità e senso di appartenenza (la Grazia dell'Appartenenza).

Se quindi il primo passo da compiere nell'amicizia è capire, attraverso la conoscenza di se stessi, quali affinità **si condividano con il possibile "amico"** ed il secondo è la **scelta dell'amico**, si dovrà poi capire come comportarsi correttamente affinché **l'amicizia duri nel tempo**.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Comprendere quali criteri si possono usare per discernere comportamenti ed atteggiamenti che gli altri hanno verso di noi affinché si possa capire se siano solo compagni o davvero amici.
- Comprendere i bisogni della propria Anima, quale sia il suo nutrimento fondamentale, per riconoscersi in profondità ed andare oltre la sopravvivenza, guarendo dalle sofferenze per poter "fiorire" divenendo prima amici di se stessi e poi amici degli altri. La capacità di sviluppare dei rapporti di autentica amicizia con i propri coetanei costituisce, infatti, una premessa costruttiva per le future relazioni interpersonali di adulti.

## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

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

## APPROFONDIMENTO

La storia del brutto anatroccolo, piccolo cigno nato per errore in una comunità di anatre, come se fosse una sua colpa, è una fiaba capace di evocare significati profondi.

Lo sfortunato protagonista è il simbolo delle sofferenze legate alla costruzione di una sana immagine di sé, alle relazioni, alle tante forme di dipendenza sviluppate in un periodo di autostima vacillante quale l'adolescenza (ma non solo in essa...) Questa fiaba contiene una verità basilare per lo sviluppo umano, è una delle rare storie che incoraggiarono successive generazioni di "outsider" a non darsi per vinte.

Vittima innocente di uno scherzo del destino, il protagonista è destinato a pagare duramente per la sua diversità subendo la derisione, lo scherno, le umiliazioni, fino all'esilio dalla comunità natìa. La stessa madre, che inizialmente tenta di proteggerlo da torti e violenze, finirà per allontanarlo. Nel suo peregrinare alla ricerca di qualcuno che lo accolga, il brutto anatroccolo cercherà riparo ed amicizia presso esseri umani, altri animali e altri luoghi: ogni volta, i suoi sforzi si tradurranno in dolorosi fallimenti. Viaggerà a lungo, rischiando più volte di morire, fino a ritrovarsi, per caso e con notevole stupore, accolto con affetto dai suoi simili, i maestosi cigni!

Questa storia è ricca di spunti di riflessione per gli adolescenti: come non soffermarsi sulla costante ricerca di amore/amicizia nei posti sbagliati? È un comportamento che porta **il brutto anatroccolo** a rischiare più volte la propria vita, per il semplice fatto di "bussare alle porte sbagliate". Del resto, "È difficile immaginare come una persona possa riconoscere la porta giusta, se non ne ha ancora mai trovata una." (Pinkola Estés) Riferendoci in particolare al mondo giovanile, la storia evidenzia quella, per alcuni (fortunatamente non per tutti), straziante ricerca di amore/amicizia, a volte ripetuta in modo ostinato ed inconsapevole, che porta a sentire l'inadeguatezza di sé, la quale minerà ulteriormente la propria autostima, e comporta l'acuirsi della ferita originaria, anziché lenirla. È, pertanto, importante conoscere queste dinamiche per ridurne l'impatto, per quanto possibile.

Come non scorgere nella storia che la comune necessità adolescenziale di riempire il vuoto interiore induce a cedere alle cose più disponibili o facilmente reperibili, alle “medicine sbagliate”? Per alcuni giovani sono rappresentate da compagnie pericolose, come gli altri animali della fattoria; per altri da eccessi malsani, come quelli proposti dai due giovani paperi; per altri ancora da quegli amori o amicizie che non riconoscono né accettano i talenti, le doti, i limiti dei propri compagni, come la vecchia, finta amica perché opportunista, come il gatto strabico e la gallina arruffata, come i bambini, egoisti ed infantili, figli del fattore, e sua moglie che caccia a scopate l'anatroccolo, inadeguato a vivere nella loro casa...

Leggendo la storia si capisce che neppure il fattore è un amico: è un estraneo di passaggio che pietosamente può estrarlo dal ghiaccio della collera difensiva, che può liberarlo dalla mancanza di sentimenti che estingue il fuoco creativo, ma non fa parte del gruppo a cui l'anatroccolo appartiene. È una persona amichevole e gentile, dotato di buoni principi e di virtù, rappresenta quell'attimo in cui lo spirito di ognuno di noi, in un modo o nell'altro, offre una tregua, uno spazio per riposare un momento, nutre, sospinge, mostra il passaggio segreto, la via di fuga a chi (persona o anatroccolo) è in difficoltà.

Ulteriore aspetto sostanziale è la condizione di “orfano di madre” che l'anatroccolo si ritroverà a subire. Privo degli adeguati insegnamenti materni e dell'autostima che ne derivano tramite l'inconsciamento e l'approvazione, procederà nella sua vita per prove ed errori, finché il suo istinto non sarà stato affinato e risvegliato da una madre amorevole. Tutti hanno bisogno di cercare e trovare altre “madri” in persone più forti e in grado di comprendere, accogliere e valorizzare la propria natura profonda, la vera identità. Può essere un insegnante, un amico, un terapeuta, uno zio o altre figure autorevoli di riferimento ...

Può accadere, infatti, nel nostro tempo e nel mondo umano, che la presenza genitoriale sia abbastanza labile, perché ciascuno nella coppia genitoriale potrebbe essere alla “ricerca di se stesso e alla realizzazione delle proprie aspirazioni.” Riuscire, inoltre, a gestire i tempi della giornata per il lavoro e la disponibilità per i figli non è facile. Necessariamente, i momenti di dialogo e di presenza possono contrarsi. Anche accontentare sempre le richieste dei figli, a causa della stanchezza o degli impegni lavorativi, è un'abitudine diseducativa, lesiva dell'autostima dell'adolescente e della sua capacità discriminante.

Chi non ricorda i momenti adolescenziali in cui ci si chiedeva: “Nessuno mi comprende”? Questo è il periodo fisiologico della fragilità adolescenziale in cui le risposte vengono cercate non più in famiglia ma tra i pari. Ma affidarsi al gruppo, quando non si è dotati per educazione familiare di sicuri punti di riferimento e valori forti, induce a non comprendere le leadership discutibili, di uno o di alcuni, e ciò è fonte di scelte sbagliate e sofferenze.

*“Se avete tentato di adattarvi a uno stampo e non ci siete riusciti, probabilmente avete avuto fortuna. Potete essere in esilio, ma vi siete protetti l'anima. ... È peggio restare nel luogo cui non si appartiene che vagare sperduti, alla ricerca dell'affinità di cui si ha bisogno. Non è mai un errore cercarla.” dice la Pinkola Estés.*

*“Non cedete. Troverete la vostra strada.” La persona in “esilio”, cioè senza amici veri, che infine ritrova se stesso ed il suo gruppo di appartenenza deve compiere il suo ultimo lavoro finale: “Accettare la propria individualità, l'identità specifica, ma anche accettare la propria bellezza... la forma della propria anima.”, riconoscere il proprio valore ricostituendo per gradi la propria autostima.*

È preferibile proteggere la propria anima, esiliandosi rispetto a chi non ci accetta, piuttosto che restare in un luogo cui non si appartiene.

A quest'ultimo aspetto si collega naturalmente quello che appare uno dei due nuclei vitali della **fiaba**, la scoperta dello stato di grazia dell'appartenenza; i cigni lo riconoscono: questo è un enorme messaggio di speranza e di incoraggiamento, perché la “madre amorevole” è sempre in grado di riconoscere i propri figli anche se essi sono ancora smarriti. L'approdo finale dell'anatroccolo nella sua comunità naturale sembra rinvigorire tutto il suo essere, colmandolo di nuove energie e di slancio vitale, in una sorta di “riappropriazione del sé” che pone l'animo in una condizione di rinascita, di gioia e di vitalità. Le stesse che si avvertono quando si sperimenta l'appartenenza, la condivisione naturale tra esseri affini: gli amici. E “Non è mai un errore cercarla”, pur nelle condizioni più difficili ed aspre, anche rischiando ciò che si possiede. Perché è valore fondante del nostro stesso Essere e del Vivere pienamente, quel sentire di essere accolti e di appartenere ad un gruppo. Infatti, l'amicizia è sicuramente una forma d'amore, poiché consente la condivisione di sogni ed ideali che identificano gli individui e danno valore alla loro vita.

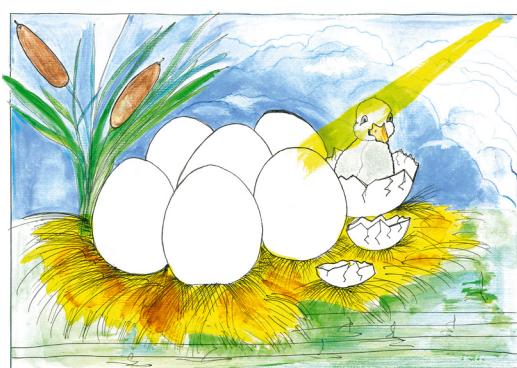
L'altro aspetto importante riguarda il conoscere se stessi: ad un certo punto l’“anatroccolo” si specchia, senza neppure rendersene conto, nell'acqua e si riconosce simile ai maestosi cigni. L'appartenenza, trovare i propri simili, avere veri amici sono fasi che passano senza dubbio per la conoscenza profonda di se stessi. Una conoscenza che, differentemente dalle favole, non si può ottenere semplicemente con uno specchio, ma che va conquistata con un'indagine interiore, con un ascolto di sé, aiutati anche dalla frequentazione di persone che sentiamo simili a noi. Ciò porta a conoscere e successivamente sviluppare i propri talenti, a scoprire quello per cui “batte il nostro cuore” e, quindi, perseguire con ferma volontà i nostri sogni più belli, iniziando fin dall'adolescenza.

La consapevolezza dei propri ideali, specie quelli più profondi e spirituali, consente di conoscersi, di riappropriarsi di sé, superando la “sindrome del sopravvissuto”, che ci ha salvati, ma non ci fa crescere e fiorire se ci blocchiamo su di essa. “Fiorire” significa crescere come creature libere, che comprendono il danno subito e lo “commemorano” (ne fanno tesoro esperienziale); significa essere certi di “Dare un contributo originale, utile e magnifico, alla cultura” (Pinkola Estes); significa essere in armonia con se stessi e con i propri ideali. E maggiore è la quantità e qualità degli ideali in comune riconosciuti nel gruppo, maggiore a sua volta sarà la profondità del sentimento di amicizia e di affetto che legherà le persone per cui sacrificarsi per l'amico sarà uno spontaneo moto del cuore.

## STORIA

### Il Brutto Anatroccolo

Ci si avvicinava alla stagione del raccolto. Le vecchie facevano bambole verdi con le foglie di frumento. I vecchi riparavano le coperture. Le ragazze ricamavano fiori rosso sangue sugli abiti bianchi. I ragazzi cantavano mentre rivoltavano il fieno dorato. Le donne tessevano ruvide camicie per l'inverno in arrivo. Gli uomini erano occupati a raccogliere i frutti che i campi avevano donato e a zappare. Il vento cominciava a far cadere le foglie, ogni giorno di più. E giù al fiume c'era una mamma anitra che nel suo nido covava le uova. Tutto procedeva nel migliore dei modi per mamma



anitra, e alla fine una dopo l'altra le uova presero a tremare e a vacillare finché i gusci si schiusero e ne uscirono barcollando i piccoli anatroccoli. Ma restava un grosso uovo, lì immobile come una pietra. Arrivò una **vecchia anitra**, e mamma anitra le mostrò i suoi piccoli. "Non sono graziosi?". Ma l'uovo non ancora dischiuso attrasse l'attenzione della vecchia anitra, che cercò di dissuadere mamma anitra dal continuare la cova. "È un uovo di tacchino" esclamò la vecchia anitra. Ma mamma anitra pensò che aveva già covato tanto e non le sarebbe costato niente continuare ancora un po'. Alla fine il grosso uovo prese a tremare e a rotolare. Si schiuse e ne spuntò una grossa creatura sgraziata. Aveva la pelle tutta segnata da sinuose vene rosse e blu, i piedi erano di un porpora chiaro e gli occhi di un rosa trasparente. Mamma anitra lo osservò attentamente. Non poté trattenersi: lo definì proprio brutto. "Forse è davvero un tacchino" pensò preoccupata. Ma quando il brutto anatroccolo entrò in acqua con gli altri piccoli, vide che nuotava benissimo. "Sì, è proprio mio, anche se ha un aspetto strano. Alla luce giusta...è quasi carino." Così lo presentò alle **altre creature della fattoria**, ma un'altra anatra beccò il brutto anatroccolo sul collo. Urlò mamma anitra: "Smettila!" Ma la spaccona asserì: "È talmente strano e brutto che bisogna scacciarlo." Mamma anatra riassettò le piume del brutto anatroccolo leccandogliele tutte per bene. Ma gli altri fecero di tutto per tormentarlo. Lo attaccarono, lo morsero, lo beccarono gli gridarono contro. E di giorno e di notte aumentavano i tormenti. Lui si nascondeva, si scansava, camminava zigzagando, ma non sfuggiva. Era al massimo dell'infelicità.

Inizialmente la madre lo difese, ma poi anche lei si stancò della situazione ed esclamò disperata "Desidero soltanto che tu te ne vada." E così il brutto anatroccolo fuggì. Corse e corse finché non giunse a una palude. Là giacque sul bordo, con il collo allungato, bevendo di tanto in tanto un po' d'acqua.

Lì tra i giunchi lo osservavano **due paperi**. Erano giovani e pieni di sé. "Tu, brutto coso." ridacchiarono. "Vuoi mica venire con noi? C'è un branco di giovani oche nubili che aspettano solo di essere scelte, altrimenti ci divertiremo con te..." D'improvviso risuonarono dei colpi e i paperi caddero con un tonfo e l'acqua della palude divenne rosso sangue. Il brutto anatroccolo si mise al riparo.



Finalmente sulla palude tornò la quiete e l'anatroccolo volò il più lontano possibile. Al crepuscolo raggiunse una povera capanna; la porta era appesa a un filo, e c'erano più crepe che muri. Là viveva una **vecchia cenciosa** con il suo **gatto spettinato** e la **gallina strabica**. La vecchia fu felice di aver trovato un'anatra. Forse farà le uova, pensò, oppure possiamo sempre mangiarla." Così l'anatroccolo restò ma il gatto e la gallina lo tormentavano sempre perché non capivano a cosa servisse uno che non deponeva le uova né cacciava i topi. "Quel che soprattutto mi piace" sospirava

l'anatroccolo, "è stare sotto il grande cielo azzurro e sotto l'acqua fresca e azzurra." cercando di spiegare invano i suoi sogni. Alla fine fu chiaro che lì non avrebbe trovato pace e quindi se ne andò per vedere se trovava qualcosa di meglio lungo la via.

Arrivò ad uno stagno e mentre nuotava sentì che l'acqua diventava più fredda. Su di lui volò uno stormo di **creature**, le più belle che avesse mai visto, gli lanciarono delle grida e a sentirle il cuore gli batté forte e si spezzò. Lanciò un urlo che mai gli era uscito dalla gola. Non aveva mai visto creature tanto belle e non si era mai sentito così infelice. Si girò e rigirò nell'acqua per osservarle mentre volavano, fino a sparire. Era fuori di sé perché provava un amore disperato per quei grandi uccelli bianchi, un amore che non riusciva a comprendere.

D'improvviso prese a soffiare sempre più forte un gran vento gelido per giorni e giorni, e cominciò a cadere la neve...(..) E giù allo stagno l'anatroccolo doveva nuotare sempre più velocemente in tondo per conservarsi un posto nel ghiaccio.

Una mattina l'anatroccolo si ritrovò congelato e stretto nel ghiaccio e fu allora che sentì che sarebbe morto. Due anatre selvatiche planarono sul ghiaccio ed esaminarono l'anatroccolo. "Sei ben brutto! - gracchiarono - che peccato! Non si può fare proprio nulla per uno come te." E volarono via.

Fortunatamente passò di lì un **fattore** e liberò l'anatroccolo spezzando il ghiaccio con il suo bastone, lo sollevò, se lo mise sotto il cappotto e si avviò a casa. Alla fattoria i **bambini** si avvicinarono per acchiapparlo e lui ebbe paura. Volò sulle travi, facendo cadere tutta la polvere sul burro, da lassù si tuffò dritto nel secchio del latte e poi cadde nel barile della farina. La moglie del fattore prese ad inseguirlo con la scopa, mentre i bambini urlavano e ridevano.

L'anatroccolo volò via dalla porticina del gatto e giacque sulla neve mezzo morto. Poi si trascinò fino a un altro stagno, poi a un'altra casa e così passò tutto l'inverno, tra la vita e la morte.

Tornò il soffio gentile di primavera... E nello stagno l'acqua divenne più tiepida e l'anatroccolo che si lasciava cullare distese le ali. Com'erano grandi e forti le sue ali. Lo sollevavano in alto e da lassù vide che sullo stagno nuotavano tre **cigni**, le stesse creature bellissime che aveva visto in autunno, quelle che gli avevano fatto dolere il cuore. Provò l'impulso di raggiungerli. "E se facessero finta di accogliermi e poi, non appena li avrò raggiunti, volassero via ridendo?" pensò l'anatroccolo. Ma disse lentamente nello stagno e intanto il cuore gli batteva forte. Non appena lo scorsero i cigni presero a nuotare verso di lui. "Sicuramente la mia fine è vicina" pensò l'anatroccolo "ma se devo essere ucciso, meglio che a farlo siano queste belle creature e non un cacciatore, la moglie di un fattore o un lungo inverno." e piegò la testa in attesa dei colpi. Ma ecco che riflesso nell'acqua vide un cigno in perfetta tenuta: piumaggio bianco come la neve, occhi color prugna, e tutto il resto. All'inizio non si riconobbe, perché era esattamente come quei bellissimi estranei, quelli che aveva ammirato da lontano. Era uno di loro. Per caso il suo uovo era finito in una famiglia di anatre. Lui era un cigno, un glorioso cigno. E per la prima volta i suoi simili gli si avvicinarono e lo sfiorarono con gentilezza e affetto, rassettandogli le piume e gli nuotarono intorno per salutarlo e dargli il benvenuto. E i bambini arrivati per nutrire i cigni con pezzetti di pane si misero ad urlare: "Ce n'è uno



nuovo!" e corsero a dirlo a tutti. E le vecchie andarono allo stagno, sciogliendo i lunghi capelli d'argento. E i giovani raccolsero l'acqua nelle mani a coppa e spruzzarono le ragazze che arrossirono come petali. Le donne smisero un momento di rammendare per ridere coi loro compagni...e ad uno ad uno, per via del passare della vita, della passione e del tempo, danzando si allontanarono; tutti danzando si allontanarono...lasciando solo noi...e la primavera...e un'altra mamma anatra giù al fiume a covare le sue uova.

## DOMANDE

1. Cosa significa "Fare le scelte giuste"?
2. Cosa significa "Resilienza"? Da cosa è caratterizzata?
3. Si può essere "Amico" di tutti?
4. Quali comportamenti devi valutare per comprendere chi sia amico?
5. Quale tipo di amico è rappresentato dagli animali della fattoria?
6. Quale tipo di amico è rappresentato dai due paperi?
7. Quale tipo di amico è rappresentato dalla vecchia cenciosa?
8. Quale tipo di amico è rappresentato dal gatto arruffato e dalla gallina strabica?
9. Quale tipo di amico è rappresentato dal fattore?
10. Quale tipo di amico è rappresentato dai cigni?
11. Cosa devi fare quando ti fanno sentire inadeguato?

## CITAZIONI

Consigli a un giovinetto

Ama dunque i tuoi amici, amali come ami te stesso. Se vedi taluno di loro o poco attento allo studio o poco disposto a intendere, compatiscilo, aiutalo, se puoi, e sii sempre più grato alla natura che t'ha voluto privilegiare del dono dell'ingegno e di quello della buona volontà. Guardati dal godere dei castighi, guardati dal far osservare ai superiori le mancanze degli altri. Tutti si manca, tutti possiamo trovarci nel caso di meritare un castigo. Ti sia sempre nella mente che compiacersi dei mali dei nostri simili è crudeltà; rilevarne i difetti è malignità. Se vedrai taluni, portati o dalla loro cattività o da indole male avvezza, cadere in questi pessimi vizi, ne vedrai altri nello stesso tempo servarsene esenti; tu vai con i migliori, e da codesto piccolo mondo impara a vivere tra gli uomini e a distinguere i buoni dai cattivi.

G. Giusti

Se l'amico vi confida il suo pensiero, non nascondetegli il vostro, sia rifiuto o consenso. Quando lui tace, il vostro cuore non smette di ascoltare il suo cuore. Poiché nell'amicizia ogni pensiero, desiderio, speranza nasce in silenzio e si divide in inesprimibile gioia.

Dal "Profeta" di K. Gibran

L'angolo del riposo

O Settimio, che saresti pronto ad accompagnarmi all'estremità del mondo, nei luoghi più pericolosi, io non nutro desiderio di viaggi, ma di quiete. Io anelo a una vecchiaia placida in Tivoli, o nella pianura di Taranto. La piana di Taranto, con i suoi uliveti e i suoi alveari, con le sue fertili vigne, quella piana dalla lunga primavera e dal tiepido inverno è

*l'angolo della terra da me prediletto. Là vorrei che tu vivessi con me e, dopo la mia morte, spargessi qualche lacrima sulle mie ceneri ancora calde.*

Da: Orazio "Odi" I

L'Amicizia supera la morte

*...Celeste è questa  
corrispondenza d'amorosi sensi,  
celeste dote è negli umani; e spesso  
per lei si vive con l'amico estinto  
e l'estinto con noi.....*

da Foscolo, "I sepolcri", vv 35-39

## CONCLUSIONE

L'adolescenza è un periodo di cambiamento personale sia nel fisico sia nella mente. Una fase particolare e delicata nella vita di ognuno. Essa presenta una serie di novità per chi le vive, ma, di fatto, è una fase della vita come le altre, è "normale": i familiari, gli insegnanti, i "grandi" sono stati anche loro adolescenti! Nonostante ciò, presenta alcuni elementi che meritano grande attenzione. Primo tra tutti, quello che riguarda la relazione con gli "altri". È necessario comprendere che tra i diversi compagni di viaggio con cui si spendono tante ore a scuola, prima, e poi al lavoro, solo alcuni sono a noi affini e possiamo considerarli amici. Il rispetto, l'aiuto, la gentilezza ed altro sono dovuti al prossimo, in genere ed a prescindere, ma l'affinità, l'amicizia è una condizione che richiede un intimo risuonare con l'altro, non la mera vicinanza o la consuetudine di frequentazione. Comprendere con chi siamo affini richiede la capacità di conoscersi nel profondo (nella cultura greca si parla di "conosci te stesso"), conoscere i propri ideali, le proprie aspirazioni e i propri sogni. Solo così si potrà superare quella fase della vita di ognuno di noi, con un profondo arricchimento e la capacità di vivere in armonia con tutti, amici o meno!

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

Insieme o per gruppi a seconda della numerosità, si può chiedere alla classe di riflettere e scambiarsi pareri su alcune di queste domande, a scelta:

1. Puoi raccontare un episodio della tua vita in cui ti sei sentito come "Il brutto anatroccolo"?
2. Perché è necessario comprendere quali siano i nostri ideali?
3. Perché è necessario cercare la propria appartenenza?
4. Su cosa si deve basare l'amicizia?
5. Tra quali persone è meglio scegliere i propri amici?
6. Cosa si condivide con l'amico?
7. È giusto sacrificarsi per un amico?
8. Si può rimanere amici pur non condividendo talune idee?
9. Quando l'amicizia può diventare pericolosa?
10. Qual è l'atteggiamento giusto da adottare quando l'amico è in difficoltà?
11. Se l'amico ci chiede di fare una cosa che va contro i nostri valori o gli insegnamenti dei nostri genitori, che comportamento adottiamo?
12. È giusto compiacere un amico se si pensa che sta commettendo un errore?
13. Siamo contenti quando il nostro amico gode di una situazione più favorevole della nostra, a scuola o in famiglia o con la ragazza/o? Glielo dimostriamo?

14. Cosa può determinare la fine di un'amicizia?

15. Come si può definire una vita senza amici?

16. Può un'amicizia durare tutta la vita?

## PROPONIMENTI PRATICI

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

Per esempio:

- Decidi di preservare la tua tranquillità adeguandoti al giusto compimento del tuo dovere a scuola e in famiglia.
- Decidi di coltivare la tua creatività dedicandoti con costanza ai tuoi hobbies preferiti.
- Decidi di essere curioso, aperto e gentile verso gli altri ma ti allontani con fermezza se incorri in parole o atteggiamenti sgradevoli, contrari al tuo modo di pensare.
- Decidi di leggere e documentarti accuratamente prima di prendere una decisione o concludere su un argomento per essere in grado di esprimere e realizzare i tuoi sogni più belli.
- Decidi di cercare con calma qualcuno che ti sia simile per condividere sogni, affetti e capacità di sacrificarsi l'uno per l'altro se necessario.

# COMPASSIONE

## INTRODUZIONE

Spesso il termine compassione è stato interpretato come sinonimo di pietà o commiserazione, ma in realtà si tratta di due sentimenti completamente diversi. Mentre la pietà è il sentimento di chi prende le distanze da chi soffre, quasi da superiore ad inferiore, la compassione è partecipazione alla sofferenza dell'altro. Si tratta di una comunione profonda di chi ama in modo incondizionato e sente il bisogno, quasi lo slancio, di lenire il dolore “altrui” come fosse il proprio.

Si tratta di un sentimento di intima e profonda condivisione con una sofferenza che non ci appartiene ma che, se attraversata, porta ad un’unità più forte e amorevole di qualunque altro sentimento umano. Quando viene sperimentato, questo amore è qualcosa che non può chiedere nulla in cambio, è totalmente gratuito e fine a se stesso. È un sentimento di comunione autentica e totale non solo della sofferenza, ma anche della gioia dell’altro.

Anche nell’etimologia troviamo questo stesso significato. Infatti, dal latino *cum* è “insieme” e *patior* “soffro”.

Dal dizionario Treccani:

**“Compatire significa** patire con, patire assieme; avere compassione dimostra quindi una enorme capacità di saper condividere le proprie emozioni e soprattutto accettare quelle altrui, comprenderle e accoglierle. Un concetto molto radicato nella religione buddista, ad esempio, che vede nella compassione “L’eliminazione della sofferenza per il raggiungimento della felicità.”

Simile al concetto di compassione è quello di *empatia* dal greco “*εμπαθεία*” (*empathia*, composta da *en-*, “dentro”, e *pathos*, “affezione o sentimento”).

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Far riflettere su quanto sia importante, per ognuno di noi, prestare attenzione all’altro, saperlo ascoltare e partecipare alle sue emozioni;
- Dare degli strumenti di lettura dello stato d’animo altrui, in modo da comprendere i suoi sentimenti e le sue emozioni;
- Sviluppare la capacità di interagire con gli altri in modo positivo e amorevole.

## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

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

## APPROFONDIMENTO

La compassione è un sentimento, uno stato d’animo, presente in ogni uomo di qualunque nazione, popolo o religione. Ce lo insegnano i grandi personaggi della storia, della filosofia, della letteratura e della poesia.

Nel progetto pedagogico di **Rousseau** la compassione compare come strumento educativo. Infatti, l’Autore afferma che, nella formazione morale dell’adolescente, è necessario condurlo a provare esperienze che inducano nel suo animo la compassione, la capacità, cioè, di condividere le sofferenze degli altri, e quindi di aiutarli.

Per **Schopenhauer**, invece, la compassione è una delle strade che porta alla liberazione dal dolore universale dell'uomo. L'uomo provando compassione, cioè patendo assieme agli altri per il loro dolore, ne prende coscienza, poiché lo sente e lo fa proprio. In questo modo, è come se il singolo corpo di un uomo si dilatasse nel corpo degli altri uomini: il senso e l'attaccamento al proprio corpo si assottiglia e il dolore, unendo gli uomini, li accomuna e li conforta. Si perviene, dunque, al tempo stesso, ad un superamento, o quanto meno ad una riduzione dell'egoismo ed egocentrismo insiti nell'uomo, ampliando la sua umanità e solidarietà nei confronti dei suoi simili. Così pure è per **Leopardi**, ne "La ginestra, o il fiore del deserto" in cui solo la compassione e la solidarietà tra gli uomini, fragili fiori di un unico arbusto, consentono di rivelarsi flessibili e resistenti di fronte al destino avverso.

Affine a tale approccio è quello che ritroviamo nella filosofia dell'Africa sub-Sahariana, nella quale si usa una parola particolare: *ubuntu*, che scaturisce dal credere che esiste un legame di connivenza che lega tutta l'umanità. Questo termine, è stato usato da **Mandela** e da **Desmond Tutu** (entrambi premi Nobel per la Pace) nei loro discorsi, ed esprime uno dei principi su cui si fonda quel movimento che intende far rinascere il continente africano nel riconoscimento dell'unità di tutta la specie umana.

Si tratta di un concetto che letteralmente significa "umanità", ma il senso che esprime è molto più complesso e si basa sulla convinzione che ognuno di noi è un "ologramma" dell'intera umanità. Il suo più profondo significato si può ritrovare in una frase, un aforisma: "**Io sono poiché noi siamo.**"

*Una persona con *ubuntu* è aperta e disponibile agli altri, solidale con gli altri, non si sente minacciata dal fatto che gli altri siano validi e buoni, perché ha quella sicurezza che deriva dal sapere di appartenere ad un tutto più grande, e che siamo feriti quando gli altri sono umiliati o feriti, torturati o oppressi.*

**Desmond Tutu (Premio Nobel per la pace)**

Per il filosofo israeliano **Khen Lampert** (1957), il sentimento della compassione è insito nella natura umana, ed è universale, non mediato dalle varie culture. È proprio questo sentimento che sta alla base di tutte le rivendicazioni di cambiamento sociale.

Egli, in base a tale sentimento universale, ha elaborato una "**Teoria della Compassione Radicale**", che, vista la situazione di sofferenza in cui versa l'intera umanità, porta come conseguenza all'imperativo morale di cambiare la realtà, al fine di alleviare il dolore degli altri. Egli afferma:

*Ho notato che la compassione, soprattutto nella sua forma radicale, si manifesta come un impulso. Questa manifestazione è in netto contrasto con le teorie di Darwin che riguardano l'istinto di sopravvivenza come determinanti il comportamento umano, e con la teoria freudiana del principio di piacere, che respinge qualsiasi apparentemente naturale tendenza da parte degli esseri umani ad agire contro i propri interessi.*

Nella tradizione buddista, compassione si indica col termine "jhi" e va inteso come eliminazione della sofferenza e raggiungimento della felicità per tutti gli esseri viventi.

Quando il **Dalai Lama** ritirò il Premio Nobel per la pace nel 1989, parlando della compassione disse:

*Sono un semplice monaco buddhista proveniente dal Tibet che segue con profonda convinzione un modo di vita spirituale: il nobile sentiero del Buddha la cui essenza è l'unione della saggezza e della compassione universale.*



Anche nel Cristianesimo la **compassione** è considerata un sentimento degno di ogni cristiano, così come i sentimenti di **solidarietà e compassione** per i propri simili sono componenti fondamentali dell'identità islamica.

Una bellissima preghiera sotto forma di poesia di **S. Francesco** esprime proprio il sentimento della compassione:

*Signore, fa ch'io cerchi di consolare,  
più che di essere consolato;  
di comprendere, più che di essere compreso;  
di amare più che di essere amato.  
Poiché dando si riceve,  
perdonando si è perdonati,  
morendo si resuscita a vita eterna.*



C'è un principio sotteso a questo sentimento della compassione, a questa forza che fa superare la propria ristretta visione di essere soli, separati e indipendenti da tutti gli altri esseri viventi: **il principio dell'Unità**. Il filosofo e psicologo **Eckhart Tolle** così lo esprime:

*La compassione è la consapevolezza della profonda unione fra te e tutte le creature.*

Lo scrittore russo **Boris Pasternak**, premio Nobel per la letteratura, riferendosi alla gente che la mattina si affolla intorno ad un tram e per le strade per raggiungere il luogo di lavoro, scrive liricamente:

*Io per loro, per tutti sento  
come se fossi nella loro pelle,  
anch'io mi sciolgo come si scioglie la neve,  
anch'io come il mattino aggrotto le ciglia.  
È con me gente senza nome,  
alberi, bambini, persone casalinghe.  
Da loro tutti io sono vinto,  
e solo in questo è la mia vittoria.*

E ancora:

*L'Unità di tutto il mondo affermata dagli antichi saggi e ricercatori deve essere espressa in un Amore trascendente che abbraccia tutti senza distinzioni di credo, di comunità, e di linguaggio.*

**Sathya Sai**

Quell'Amore trascendente a cui si riferisce Sathya Sai non è altro, appunto, che compassione, nella sua essenza più vera.

Già **Terenzio**, due secoli prima di Cristo, affermava:

*Homo sum, nihil humani a me alienum puto. Sono umano, nulla di ciò che è umano mi è estraneo.*

Questa è l'"Umanità", intesa come principio, questo è "ubuntu".

E ancora **Kant**, più di due secoli fa, affermava che i limiti geografici della terra impongono un modo di vivere che si basi sul riconoscimento all'altro del diritto di non essere trattato come nemico.

Alla base del sentimento di compassione, che è antico, ma pur sempre nuovo, c'è un modo più

autentico di intendere l'umanità. Mai come oggi la terra è diventata tanto piccola, raggiungibile da ogni parte del mondo. Le sue risorse paiono insufficienti a sfamare i 7 miliardi e più degli esseri che vivono su di essa. Le crisi mondiali economiche e sanitarie con cui è iniziato questo millennio ci hanno insegnato che non ci sono confini tra gli Stati, non ci sono differenze tra stati ricchi e poveri, nord e sud del mondo. La terra è una, e una è l'umanità che ha lo stesso destino planetario. E proprio per questo è necessario sviluppare **empatia e comprensione (quindi compassione)** verso l'“altro”, proprio in nome della fratellanza che deriva da questo destino comune. Così ci ammonisce il sociologo **Edgar Morin**, illustrando la sua “Etica della comprensione”:

L'etica della comprensione richiede di comprendere l'incomprensione.

L'etica della comprensione richiede di argomentare, di refutare anziché scomunicare e anatemizzare.

Rinchidere nella definizione di traditore ciò che richiede un'intellegibilità più ampia impedisce di riconoscere l'errore, lo sviamento, le ideologie, le derive.

La comprensione non scusa né accusa: ci richiede di evitare la condanna perentoria, irrimediabile, come se noi stessi non avessimo mai conosciuto il cedimento né mai commesso errori. Se sappiamo comprendere prima di condannare, saremo sulla via dell'umanizzazione delle relazioni umane.

## DOMANDE

1. Cosa vuol dire, per te, l'aforisma: “Io sono poiché noi siamo”?
2. Puoi raccontare un episodio della tua vita in cui hai provato un sentimento come la compassione, così come descritto nella lezione?
3. Sei capace di cercare di comprendere, sospendendo il giudizio, su di un altro che non la pensa come te, senza condannarlo o criticarlo?
4. Secondo te, cosa vuol dire E. Morin quando afferma: “L'etica della comprensione richiede di comprendere l'incomprensione”? Saresti capace, nei confronti di un tuo compagno di scuola (o amico), di scusarlo e comprenderlo anche se lui non ti comprende? E nei confronti di un estraneo?

## CONCLUSIONE

Da quanto detto prima risulta evidente che la compassione è un sentimento nel quale non c'è spazio per l'egoismo. Si tratta di un tipo di amore incondizionato, universale, che non si aspetta nulla in cambio e che basta a se stesso poiché trova il proprio compenso nel lenire la sofferenza e gioire con l'altro. Si potrebbe accostare all'amore di una madre per il proprio figlio, ma, al tempo stesso, ha un carattere più generale e profondo perché abbraccia la vita intera in tutte le sue forme.

Quando si ha una visione del mondo limitata e ci si preoccupa solo del proprio benessere, non si può comprendere cosa sia la compassione. In questo caso, però, saremo vittime di emozioni quali la paura, la rabbia, l'ansia per il domani. Solo quando allargheremo la sfera del nostro interesse agli altri, preoccupandoci e occupandoci di loro e dei loro bisogni, solo allora potremo moltiplicare le occasioni di gioia e di condivisione, e la nostra vita acquisterà in ricchezza e intelligenza emotiva.

La nostra vita è intimamente collegata e dipendente da quella degli altri. Il mondo è diventato, attraverso Internet, un villaggio globale. Questa realtà non può non farci riflettere sul fatto che anche il benessere di ognuno è collegato a quello degli altri, che il bene e il male si ripercuotono,

immancabilmente, su ciascuno di noi. Lo possiamo constatare dal fenomeno dell'immigrazione, dalle pandemie, dall'inquinamento ecc. Questo ci costringerà ad aprire gli occhi e a comprendere che, più in fretta ci prenderemo cura l'uno dell'altro, indipendentemente dall'appartenenza religiosa, etnica, razziale, più in fretta perverremo ad una situazione di benessere diffuso e di pace.

*La compassione non si manifesta mantenendo un atteggiamento da spettatore nei confronti della vita, ma sgorga naturalmente da uno stato vitale ricco e pieno di calore umano. Se desideriamo aprire una nuova strada verso un mondo pacifico e basato sulla cooperazione armoniosa, è necessario che ciascuno di noi alimenti il seme della "compassione" nel profondo del proprio cuore."*

Giuseppe Montignoso

## STORIA

### L'Inferno e il 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 cucchiai dai manici lunghissimi, attaccati alle loro braccia. Tutti potevano raggiungere il piatto di cibo e raccoglierne un po', ma poiché il manico del cucchiaio 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, il recipiente che gli fece venire l'acquolina. Le persone intorno alla tavola avevano anch'esse i cucchiai dai lunghi manici. Questa volta, però, erano ben nutriti, felici e conversavano tra di loro sorridendo. Il sant'uomo disse a Dio: «Non capisco!» – È semplice, – rispose Dio, – essi hanno imparato che il manico del cucchiaio troppo lungo, non consente di nutrire se stessi.... ma permette di nutrire il proprio vicino. Perciò hanno imparato a nutrirsi gli uni con gli altri! Quelli dell'altra tavola, invece, non pensano che a loro stessi... Inferno e Paradiso sono uguali nella struttura... La differenza la portiamo dentro di noi.



## ATTIVITÀ DI GRUPPO

- Trovare su Internet la biografia di un grande uomo che è stato un esempio di compassione per l'umanità; per es.: Albert Schweitzer, Nelson Mandela, Madre Teresa di Calcutta ecc., dividersi in gruppi e poi leggere e commentare la biografia.
- In genere i giornali riportano solo notizie negative. Cercare, sui mass media, notizie di cooperazione, collaborazione, slancio umanitario, che possano essere d'esempio e ispirare pensieri e sentimenti positivi di condivisione e compassione tra gli esseri umani.
- Dividersi in gruppi e per ogni gruppo comporre una poesia o una canzone sulla

compassione.

## PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno agli allievi una serie di suggerimenti pratici.

Per esempio:

- Criticare è molto più facile che complimentarsi. Questo dipende dalle cose su cui ci concentriamo. Se ci concentriamo sugli aspetti positivi e piacevoli, vedremo quelli e viceversa. In altri termini, dipende dal colore degli occhiali che indossiamo. Prestare, dunque, attenzione a quante volte durante la giornata si critica e a quante volte, invece, ci si complimenta e migliorare la propria visione nei confronti delle situazioni e delle persone.
- Fare attenzione agli altri quando si è in pubblico. Per esempio: parlare a voce più bassa quando si è al telefono; essere gentili anche nei confronti degli sconosciuti, magari scostandosi per strada quando si nota che chi segue ha più fretta di noi ecc.
- Tenere presente la situazione economica dell'amico. Se i suoi mezzi non lo consentono, non proporre ristoranti, gite o svaghi che potrebbero essere costosi, a meno che non si intenda offrirglieli.
- Quando si è in gruppo, non monopolizzare l'attenzione degli altri parlando eccessivamente senza cercare di coinvolgere anche gli altri nella conversazione.
- Chiedersi se si è puntuali. La puntualità negli appuntamenti è segno di rispetto e considerazione per gli altri.

# GRATITUDINE

## INTRODUZIONE

Il senso di gratitudine oggi pare essere un atteggiamento raro. Ciò che normalmente si può notare, invece, è una tendenza alla critica, a vedere il bicchiere mezzo vuoto, a non “vedere il bene” e a dare tutto per scontato. La logica del mercato, per la quale tutto ha un prezzo che, una volta pagato, dà il diritto di usufruire del possesso di un oggetto o di una prestazione, senza dover dire “grazie” a nessuno, è come se avesse inquinato le relazioni. È vero che pagare un prezzo attraverso uno scambio è come essersi in qualche modo “affrancati” dal dover ringraziare, ma è pur vero che dietro un oggetto, un servizio prestato c’è sempre il lavoro di un essere umano come noi al quale, in qualche modo, non possiamo non essere grati per la creatività, la dedizione, la passione, il senso artistico, l’impegno profuso ecc.



Basta pensare a quanto ci faccia piacere essere ringraziati per qualcosa che abbiamo compiuto per un’altra persona, o per un regalo fatto; a quanto migliori la nostra autostima il fatto che venga apprezzato un nostro lavoro o impegno. E allora, perché non riconoscere che il senso di gratitudine può far piacere anche agli altri e che migliora, comunque, le nostre relazioni?

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Far riflettere sull’importanza che riveste nelle relazioni umane il senso di gratitudine, come attenzione verso l’altro.
- Far comprendere come il senso di gratitudine porti ad abbandonare un atteggiamento di egocentrismo e ponga le basi per una relazione armoniosa, favorendo l’empatia.

## 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



Ci fu una volta un grande party a cui parteciparono tutte le virtù. C’erano proprio tutte: Amicizia con Fiducia e Stima, Allegria con Spensieratezza, Solidarietà con Collaborazione e Scambio, Compassione con Simpatia ed Empatia. Quasi tutte si conoscevano oramai da molto tempo e avevano il piacere di ritrovarsi di tanto in tanto. Si spostavano continuamente da un gruppo all’altro per scambiare ricordi e novità.

A un certo punto Generosità, che era con un gruppo di amici, vide una virtù che non aveva mai incontrato prima. Sorpresa di non conoscerla chiese ai suoi amici: “E quella chi è?” Anche loro furono

sorpresi che le due non si fossero mai incontrate prima, e risposero: “È Gratitudine!” (“La storia del party delle virtù” tratto da: ‘I porcospini di Schopenhauer’ di C. Casula).

La parola gratitudine viene dal latino *gratitudo*, “sentimento di affettuosa riconoscenza per un beneficio o un favore ricevuto e di sincera, completa disponibilità a contraccambiarlo.” Devoto - Oli

Potremmo dire che, attraverso la gratitudine, ci apriamo all’altro, alla sua propensione a fare il bene, e, contemporaneamente, ci predisponiamo ad accogliere questo bene rivolto a noi.

Il senso di riconoscenza (come dice la stessa parola), ci porta a “riconoscere” ciò che l’altro fa per noi, e a ricambiare anche con un solo “grazie”, detto però col cuore, e non come atto formale e automatico. E l’altro che così si sente “riconosciuto” ne beneficia a livello affettivo e di autostima.

Le parole, oltre che avere un suono, hanno una vibrazione specifica che viene accolta non solo dall’uditivo ma da tutte le cellule del nostro corpo: si pensi alle capacità delle persone sordomute o sordocieche in grado di cogliere il mondo circostante attraverso le vibrazioni, che segnalano anche il tono con cui si sta parlando.

Cogliamo il senso di gratitudine con lo sguardo, attraverso il sorriso che ci viene donato, o per mezzo del movimento del corpo di chi ringrazia, che può esprimere un avvicinamento verso di noi, o un atto di distanziamento, o di chiusura, o una rigidità. Tutto parla, attraverso quel “grazie”. Non si tratta di una semplice parola, ma di una vera e propria espressione completa e complessa dell’intero corpo.

Così come percepiamo il “grazie” dell’altro, ci possiamo chiedere come noi esprimiamo agli altri la nostra gratitudine. Se attraverso un atto spontaneo dal quale traspare gioia, o un atto contenuto, quasi con imbarazzo, o con superficialità, in modo veloce e automatico, oppure ancora possiamo non provare riconoscenza poiché diamo tutto per scontato. Da tutto questo possono nascere delle riflessioni su come viviamo i nostri rapporti familiari, e/o amicali, di lavoro, e di relazione con gli altri.

Se colmiamo le nostre relazioni, la nostra vita, dal momento in cui ci alziamo a quello in cui andiamo a dormire, di gratitudine per tutto ciò che possediamo, e che ci circonda, per tutto ciò di cui possiamo godere e che gli altri fanno e hanno fatto per noi, sicuramente la nostra vita ne beneficerà in termini di benessere generale e di relazioni soddisfacenti.

Dice il monaco buddhista **Thich Nhat Hanh**:

*La mattina quando vi alzate, fate un sorriso al vostro cuore, al vostro stomaco, ai vostri polmoni, al vostro fegato. Dopo tutto, molto dipende da loro.*

*Abbiamo mai pensato che ciò che ci tiene in vita è al di là della nostra consapevolezza ordinaria? Ad esempio, la digestione, il battito cardiaco ecc. avvengono anche se “siamo distratti”.*

Così **Victor Hugo** esprimeva la gratitudine per la sua donna:

*Vorrei non procurarti altro che gioia e circondarti di una felicità calma e continua per compensarti un po' di tutto quello che mi dai a piene mani nella generosità del tuo amore.*

Pensiamo mai, come Victor Hugo, che riusciamo a condurre le nostre vite grazie all’opera di chi ci accudisce in casa?

Oggi esiste una branca della psicologia: la psicologia positiva, detta anche **scienza della felicità** che afferma:

**La gratitudine, insieme alla generosità è uno dei più potenti generatori di felicità.**

**Thalmann e S. Lyubomirsky**

Questo è stato comprovato da una serie di ricerche che hanno dimostrato che gli individui che provano gratitudine sono più felici, ottimisti, carichi di energia, più disponibili al perdono e ispirano più simpatia. Anche la loro salute risulta migliore ed hanno meno probabilità di cadere in depressione o di presentare problemi psichici.

Insomma, oltre ad essere una virtù, la gratitudine fa bene a noi stessi, agli altri e al mondo intero.

Lo scrittore statunitense **Hilary Hinton Ziglar** a tal proposito, afferma:

*Più riconosci ed esprimi gratitudine per le cose che hai, più cose avrai per cui esprimere gratitudine.*

Ciò ricorda la conoscenza socratica per la quale più si conosce e più si è consapevoli che c'è tanto altro da imparare.

**Tommaso d'Aquino** considerava la gratitudine come una realtà umana molto complessa, tanto da doverla articolare su tre livelli:

*La gratitudine si compone di diversi gradi. Il primo consiste nel **riconoscere** (ut recognoscatur) il beneficio ricevuto; il secondo consiste nel **lodare e render grazie** (ut gratias agat); il terzo consiste nel **retribuire** d'accordo con le possibilità e secondo le circostanze più opportune di tempo e luogo.*

Spesso proviamo quasi un senso di disagio a manifestare la nostra gratitudine, quasi come se fosse qualcosa “da deboli” o da persona in difficoltà, a differenza di noi che magari ci ritengono “forti” ed in pieno controllo delle nostre vite. In questo mondo, in cui la comunicazione è cambiata a causa della tecnologia, invece di esprimerci a parole magari usiamo un'emoticon e pensiamo di aver risolto quello che ci appare come un “problema”. Ma fermiamoci a riflettere. Esprimere gratitudine dovrebbe essere qualcosa di spontaneo e immediato, qualcosa di molto semplice, invece è diventato difficile. Le nostre relazioni, forse, stanno perdendo di sincerità, di trasparenza. Per questo è necessario andare dentro di noi e recuperare quel dono meraviglioso che è la capacità di stupirsi, di meravigliarsi, di vivere il presente godendo ogni momento come unico e irripetibile. Il tempo non torna indietro e spesso ci accorgiamo di avere perso delle occasioni, di avere lasciato andare delle persone molto importanti per noi, proprio perché non abbiamo capito quanto ci fossero care, oppure non abbiamo saputo far capire loro quanto ci erano care, attraverso un atto di riconoscenza.

Inoltre possiamo affermare, con la psicologa **Laura Gazzella**, che:

**La gratitudine è un formidabile veicolo di benessere sociale.** Proviamo ad immaginare un insegnante che dedica molte ore del suo tempo per realizzare una commedia musicale con i suoi studenti allo scopo di migliorare l'atmosfera in classe e di trasmettere ai ragazzi un maggiore entusiasmo nei confronti della scuola. Se né i genitori né gli alunni gli dimostrassero alcun segno di gratitudine per il lavoro svolto potrebbero nascere delle tensioni.

Al contrario, se lo ringraziassero il loro gesto potrebbe consolidare **legami sociali positivi**. Le persone inclini alla gratitudine si distinguono per un maggiore **senso di vicinanza** agli altri, ciò le aiuta a costruire **solide reti sociali**, che sono fattore essenziale per il **benessere individuale**.

Ovviamente, la gratitudine non si deve pretendere, non avrebbe senso alcuno, ma è bene dimostrarla (ognuno a suo modo ed al tempo opportuno) a coloro che ci circondano.

Un bellissimo esempio di gratitudine verso il proprio insegnante ci viene da **Albert Camus** il quale, dopo aver ritirato il premio Nobel a Stoccolma, scrive questa lettera al suo vecchio maestro:

Caro signor Germain,  
ho aspettato che si spegnesse il baccano che mi  
ha circondato in tutti questi giorni, prima di  
venire a parlarle con tutto il cuore. Mi hanno fatto  
un onore davvero troppo grande, che non ho né  
cercato né sollecitato. Ma quando mi è giunta la  
notizia, il mio primo pensiero, dopo che per mia  
madre, è stato per lei. Senza di lei, senza la mano  
affettuosa che lei tese al bambino povero che ero,  
senza il suo insegnamento e il suo esempio, non ci sarebbe stato nulla di tutto questo.  
Non sopravvaluto questo genere d'onore. Ma è almeno un'occasione per dirle che cosa lei  
è stato, e continua a essere, per me, e per assicurarla che i suoi sforzi, il suo lavoro e la  
generosità che lei ci metteva sono sempre vivi in uno dei suoi scolaretti che nonostante  
l'età, non ha cessato di essere il suo riconoscente allievo. L'abbraccio con tutte le mie forze.



## STORIA DI UN PROGETTO INTERNAZIONALE

### Il manifesto per la pratica positiva Mezzopieno

A cura di Milena Maffei e Angela Fedi

“Mezzopieno” è un movimento internazionale di persone che pensano che il mondo non debba essere cambiato ma vissuto con coraggio ed entusiasmo.

“Questo movimento nasce in India nel 2005, è formato da gruppi ed associazioni che [...] credono nell’importanza di promuovere e interpretare un approccio costruttivo ed armonioso nei confronti della vita e dei problemi, nel rapporto con gli altri e nella gestione delle sfide e delle difficoltà.”

Mezzopieno nasce per ricostruire fiducia e confidenza in un contesto di forte povertà, diventando necessario per le popolazioni dell’India per la re-interpretazione del mondo e della società in maniera più positiva, costruttiva e meno dipendente dalla conflittualità, dalla paura e dalla sfiducia. I membri si identificano e si riconoscono nei valori che sono enunciati nel Manifesto per la Pratica Positiva Mezzopieno, formato da nove articoli, che rappresentano i capisaldi del pensiero Mezzopieno; attraverso questi le persone possono mettere in atto la pratica positiva per diffondere la cultura della positività, della fiducia e della pratica costruttiva.

Gli articoli del Manifesto per la Pratica Positiva Mezzopieno sono i seguenti:

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

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

#### **Alcune attività del movimento sono:**

- **Il cerchio della Gratitudine:** consiste nella diffusione della positività e della collaborazione tra persone attraverso relazioni di gratuità e di gratitudine. Esso in particolare si occupa delle relazioni che vengono a crearsi intorno alla distribuzione di Mezzopieno News dove “ogni copia donata è frutto di un rapporto e di un impegno e diventa icona portatrice di positività che alimenta un movimento circolare.”
- **Campagna per la parità di informazione positiva:** per riservare alle buone notizie almeno la metà dello spazio di giornali e telegiornali.
- **I 52 passi:** “Consiste in un percorso di crescita personale e condiviso che ha l'obiettivo di persegui un approccio alla vita Mezzopieno attraverso dei piccoli impegni settimanali, uno per ogni settimana dell'anno.” Ogni passo viene inviato alla casella postale degli aderenti; successivamente le sue applicazioni diventano oggetto di condivisione e confronto tra i membri iscritti.
- Progetto DECOMPOSED – i rifiuti prendono vita: esso nasce come proposta di riflessione sulla società consumistica: la natura prende vita dai materiali responsabili della sua stessa distruzione. Esso contribuisce a dare valore al rifiuto, esaltandolo e rendendolo fruibile a tutti.

#### **I progetti nelle scuole sono:**

- **Laboratori di comunicazione gentile:** per la diffusione della cultura della positività e della pratica collaborativa tra i giovani. Essi hanno l'obiettivo di sviluppare la gentilezza, la gratitudine, la comunicazione, la condivisione e il giornalismo costruttivo in ogni studente al fine di educarli al buono e al bello.
- **Giornata nazionale dei giochi della gentilezza:** partecipano sia classi che comuni in tutta Italia per diffondere la gentilezza e la gratitudine. Ogni anno la giornata è caratterizzata da un tema diverso riguardante la gentilezza.

Vedi: [www.mezzopieno.org](http://www.mezzopieno.org)

## **CONCLUSIONE**

Aver parlato di un sentimento che ci fa sentire vivi e riconoscenti ci fa comprendere come sia necessario un'attenzione verso l'altro costante, amorevole e senza preclusioni. Questo è il senso vero di ciò di cui stiamo parlando.

La gratitudine è un atteggiamento positivo, vitale, propositivo. Ci fa comprendere come dovremo vivere con intensità il momento presente, considerandolo, appunto, un dono. Ciò ci renderà

più flessibili, ricchi interiormente e capaci di vivere i rapporti con consapevole apertura e amore-volezza.

In occasione di un incontro internazionale tenutosi alle Hawaii nel 1965, si stabilì che il 21 settembre di ogni anno si celebrasse la Giornata Mondiale della Gratitudine “Per esprimere gratitudine e apprezzamento per le molte cose meravigliose che si trovano nel mondo.”

<https://www.daysoftheyear.com/days/world-gratitude-day/>

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

- Approfondire, attraverso il web, la conoscenza del sito [www.mezzopieno.org](http://www.mezzopieno.org) per partecipare ad un laboratorio di comunicazione gentile, o alla giornata nazionale dei giochi della gentilezza.
- Fare una ricerca sui modi in cui, nelle varie lingue, si dice “grazie!”, ed approfondire il significato di quella parola. Si scopriranno varie sfumature del ringraziamento, che rappresentano il diverso modo in cui ogni popolo esprime la sua gratitudine.

## PROPONIMENTI PRATICI

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

Tenere un diario della gratitudine nel quale scrivere, ogni giorno, tre cose (nuove) per cui essere grati.

Nello scrivere si potrebbero, infatti, ripetere sempre le stesse cose, creando un automatismo che è comprensibile. È necessario, perciò, concentrarsi sui motivi per cui possiamo essere grati di qualcosa e andare sempre più in profondità.

Si potrà scoprire che ci sono tantissime cose per cui esprimere gratitudine. Alla fine questo esercizio diventerà non tanto un compitino da ripetere ogni giorno, ma un vero e proprio esercizio di consapevolezza, un esercizio a vedere il bene per poi fare il bene.

Così, pian piano, si creerà una spirale positiva che ci porterà a sentire benessere e gioia per tante cose che prima davamo per scontate.

# NONVIOLENZA NEI PENSIERI, NELLE PAROLE, NELLE AZIONI

## INTRODUZIONE

Nel momento che stiamo vivendo, la Nonviolenza appare come un'Utopia irraggiungibile, eppure è proprio ora che l'intera umanità ne ha più che mai bisogno.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

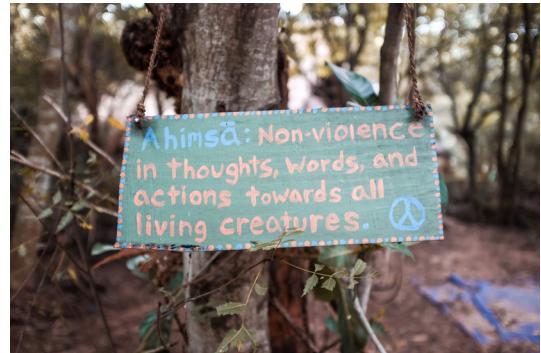
Far riflettere e dimostrare come sia possibile un nuovo approccio alle relazioni umane, basato sul rispetto, sulla tolleranza, sull'empatia, sul non giudizio, e, quindi, sulla convivenza pacifica.

## 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

Cos'è la Nonviolenza? Il termine Nonviolenza è la traduzione di una parola sanscrita: Ahimsa, che significa, appunto, mancanza di violenza. Per definirla, possiamo fare riferimento allo scrittore Tolstoi e alla sua teoria della "Non resistenza al male con il male". In altri termini, la Nonviolenza rovescia la logica dei rapporti. Al male non si può contrapporre il male, poiché questo non farebbe altro che accrescere e alimentare ciò che vogliamo combattere.



Tolstoi affermava appunto:

*Come non si può asciugare l'acqua con l'acqua, non si può spegnere il fuoco con il fuoco, così non si può distruggere il male con il male.*

Questa è una verità che possiamo toccare con mano quotidianamente. Tutta la violenza che c'è non fa che creare risposte violente che vanno a peggiorare lo stesso clima di violenza. Si tratta di una "escalation" che a un certo punto sfugge ad ogni controllo. Se noi non comprendiamo questo e non cambiano il modo di approcciarsi al problema, non potremo uscire dalla logica imperante, e non ci sarà futuro per noi. Pertanto possiamo e dobbiamo darci un'altra possibilità, almeno provare cosa si può ottenere con la pratica della Nonviolenza.

*La nonviolenza non è una strategia che può essere utilizzata oggi e scartata domani, né è qualcosa che ti rende docile o arrendevole. La nonviolenza consiste nell'adottare un atteggiamento positivo che sostituisce gli atteggiamenti negativi che ci sopraffanno.*

Arun Gandhi

Il principio della nonviolenza si basa sul riconoscimento e il rispetto delle diversità, partendo dall'osservazione di una verità inconfutabile: la correlazione di ognuno con tutti fino a formare un tutt'uno. L'esempio più evidente lo abbiamo quotidianamente tra le mani e davanti agli occhi: In-

ternet. Questo dovrebbe farci comprendere quanto, ogni atto compiuto da ognuno di noi influisca sulla società e sull'umanità tutta. E non solo ogni azione, ma anche ogni pensiero ed ogni parola che da esso derivi. Si dice che il battito d'ali di una farfalla in un punto qualsiasi della terra possa determinare un terremoto in un'altra parte. Potrebbe sembrare un'esagerazione, e forse lo è, ma questa frase ci dà il senso di un'unità che spesso ci sfugge. Ogni cosa che oggi accade ha una causa, vicina o remota, che richiama questa unità. Se affamiamo un popolo, prima o poi questo popolo si rivolgerà a noi per riavere ciò che gli abbiamo negato. Se offendiamo una persona, dobbiamo aspettarci che le relazioni con quella persona peggiorino. Perciò sarà il buon senso e la ragionevolezza che ci porterà, prima o poi, verso la Nonviolenza.

Come afferma **Edgar Morin**:

*Civilizzare e solidarizzare la Terra, trasformare la specie umana in vera umanità diventano l'obiettivo fondamentale e globale di ogni educazione che aspiri non solo a un progresso, ma alla sopravvivenza dell'umanità. La coscienza della nostra umanità in questa era planetaria dovrebbe condurci alla solidarietà e alla commiserazione reciproche, di ciascuno per ciascuno, di tutti per tutti. L'educazione dovrà comprendere un'etica della comprensione planetaria.*

La Nonviolenza non è solo mancanza di violenza fisica, non è solo assenza di guerra. Essa si manifesta innanzitutto nei pensieri, perché è dai pensieri che nascono le parole e le azioni conseguenti.

Prestare attenzione ai propri pensieri è fondamentale. I pensieri determinano i nostri stati d'animo, il nostro umore, attraverso le emozioni che evocano. Oggi spesso si parla di "pensiero positivo", sottolineando come tale modo di pensare faccia bene alla salute psico-fisica e alle nostre relazioni, quindi, in definitiva, alla nostra vita.

Considerato poi che i pensieri e le parole sostanziano la nostra comunicazione, ecco che la comunicazione non violenta è un passo indispensabile per poter vivere in modo non violento.

Perché è necessario più che mai proprio oggi questo modo di comunicare?

Spesso noi, anche se non ce ne accorgiamo, usiamo termini o frasi che possono ferire, addolorare gli altri e noi stessi, poiché tutto ciò che accade intorno a noi ci tocca, ripercuotendosi su di noi, in un modo o nell'altro.

Quando ci accorgiamo che le nostre relazioni non sono soddisfacenti, dobbiamo chiederci onestamente, sinceramente, se questo non dipenda da noi, dal nostro modo di esprimere i nostri pensieri e di comunicare.

La violenza delle parole è un tipo di violenza molto subdola. Le parole armano i gesti. Noi consideriamo violente solo le azioni, e non pensiamo che possano essere state causate da parole offensive, irrISPETTose, talvolta distruttive, o manipolatorie.

Molte volte si denigra l'altro, si offende, colpendolo nella persona, nell'aspetto fisico (come se fosse responsabile dei propri difetti fisici), invece di criticarlo, se c'è da criticare, nei comportamenti. Quando rileviamo qualcosa che dell'altro non ci è piaciuto, è bene riferirsi al singolo comportamento, senza investire tutta la persona. Quindi, per il ritardo ad un appuntamento, per es., non diremo: "Sei una persona inaffidabile, non ti darò più un appuntamento!", ma: "Il tuo ritardo mi ha irritato. La prossima volta ti chiedo di essere puntuale..." Quando colpiamo la persona nella sua totalità, le usiamo violenza. Allo stesso modo, quando il comportamento di qualcuno ci ha ferito, invece di puntare il dito contro di lui, dovremmo usare quello che si definisce "il linguaggio dell'io".

Non diremo, quindi: “Tu sei stato un ... (bruto, mascalzone ecc.) per quello che hai fatto (detto)”, ma “Io mi sono sentito profondamente ferito, (offeso), da quello che hai fatto (detto)”. In questo modo non restituiamo l’offesa, ma esprimiamo il nostro dolore, facendo appello alla comprensione dell’altro e ponendo le basi per un confronto che porti ad un miglioramento della relazione. D’altra parte sappiamo che quando ci sfuggono per rabbia parole offensive siamo noi i primi a soffrirne.

Dovremmo imparare ad esprimere i nostri bisogni di accettazione, comprensione, amore, senza vergogna. Molte volte gli altri non sanno cosa sentiamo, quali sono le nostre emozioni e le nostre necessità e seguono proprie errate rappresentazioni mentali che conducono a incomprensioni e malintesi. Dimentichiamo che le parole hanno una forza ed esercitano un potere, e la storia ce lo insegnà.

Nella comunicazione nonviolenta l’empatia ha un’importanza fondamentale. Il dr. **M. Rosenberg**, Direttore dei Servizi Educativi del “The Center for Nonviolent Communication” così scrive:

*La nostra capacità di dare empatia ci permette di essere vulnerabili, di ridurre la violenza potenziale, di aiutarci ad ascoltare la parola "no" senza prenderla come un rifiuto, di ridare vita ad una conversazione spenta e persino di ascoltare i sentimenti e i bisogni espressi tramite il silenzio.*

Ma cos’è l’empatia? È la capacità di mettersi nei panni dell’altro e di immedesimarsi in quello che prova. Deriva dal greco: “en”, dentro e “pathos” sentimento, quindi: “sentire dentro”. È una qualità che consente all’uomo di accedere ad una superiore comprensione dell’altro e a superare ogni conflitto e ogni giudizio negativo, proprio perché “sente” l’altro dentro di sé. Dovremmo esercitare l’empatia anche e innanzitutto con noi stessi. Spesso non diamo ascolto ai nostri bisogni ed agiamo solo per assecondare le aspettative degli altri o per non incorrere nei loro giudizi negativi. Ciò può determinare frustrazione e rabbia, o addirittura depressione.

Risulta allora evidente come la violenza fisica trovi origine nella violenza dei pensieri e delle parole e viceversa.

## STORIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

### Gandhi e Tolstoi

Quando si parla di Nonviolenza in genere il pensiero corre a Gandhi, ma anche nella storia del resto del mondo ci sono figure importanti che praticarono e diffusero l’ideale della Nonviolenza (Aldo Capitini<sup>1</sup> in Italia, Martin Luther King in America, Nelson Mandela in Sud Africa, Badsha Khan nel Pakistan, Tolstoi in Russia, ecc.)



Si pensa, erroneamente, che Gandhi sia il fondatore della teoria e della pratica della Nonviolenza. In realtà, egli fu ispirato da Leone Tolstoi e dai suoi scritti, in particolare dal libro: “Il Regno di Dio è in voi”, nel quale lo scrittore enuncia i suoi principi cristiani improntati alla Nonviolenza.

Gandhi ne fu impressionato a tal punto che il suo atteggiamento nella difesa dei suoi connazionali residenti in Sud Africa cambiò. Tra i due ci fu una corrispondenza molto importante, in una delle lettere inviate da Tolstoj all’amico, lo scrittore elogiò l’opera di

<sup>1</sup> Ideatore del termine Nonviolenza come unica parola.

Gandhi descrivendola come “l’opera più centrale, più importante fra tutte quelle che si svolgono attualmente nel mondo, e di essa saranno partecipi necessariamente non solo i popoli del mondo cristiano, ma quelli di tutto il mondo.”

## Vita di Gandhi

Mohandas Karamchand Gandhi, detto il Mahatma (in sanscrito significa Grande Anima, soprannome datogli dal poeta indiano R. Tagore) nacque in India nel 1869. Studiò in Inghilterra laureandosi in legge. Nel 1893 si recò in Sud Africa come consulente legale di una ditta indiana. Qui rimase ventuno anni, testimone e partecipe dello stato di segregazione razziale dei suoi connazionali ivi presenti, appoggiando le loro lotte contro la discriminazione razziale e il riconoscimento dei loro diritti. Nel 1906, ispirato dalla lettura dei libri di Tolstoi, adottò e diffuse un suo proprio metodo di lotta basato sulla resistenza nonviolenta (*Satyagraha*), che consisteva nella “non-collaborazione” col governo britannico, in ribellioni pacifiche e manifestazioni attraverso marce di massa. Riuscì così ad ottenere dal governo sudafricano l’eliminazione di parte delle vecchie leggi discriminatorie e il riconoscimento della parità dei diritti dei suoi connazionali.

Nel 1915 Gandhi, tornato in India, divenne il leader del Partito del Congresso, partito che si batteva contro l’arroganza del governo britannico, in particolare contro la nuova legislazione agraria che stabiliva il sequestro delle terre ai contadini in caso di scarso o mancato raccolto. Nel 1919 Gandhi lanciò una grande campagna di disobbedienza civile col boicottaggio delle merci inglesi e il non pagamento delle imposte. Per questo il Mahatma subì l’arresto e la carcerazione per alcuni mesi. Liberato, ricominciò la sua battaglia, per la quale fu nuovamente incarcerato e poi rilasciato. Successivamente, si recò in Gran Bretagna per partecipare alla Conferenza di Londra sul problema indiano, chiedendo l’indipendenza del suo paese. La sua fama, nel frattempo, aveva fatto il giro del mondo. Nel 1930 organizzò la marcia del sale, spingendo alla disobbedienza civile contro la tassa che l’Inghilterra imponeva su quel prodotto, tassa odiosa perché colpiva soprattutto le classi più povere. Il boicottaggio si estese anche ai tessuti provenienti dall’estero. Lui stesso tesseva, al telaio, col cotone indiano, abiti per sé ed altri. In questo modo, voleva stimolare l’autonomia dei propri connazionali nei confronti dell’economia coloniale inglese. A quel punto, Gandhi fu nuovamente arrestato insieme alla moglie e altre 50.000 persone. Ai vari arresti che si susseguirono, il Mahatma rispose con lunghi scioperi della fame, tra cui uno dei più significativi fu quello che intraprese per richiamare l’attenzione sulla casta più bassa della società indiana: i cosiddetti intoccabili.

Durante la seconda guerra mondiale Gandhi chiese all’Inghilterra l’indipendenza dell’India in cambio della sua partecipazione alla guerra. La reazione del governo britannico fu il suo arresto insieme ad oltre 60.000 suoi seguaci. L’arresto durò per due anni. Intanto il Mahatma aveva attirato l’attenzione dell’opinione pubblica mondiale sul problema indiano. I suoi scioperi della fame e la sua filosofia avevano scosso le coscenze e



*gli avevano guadagnato la simpatia e la stima di una larga parte di intellettuali e politici di tutto il mondo.*

*Finalmente il 15 agosto 1947 l'India riuscì ad ottenere l'indipendenza. A quel punto, il subcontinente indiano fu diviso in due stati: l'India nella quale sarebbero rimasti gli indù, e il Pakistan che avrebbe accolto gli indiani di religione musulmana. Tale divisione determinò una violenta guerra civile che causò, alla fine del 1947, quasi un milione di morti e sei milioni di profughi. L'atteggiamento di Gandhi, che aveva mantenuto nei confronti del problema della separazione dell'India in due stati un atteggiamento sostanzialmente moderato, suscitò la critica di alcuni e, in particolare, l'odio di un fanatico indù che lo uccise il 30 gennaio 1948, durante un incontro di preghiera.*

## DOMANDE

*Il sentiero della Nonviolenza richiede molto più coraggio di quello della violenza.*

**Gandhi**

1. Concordi con ciò che è affermato in questa frase? Di quale coraggio Gandhi parla qui?

*Quelli che rendono impossibili le rivoluzioni pacifiche rendono le rivoluzioni violente inevitabili.*

**John Fitzgerald Kennedy**

2. Secondo te, cosa si intende per rivoluzione pacifica? Quali sono le tue riflessioni in merito a tale affermazione?

**L'articolo 11 della Costituzione Italiana afferma:**

*L'Italia ripudia la guerra come strumento di offesa alla libertà degli altri popoli e come mezzo di risoluzione delle controversie internazionali; consente, in condizioni di parità con gli altri Stati, alle limitazioni di sovranità necessarie ad un ordinamento che assicuri la pace e la giustizia fra le Nazioni; promuove e favorisce le organizzazioni internazionali rivolte a tale scopo.*

3. Secondo te, l'articolo precedente può essere visto come riconoscimento e promozione del principio della Nonviolenza? Come andrebbe interpretato? Puoi fare qualche esempio storico al riguardo?

## CONCLUSIONE

La Nonviolenza come principio e come pratica è strettamente legata alla necessità che ha oggi l'uomo di fare un salto di qualità nelle sue relazioni se vuole vivere in modo più armonioso e pacifico. Egli non può non accorgersi di quanto manchino, in questo momento storico, la gentilezza, la comprensione, la tolleranza, la pazienza, sia nelle relazioni personali, sia nei condomini o sul posto di lavoro e persino in famiglia. Ciò che dà fiducia, comunque, è che il comportamento non violento è radicato nell'animo umano, nella sua parte più profonda. È la stessa natura umana che ce lo suggerisce. A nessuno piace vivere nel conflitto, nella continua lotta. Tutti abbiamo bisogno di serenità, di comprensione, di essere riconosciuti come soggetti degni di amore. E ciò che vale

per noi vale anche per gli altri.

**Sathya Sai** afferma:

*Non ospitare nella mente alcun pensiero che possa ferire o danneggiare alcuno, non pronunciare alcuna parola nociva, non compiere alcuna azione a svantaggio di altri: ecco il vero significato della Nonviolenza.*

E c'è un altro dato di fatto che richiama la necessità della Nonviolenza: il fatto che condividiamo lo stesso pianeta e siamo un'unica Umanità.

**Edgar Morin**, riferendosi all'umanità, parla appunto di "comunità planetaria":

*L'insegnamento deve non solo contribuire a una presa di coscienza della nostra Terra-patria, ma anche permettere che questa coscienza si traduca in una volontà di realizzare la cittadinanza terrestre.*

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

1. Scrivere, singolarmente, una breve frase (o poesia) sulla Nonviolenza, prendendo spunto dalle tante citazioni fatte. Poi, riuniti in gruppo, scegliere le parole chiave più significative e scrivere una canzone (o una poesia) da musicare e cantare insieme.
2. Comporre un disegno che rappresenti la propria idea di Nonviolenza. Alla fine scambiarsi i disegni. Ognuno darà la propria interpretazione del disegno che avrà tra le mani, confrontandosi, poi, con l'autore.

## PROPONIMENTI PRATICI

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

Considerato che sono proprio i pensieri di giudizio e di condanna degli altri e di se stessi che generano violenza, attraverso un'attività di introspezione quotidiana, identificare questi pensieri e sostituirli con altri pensieri positivi. Cercare di comprendere da quali bisogni derivano quei pensieri (es.: bisogno di autoaffermazione, bisogno di essere "considerato", bisogno di "amicizia", di "amore", ecc.). Ciò potrà essere fatto in seguito ad un'attività di riflessione profonda o di riepilogo dei fatti intervenuti durante la giornata.

Lo stesso si può fare con le parole. Prestare attenzione alle parole che si usano è un'attività che porta ad una maggiore consapevolezza di come riusciamo a gestire le relazioni.

Fare uso di parole e affermazioni che "nutrono" i propri bisogni fondamentali e curano le proprie insicurezze, come per es.: "Ce la farò!", "Sono forte!", "Valgo, sono bravo!", "Mi voglio bene!" ecc. ripetendole e scrivendole spesso, anche su post-it da attaccare nei luoghi che si frequentano.

# RISPETTO DEL PATRIMONIO COMUNE E CULTURALE

## INTRODUZIONE

### Valore: La responsabilità civile

La Cultura greco-latina si focalizza sulla formazione dell’Uomo (*Paideia*), nella sua dimensione psicofisica e nella completa realizzazione delle sue potenzialità. L’obiettivo era la formazione di un essere umano completo, felice nel mondo e nelle sue funzioni civili; quindi cultura è esercizio del corpo con la ginnastica e la danza, controllo della mente, sviluppo della ragione. Altresì la formazione prevedeva la liberazione dalla tirannia dei sensi e dei desideri; coraggio e coscienza dei limiti, nel progetto di vita di ciascuno.

*Cultura animi* deriva dal verbo *colere* latino, che significa coltivare l’anima, presente chiaramente in Cicerone e altri scrittori equivale ad arricchire e valorizzare le risorse individuali.

Questo concetto di cultura, dopo i secoli del Medioevo, in cui la dimensione terrena e attiva era stata messa da parte in favore della contemplazione e dello studio di Autori, che proiettavano le aspirazioni umane esclusivamente verso il trascendente, fu ripreso dalla cultura umanistico-rinascimentale.

La filosofia riprese la sua importanza portando alla luce la sapienza e saggezza degli antichi, che avevano già espresso valori etici fondamentali e, in particolare, la compassione umana come *pietas*.

L’uomo è posto al centro del mondo con l’impegno civile, le sue qualità intellettuali e morali, la sua forza di volontà e la sua dignità identificata con la libertà, che Dio aveva donato all’uomo, per distinguerglielo da tutti i viventi e renderlo responsabile delle sue azioni. Il tempo umano, secondo Leon Battista Alberti, è intessuto dell’operosità umana, della sua dimensione civile per la comunità, per se stesso e la famiglia. “*Chi sa adoperare il tempo, sa fare ogni cosa e sarà signore di qualunque cosa voglia.*” Così afferma l’autore citato.

Il metodo di ricerca scientifica dell’Età moderna di Galilei, Cartesio, Keplero, Newton, anticipato da Leonardo, grande osservatore della natura, portò al superamento del principio dell’*ipse dixit*, secondo il quale bisognava rimanere fermi al metodo logico aristotelico, accettato dall’autorità ecclesiastica e al geocentrismo, che non poteva più essere affermato, dopo l’osservazione degli astri con il cannocchiale.

Fino al Settecento, nonostante l’esistenza delle accademie, la Cultura aveva mantenuto un carattere aristocratico; in questo secolo, gli scienziati si proposero di diffonderla ampiamente, anche alle donne.

La Cultura, in senso antropologico, oggi è intesa come sintesi espressiva degli aspetti molto vari in cui un popolo pensa, sente e agisce, rispetto al mondo e alla società. Una nuova prospettiva è stata aperta dagli studi scientifici, ma ha creato un irrigidimento con la “metafisica della scienza”, quasi pari a quella preesistente all’età moderna.

Infatti, le nuove concezioni della fisica contemporanea, contro ogni forma di determinismo, le nuove aperture delle Scienze umane: Antropologia culturale, Sociologia, Psicologia, anche col metodo della psicoanalisi, hanno aperto altre strade di ricerca che dovrebbero andare in collaborazione, piuttosto che in esclusione. Purtroppo, la complessità delle scoperte scientifiche non apre all’umiltà e alla considerazione che la verità dei fenomeni misurabili non è tutta la realtà e tutta la verità.

Esplorare il mondo spirituale, con lo stesso metodo utilizzato per ciò che risulta ai sensi ed è disponibile alla ragione, è un errore di cui vari scienziati sono consapevoli, ma non tutti sono disposti a trarne le conseguenze, perché sono immersi nelle proprie credenze scientifiche.

La comunicazione non manca, ma sonnecchia o è distratta, rispetto ai temi interdisciplinari. D'altra parte, sono i temi che coinvolgono il senso del nostro essere nel mondo, nella società e rispetto all'Altro, che non è altrove, ma dentro ciascuna coscienza. Ecco perché il nostro presente è confuso, come il nostro futuro, che da esso discende.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Conseguire una consapevolezza della cultura identitaria come appartenente alla comunità nazionale italiana, europea e occidentale.
- Considerare che, proprio in virtù di questa appartenenza, la vera cultura si rapporta al mondo intero ed è in grado di comprendere le altre culture diverse, perché si sono formate in tempi, in luoghi, in climi, in terre ed economie con altre caratteristiche.
- È fondamentale comprendere che, in un mondo globalizzato e interconnesso, è indispensabile non chiudersi nella propria cultura, altrimenti l'umanità non riuscirà a risolvere i problemi dell'ambiente e a costruire soluzioni adeguate per una vita di significato e armoniosa con sé e con gli altri.
- Comprendere che tutto ciò non è rinuncia alla propria identità culturale, né eclettismo, ma il modo per superare l'arroganza egoica, che chiude nell'isolamento e non risolve i nostri problemi in relazione né alla dimensione interiore né esteriore, ad esempio rispetto alla Terra, come nostra casa comune.

## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

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

## APPROFONDIMENTO

Il patrimonio artistico del nostro Paese rappresenta l'80% del patrimonio mondiale, secondo studi recenti. Questo deve sottolineare che esso è una ricchezza culturale e spirituale non solo per l'Italia, ma per l'umanità. In questa ottica, deve essere considerata la gratitudine verso le generazioni precedenti che, con l'ingegno e tanto lavoro, con poche tecniche, hanno lasciato la testimonianza alle generazioni successive della loro permanenza sulla terra, nell'arco più o meno breve di una vita e di quelle che hanno continuato il cammino sul pianeta.



Preservare la memoria e la conoscenza del passato è un dovere per tutti e, soprattutto, per ogni persona "acculturata". "Non c'è nulla di nuovo sotto il sole." dice un saggio latino: l'umanità degli ultimi sette-otto millenni ha atteggiamenti di base molto simili ai nostri, stessi sentimenti ed emozioni, stessi errori: la guerra (come metodo per risolvere i problemi) e l'egoismo (come modo per relazionarsi con il prossimo); quest'ultimo, tra l'altro, è causa principale dell'altra.

La Costituzione della Repubblica Italiana considera la cultura negli artt. 9, 33 e 34; in particolare,

l'articolo 9 recita: "la Repubblica promuove lo sviluppo della cultura e la ricerca scientifica e tecnica. Tutela il paesaggio e il patrimonio storico e artistico della Nazione ...". Secondo l'art. 33, "L'arte e la scienza sono libere e libero ne è l'insegnamento, ..."; l'articolo 34 recita: "La scuola è aperta a tutti". È importante sottolineare che, quando la Costituzione parla di Cultura, di Arte e di Scienza, intende con tali voci tutte le manifestazioni dello spirito umano.

In questo campo, l'impulso alla ricerca, il riconoscimento del ruolo del Docente e la promozione dell'aggiornamento non sono stati finora sufficienti.

Vale la pena ribadire che se le gite turistiche sono nella maggior parte corse per riempire gli occhi, quanto più possibile, della vista di statue, pitture, monumenti, musei non riescono a far entrare gli allievi nella comprensione e nel godimento della bellezza di tali testimonianze. Hanno sicuramente un valore economico, che non va disprezzato.

Essere dentro l'opera del passato richiede la capacità di immedesimarsi in un mondo, una storia, una vicenda dell'artista, che è stato in grado di rappresentare il meglio di quell'epoca, superando le sfide del conformismo, delle richieste del committente, della faciloneria, a volte, di chi non comprendeva il linguaggio dell'artista e poneva divieti.

### **Responsabilità civile: atteggiamenti da tenere e da evitare**

La legislazione italiana è abbastanza ampia sul tema dei Beni Culturali. Questa espressione comprende oggetti, manufatti, opere che costituiscono, nel loro insieme, il patrimonio artistico, culturale e storico di un Paese.

Si attribuisce valore culturale a ogni testimonianza materiale che ha valore di civiltà. Non importa se tale testimonianza appartiene alla Cultura "alta" o alla Cultura "bassa", se sia un prodotto artistico o tecnico o strumento di lavoro. Anche conoscere i contesti ambientali connessi a tali oggetti è importante.

Il Ministero dei Beni culturali è coadiuvato da vari uffici e sezioni, ciò è giustificato proprio dall'ampiezza dell'accezione beni culturali ne vediamo alcuni: Ufficio centrale per il catalogo (1969), poi divenuto Istituto centrale per il catalogo e la documentazione. Nel 1998 il Sibec (Società italiana per i B.C.) prevede la partecipazione di sponsor privati per la tutela dei Beni, la manutenzione, le opere di recupero, es. quella del Colosseo che versava nell'abbandono, privo di qualsiasi controllo.

Accade ancora che diversi musei e biblioteche rimangano chiusi (in parte o del tutto) per assenza o allontanamento degli impiegati o per semplice mancanza di adeguati spazi; da luoghi di "deportazione" degli oggetti o dei libri, come è detto in "Stato e Società", è necessario trasformarli in "luoghi aperti al pubblico e valorizzati con mostre che possono costituire incontri con l'Arte e la Letteratura, sostenuti anche da servizi di ristoro per i visitatori, che arrivano da lontano o dall'estero". Questi sono alcuni tra gli obiettivi della Legge del 13 gennaio 1993: Misure urgenti per il funzionamento di Musei, Biblioteche ed Archivi Statali.

Soprattutto, per promuovere la responsabilità civile di ciascuno, a ciò educato dalla famiglia con l'esempio, e dalla scuola con l'informazione e la formazione del gusto estetico, sono importanti esperienze varie e frequenti sulla bellezza che il patrimonio artistico offre, come identità del nostro passato, che ancora ci parla attraverso i secoli.

Pensiamo ai siti archeologici a cielo aperto, di cui il nostro Paese è ricco, spesso oggetto di vandalismo: scritte e firme che non consegnano quei nomi all'immortalità, ma piuttosto all'inciviltà. La bellezza di questi luoghi è disponibile per tutti i visitatori che l'apprezzano, per i ricercatori e gli

studiosi, per lo sguardo ignaro e per quello attento al significato delle opere di coloro che ci hanno preceduto.

Si potrebbe considerarlo un libro scritto con le forme e i colori degli affreschi e delle pitture, appartenenti alle dimore in cui si è svolta la vita di coloro che le hanno abitate, secoli orsono.

Se consideriamo le storie, raffigurate nelle antiche chiese italiane, di episodi dell'Antico e del Nuovo Testamento sui Profeti, su Gesù e i Santi, dobbiamo comprendere che, in tempi in cui l'alfabetizzazione era preclusa al popolo e i libri molto costosi e poco diffusi (si tramanda che il grande Leonardo aveva lasciato ben...24 libri!), il mecenatismo dei Papi aveva svolto una funzione educativa attraverso le pitture, le pale di altare, gli affreschi e le sculture.

In particolare, in zone sismiche molto diffuse in Italia, le leggi (in particolare, la Legge dell'Ottobre 1996<sup>1</sup>) prevedono che i restauri devono essere particolarmente attenti a rispettare il contesto storico e ambientale, conservare i volumi preesistenti e non introdurre tecnologie non compatibili con il manufatto, come l'inserimento di cemento armato, ad esempio. Anche questa è responsabilità civile!

## STORIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

### Raffaello Sanzio

La Roma del Rinascimento, in cui opera Raffaello di Urbino, dove nasce nel 1483, è una città piena di contrasti. Quartieri popolari come Trastevere sono vicini a quartieri altolocati come i Palazzi Vaticani e S. Pietro; non solo, le contese tra le diverse famiglie sono frequenti anche nello stesso ambito di quartiere.



In questa città, in cui confluivano tante persone in cerca di una vita più ricca di possibilità per sistemarsi in un ufficio o impiego, oppure in un'attività di piccolo o grande commercio, le banche svolgevano, anche allora, il servizio del prestito, con alti profitti, per intraprese economiche nuove. Un ambiente febbrile di costruzioni e attività, che i Papi commissionavano agli architetti, ai pittori, ai musicisti...

Già a trent'anni Raffaello era un mito, come afferma lo storico d'Arte Franco Maria Ricci. Il suo genio si era formato a Firenze, la città culla del Rinascimento, che i Medici resero famosa nei secoli per la ricchezza culturale e artistica di cui furono mecenati.

A Firenze, Raffaello si abbeverò alla fonte di due giganti del tempo: Michelangelo e Leonardo, dei quali comprese la geniale forza innovativa; così ebbe la capacità di interpretare e sintetizzare, in modo personale, i modelli che vedeva nelle opere di grandi ingegni. Nel 1508 giunse a Roma, e, a contatto con le illustri vestigia degli Antichi, fu ispirato dall'equilibrio di forme, pur nella grandezza dei monumenti, sopravvissuti all'insulto del tempo, all'abbandono, all'incuria, alla depredazione della gente, che usava i resti di tali edifici come cave di calce e pietre, per nuove costruzioni private, per lo più.

Qui, il genio di Raffaello raggiunse vertici che i suoi contemporanei gli riconobbero ampiamente. Il mecenatismo di Papi come Giulio II e Leone X, colto figlio di Lorenzo

<sup>1</sup> La legge nasce dalla constatazione che gli interventi seguenti al terremoto del 1980 avevano alterato il contesto storico.

il Magnifico, diedero a Raffaello e allo stuolo di suoi abili aiutanti, la possibilità di far brillare la città eterna, che si dotò di nuove strade ampie, secondo il modello latino, abbattendo costruzioni popolari e signorili del Medio Evo.

Il lusso e la ricchezza proveniente da tasse, balzelli e vendite delle indulgenze, nonché da banche come quella dei Chigi, sembrarono ricordare la grandezza antica, sicuramente un po' più sobria. I fasti dell'Arte furono contemporanei, purtroppo, a scarse virtù morali diffuse nel popolo e nelle sfere ecclesiastiche.

La Restauratio Urbis coincise con l'età aurea del Rinascimento: Raffaello vi impresse il suo sigillo geniale negli anni tra il 1508 e la sua morte precoce nel 1520. L'epitaffio dell'umanista Pietro Bembo vale a sintetizzare la grandezza di questo genio, che spaziò tra affreschi, tele pittoriche, architetture visibili nella città eterna.

*“Qui giace quel Raffaello, da cui, da vivo, Madre Natura temette di esser vinta e quando morì, (temette) di morire (con lui).”*

Alcune delle sue tantissime opere improntate, soprattutto in pittura, alla “naturalezza studiata”, come si disse, sono presenti nelle stanze di Raffaello nei Palazzi Vaticani, residenza papale. La straordinaria Scuola di Atene compone in un affresco i geni della filosofia antica, che hanno il volto di contemporanei. Platone ha le sembianze di Leonardo, al centro della scena, indica il mondo iperuranio, in alto, Aristotele, invece, indica verso il basso, cioè la terra, come la realtà in cui forma e materia sono congiunte. In primo piano, Eraclito ha il volto di Michelangelo, si appoggia ad un cubo; appare pensoso quasi corrispondente all'appellativo di Oscuro, che gli fu dato. A sinistra di Platone e Aristotele nella prospettiva scenica è raffigurato Socrate che parla con alcuni degli allievi, tra i quali Alcibiade. Euclide è raffigurato con il viso di Bramante del quale Raffaello continuò l'opera architettonica del colonnato di S. Pietro, Epicuro è Federico Gonzaga, Zoroastro è l'umanista Pietro Bembo, Raffaello è dipinto accanto al pittore Sodoma, in primo piano in basso.



La perfezione prospettica, nella novità dell'opera, è esaltata da Federico Zeri, che ne vede un vertice dell'arte rinascimentale.

Molto famose sono le immagini sacre rappresentate dall'urbinate. Nelle figure femminili molto diverse da quelle medievali, il Vasari ravvisa la dolorosa nostalgia per la madre Mègia perduta all'età di otto anni. Purtroppo, dopo tre anni, anche suo padre, che lo aveva avviato alla pittura molto presto, lo lasciò solo al mondo.

La prima opera pittorica che riporta la firma dell'artista è “Lo sposalizio della Vergine” nel 1504, che si trova a Brera.

È straordinaria l'intensità del suo lavoro che spazia dalla pittura all'architettura, all'affresco. Egli fu, in un certo senso, il geniale strumento dei sogni rinascimentali dei Papi, soprattutto Leone X, che aveva respirato, come figlio di Lorenzo il Magnifico dei Medici, il culto della bellezza in ogni forma: musica, danza, filosofia (l'Accademia platonica fu fondata nella Villa medicea di Careggi e diretta da Angelo Poliziano), nonché

architettura e pittura.

La Roma di Raffaello, come anche di Michelangelo, ha lasciato al mondo un esempio impareggiabile di genio creativo e multiforme.

Si consiglia la visione di un video sulle opere di Raffaello Sanzio tipo:

Raffaello spiegato da Philippe Daverio <https://youtu.be/gyH3z9rJbxc>

## DOMANDE

1. Quale opera architettonica o pittorica del periodo rinascimentale attira di più la tua curiosità, anche in relazione ai concetti di Armonia, Grazia, Equilibrio, ...?
2. Quale vorresti presentare ai tuoi compagni di classe?
3. Nel contesto storico nel quale Raffaello visse e produsse le sue opere, quali sfide, secondo te, dovette affrontare nell'ambiente cortigiano di Roma?
4. Cosa si intende per “naturalezza studiata” attribuita all'artista?

## CONCLUSIONE

Educare il gusto delle giovani generazioni è una finalità molto importante per arricchire la nostra umanità e coltivare l'anima. Superare la modalità dell'espressione greve e volgare apre il nostro intelletto e il cuore al Bene. Infatti, l'identificazione di Bello e Bene è un'eredità della Cultura classica, che dobbiamo vivere appieno: il decoro, l'armonia, la misura, la proporzione, l'equilibrio, la pulizia sono alcuni degli aspetti che portano un benessere interiore personale e collettivo.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

Preparare un video o un PowerPoint, a scelta, su paesaggi marini, lacustri o montani; su ville e monumenti della città in cui si abita. Ad esempio, questi video potrebbero essere proiettanti anche in Aula Magna nella settimana formativa d'istituto.

## PROPONIMENTI PRATICI

- Alla fine della lezione si proporranno agli allievi una serie di suggerimenti pratici, per esempio:
- Adotta insieme a qualche amico/a un angolo di parco, prato o giardino pubblico per liberarlo dall'irresponsabilità incivile di chi lascia dietro di sé cicche, bottigliette, carte di merende...così pratichi la tua responsabilità civile.
- Lascia il banco pulito e getta i rifiuti nei contenitori di raccolta per il riciclo.
- Osserva il silenzio nelle visite scolastiche agli itinerari prescelti nella programmazione. Informati su ciò che andrai a vedere e poi ascolta...la Bellezza che ti parla.

## Bibliografia

La via della BELLEZZA di Vito Mancuso. Ed. Garzanti 2018

Stato e Società. Dizionario di Educazione Civica. AA.VV. Ed. La Nuova Italia.

La Roma di Raffaello di Franco Maria Ricci. Ed. PIU' Messaggero

Sul web: Ricercare il discorso alla Commissione europea del Maestro Ezio Bosso, prematuramente scomparso, di recente.

# RISPETTO E AMORE VERSO GLI ANIMALI

## INTRODUZIONE

In questa lezione vedremo in che modo nel mondo antico, in particolare presso la civiltà Greca alcuni filosofi fecero proprio il valore della Nonviolenza che non può prescindere dal rispetto di qualsiasi forma di vita.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Sviluppare la consapevolezza che il rispetto e l'amore verso gli animali conducono al rispetto e all'amore verso se stessi e gli altri.
- Riconoscere tutti gli esseri viventi come parte di un Unicum di carattere spirituale di cui l'uomo è parte integrante, manifestazione intelligente, custode e ministro ma non suo manipolatore.
- Sviluppare la consapevolezza che anche gli animali provano sentimenti ed emozioni.

## 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

*Prima si cominciò con l'uccidere gli animali selvatici, poi fu dilaniato un uccello o un pesce, cosicché intemperanza e ingiustizia dilagarono sempre di più, fino ad uccidere il bue, nostro operaio, la pecora che ci veste, il gallo guardiano della nostra casa, e così, poco a poco, si pervenne al sangue, agli animali, alle guerre.*

Plutarco (46-127 d.C.)

È considerato normale usare gli animali per tutto quanto ci pare “utile” o “divertente”: tenerli prigionieri in gabbie nei circhi e negli zoo, comprarli nei negozi, usarli nei laboratori, mangiarli, usare la loro pelle e pelliccia, è ormai così abituale che non ce ne accorgiamo nemmeno, e non ci rendiamo conto della sofferenza che, senza farlo apposta, la nostra vita quotidiana causa a milioni di animali.

Far soffrire e far morire gli animali è in nostro potere ma non è un nostro diritto; è anche in nostro potere, e nostro dovere, evitarlo. L'invito è “non continuare a fare del male per la mancanza di consapevolezza” ma scegliere una via non violenta che attraverso l'amore verso gli animali e verso la natura, in genere, conduca l'uomo ad amare se stesso e gli altri. L'enorme lavoro compiuto dalle scienze, in particolare dall'etologia cognitiva, ha aperto uno squarcio, che si allarga ogni giorno di più, nel muro artefatto, che pareva invalicabile, tra l'uomo e gli altri viventi. La nuova, più attenta lettura del mondo animale è una svolta pari alla rivoluzione quantistica in fisica, alla rivoluzione della biologia molecolare. La questione animale, con i connessi temi della biodiversità e dell'ecologia, richiama in causa problemi di grande rilievo non solo scientifico, ma etico, politico, religioso, filosofico e costringe ad altre letture della storia della filosofia e della religione ecc. fino a scoprire che sono stati distrattamente o deliberatamente rinchiusi nel dimenticatoio, scritti di straordinaria rilevanza che partendo dal riconoscimento dell'altro, conducono a ripensare il significato dell'egualanza e la sua possibile estensione ad ogni soggetto vivente.

## I diritti degli animali nella storia antica

Le radici dell'etica animalista nel pensiero occidentale si possono ricondurre fino all'antichità. Fra i più antichi pensatori ad essersi espressi contro la violenza nei confronti degli animali viene ricordato soprattutto Pitagora.

### PITAGORA

Fintanto che l'uomo continuerà a distruggere senza sosta tutte le forme di vita, che egli considera inferiori, non saprà mai cos'è la salute e non troverà mai la vera pace. Gli uomini continueranno ad ammazzarsi fra loro fintanto che massacreranno gli animali. Colui che semina l'uccisione e il dolore non può raccogliere la gioia e l'amore.

Pitagora nacque nell'isola di Samo verso il 570 a.C.; fu contemporaneo di Zarathustra e di Siddharta Gautama Buddha. Da Samo, dove subì l'influenza di Ferecide e Anassimandro, si trasferì a 40 anni nel sud dell'Italia, a Crotone, dove fondò una scuola filosofica che ebbe anche una grande influenza politica. Tale scuola venne incendiata e distrutta dai Crotoniani e secondo alcune testimonianze, tutti i pitagorici vennero massacrati insieme al Maestro. Secondo altre fonti, egli sarebbe riuscito a fuggire verso Locri e Taranto per poi morire a Metaponto nel 490. Non abbiamo nessun libro scritto da lui, solo qualche discusso frammento, abbiamo però molte testimonianze che abbracciano un millennio e tre importanti biografie scritte da Diogene, Porfirio e Giamblico. Tutte le biografie concordano nell'attribuire a Pitagora grande rispetto e considerazione per tutti gli animali. Di Pitagora erano universalmente noti alcuni suoi detti; innanzitutto che l'anima è immortale; poi, che essa trasmigra in altre specie di esseri viventi, e inoltre che, secondo determinati periodi di tempo, ciò che era una volta estinto ritorna, che nulla è nuovo in senso assoluto, e che tutti gli esseri animati devono essere considerati della stessa natura. Pitagora tanto aborriva da uccisioni e uccisori, che non solo si asteneva dal mangiare esseri viventi, ma neppure si accostava a macellai e cacciatori. Pitagora ed Empedocle avvertirono che tutti gli esseri viventi hanno eguali diritti, e proclamano che pene inespiabili sovrastano a coloro che rechino offesa a un vivente.

La parola di Pitagora possedeva una forza di confutazione e d'esortazione che toccava financo gli esseri privi di parola. Si narra che egli sia riuscito ad aver ragione dell'orsa Daunia, che affliggeva gravemente gli abitanti dei luoghi: dopo averla accarezzata e cibata di focacce e di frutta, le fece giurare che mai più avrebbe assalito un essere umano vivente e dopo la lasciò andare. Da allora l'orsa non fu più vista assalire esseri viventi, neanche un animale. Parimenti convinse un bue che si cibava di fave, rubandole ai coltivatori, a non mangiarle più semplicemente bisbigliandogli all'orecchio. Altri e molteplici sono gli aneddoti che vedono Pitagora comunicare con gli animali, diremmo noi oggi che ricorda molto la figura di San Francesco d'Assisi.

A coloro che tra i filosofi erano più dotati di capacità speculativa ed erano pervenuti alle vette supreme della contemplazione, proibiva assolutamente i cibi superflui e ingiustificati, raccomandando di non mangiare mai animali né bere vino, né mai immolare agli dei animali, né di arrecare a questi il minimo danno. Egli stesso



visse in modo conforme, astenendosi dalla carne degli animali ed adorando solo gli altari incruenti e adoperandosi perché neanche gli altri uccidessero gli animali affini a noi per natura e correggendo ed educando le bestie selvatiche con le parole e gli atti piuttosto che offendendole coi castighi. Nella cerchia dei politici prescriveva ai legislatori di astenersi dal mangiare animali: perché, volendo praticare in sommo grado la giustizia, non dovevano recare offesa a nessuno degli animali a loro affini. Infatti, come avrebbero potuto persuadere gli altri ad agir giustamente, quando essi stessi fossero dominati dallo spirito di sopraffazione? Prescriveva poi di non ritenere nulla di nostra proprietà, di porgere aiuto alla legge, di far guerra all'illegalità, di non rovinare né danneggiare la pianta coltivata, né l'animale che non arrechi danno all'uomo. Secondo Pitagora evitare l'alimentazione di carne significava evitare di commettere ingiustizie per nutrirsi.

Oltre a Pitagora, altri filosofi greci si sono espressi a favore di un comportamento non violento nei confronti degli animali, tra questi ricordiamo il grande Platone.

## PLATONE

Platone (427-347 a.C), nacque ad Atene in una delle famiglie più ricche e potenti. È il primo filosofo di cui abbiamo tutte le opere. Ebbe come maestro Socrate che, come è noto, fu condannato a morte con l'accusa di non credere agli dei della Polis e di corrompere la gioventù. La posizione di Platone è prossima al Pitagorismo e all'Orfismo. In Platone un diverso atteggiamento nei confronti degli animali è possibile, nei fatti, solo attraverso un ampio e radicale mutamento politico in grado di produrre una trasformazione dei modi di vita all'insegna della sobrietà, della semplicità, del vegetarianesimo (Repubblica 372 b-c). Platone definisce la caccia vile e crudele, suo è questo monito ai giovani:

Cari giovani, non vi prenda mai desiderio e amore della caccia per mare, né della pesca con l'amo, di nessuna caccia di animali d'acqua, né di esercitarvi a quella caccia oziosa che si fa con la rete indifferentemente svegli e addormentati, mai vi prenda il desiderio di cacciare gli uomini sul mare né della pirateria, desiderio che vi renderebbe cacciatori crudeli, fuorilegge. Né giunga mai a toccarvi, mai nemmeno nel più lontano dei vostri pensieri, il desiderio di darvi al mestiere dei ladri, in campagna e in città. Né raggiunga mai alcuno di voi l'amore seducente, ma vile, della caccia agli uccelli alati.

Anche Epicuro si espone a difesa degli animali.

## EPICURO

Epicuro (341-270 a.C.) nacque a Samo. Scrisse trecento libri di cui ce ne restano tre: Lettere, le Massime capitali e le Sentenze morali. In Epicuro, l'uomo è omogeneo alla natura essendo tutti gli esseri il risultato dell'aggregazione atomica. Diversamente dall'immagine di materialista e dedito al piacere che gli intellettuali successivi ci hanno tramandato a partire dai suoi contemporanei Stoici e da Cicerone, che influenzò molta parte del pensiero cristiano successivo, Epicuro aveva una concezione della Felicità basata non sul perseguire qualsiasi piacere quanto sulla cosiddetta Atarassia, ovvero assenza di turbamento.

Quando dunque diciamo che il piacere è il bene completo e perfetto, non intendiamo i piaceri dei dissoluti o delle crapule, come credono alcuni che ignorano o male interpretano la nostra dottrina, ma il non avere dolore nel corpo né turbamento nell'anima.

Egli era ben lungi dal farsi sostenitore di una vita dissoluta a cui contrapponeva di fatto la frugalità, legata al soddisfacimento dei bisogni naturali necessari. A questo proposito, raccomandava di astenersi dal cibarsi di animali perché il fuggire il dolore è proprio di ogni essere.

Non bisogna far violenza alla Natura, ma persuaderla; e la persuaderemo soddisfacendo i desideri necessari, quelli naturali se non arrecano danno, respingendo aspramente quelli dannosi.

Egli spingeva i propri discepoli a fare delle scelte etiche chiedendosi sempre prima di compiere qualsiasi azione: "Che cosa mi accadrà se si realizza il mio desiderio? E che cosa se non si realizza?" L'uomo è libero di agire e quindi l'insegnamento morale ha un suo senso dal momento che ognuno è dotato di libero arbitrio.

Tra i latini spicca la figura di un grande poeta rispettoso di ogni forma di vita: Lucrezio.

## LUCREZIO

Tito Lucrezio Caro (Pompei 99-Roma 53 a.C) polemizzò molto contro la religione di stato e la cultura ufficiale, contro di lui si venne a creare una congiura del silenzio, da Cicerone a Virgilio e Orazio. Il suo importante ed ampio poema filosofico *De Rerum Natura*, scoperto nel 1417 da Poggio Bracciolini nel monastero benedettino di Murbach in Alsazia, è fedele al pensiero di Epicuro, ma nel contempo espressione di una forte e profonda personalità umana. Tale poema influenzò tra gli altri Michel de Montaigne, Giordano Bruno e Pierre Gassendi. Lucrezio afferma che tutti gli esseri sono dotati di senso, di ragione e di capacità conoscitive adeguate alle funzioni della loro struttura fisica; tutti hanno un linguaggio, consapevolezza, interessi e virtù. I maltrattamenti degli animali, le uccisioni, i sacrifici di sangue sono agli antipodi di ogni considerazione etica e, infine, di ogni felicità.

Tra i difensori degli animali nell'antica Grecia troviamo anche Celso.

## CELSO

Celso nacque nel II secolo d.C. ed ebbe una formazione neoplatonica. Le sue Opere sono state sistematicamente distrutte. Ciò che sappiamo deriva dalla confutazione della sua opera *Alethes logos* da parte di Origene. Egli afferma che le cose che noi vediamo non sono state donate all'uomo, ma ciascuna nasce e perisce per il bene del tutto. Inoltre, possiamo trovare comportamenti pietosi e sapienti anche negli animali. Per esempio, cita la pietà filiale delle cicogne che portano nutrimento ai loro genitori in modo tale da essere più amorevoli degli uomini, o l'elefante che è legato al giuramento fatto e dimostra lealtà nei confronti dell'uomo. Celso ritiene che l'universo è stato ordinato per tutti gli esseri viventi e non esclusivamente per l'uomo, la realtà è ordinata non in vista dell'armonia delle sue singole componenti tra di loro ma in vista dell'armonia universale.

Il rispetto per gli animali e l'adozione di una dieta vegetariana sono fra gli elementi che caratterizzano Plutarco.

## PLUTARCO

Plutarco (46-127 d.C.) nacque a Cheronea, in Beozia, studiò filosofia ad Atene e filologia ad Alessandria. Tra le opere che ci sono giunte tre costituiscono una straordinaria e alta difesa del mondo animale, esse sono: del De Carnium, del De sollertia animalium, e del De Bruta animalia ratione uti. Plutarco si mostra favorevole al vegetarianesimo. Plutarco indica un nuovo percorso per la civiltà: l'estensione dell'etica a tutti i viventi. Stoici e Aristotelici negano la ragione negli animali perché non vogliono che questi partecipino della giustizia che è loro dovuta. E se anche fosse vero che gli animali fossero deboli nell'intendere, ciò renderebbe ancora più odiosa l'ingiustizia nei loro confronti. “Quale mortale penserebbe di maltrattare una creatura umana, se verso gli esseri che non sono della sua razza e della sua specie avesse costantemente professato la dolcezza e l'umanità?” e ancora ... “Crediamo che i suoni di voce che gli animali emettono e fanno sentire siano privi di significato, e non siano domande, preghiere, difese di ciascuno di essi che dice: ‘Non ti chiedo di rinunciare a quanto ti è necessario, ma alla violenza; uccidimi per sopravvivere, non per un capriccio del palato’”.

Concludiamo il nostro percorso nella filosofia antica con la figura di Porfirio.

## PORFIRIO

Porfirio (232-305 d.C), nacque in Siria, a Tiro. Fu discepolo di Plotino ed ebbe modo di conoscere il padre della Chiesa Origene, il confutatore di Celso. Profondo conoscitore sia dei Vangeli che della Bibbia, che leggeva in ebraico, Porfirio ebbe notevoli strumenti di conoscenza e grande talento letterario. Contro di lui si accanirono i principali padri della Chiesa, poi Costantino e più tardi Teodosio II e Valentiniano III che decretarono la distruzione col fuoco dei suoi scritti nonché la pena di morte per coloro che li avessero letti. Nella sua opera “Contro i Cristiani” Porfirio aveva contestato Paolo di Tarso sulla questione dell'alimentazione carnivora. In effetti, nella Prima lettera ai Corinti (10,28), San Paolo scrive: “Mangiate di tutto quello che si vende al macello, senza preoccuparvi di niente per scrupolo di coscienza”. Nel “De Abstinentia”, Porfirio afferma: “Sicuramente Dio non ha reso impossibile la nostra conservazione senza fare del male ad altri; se così non fosse ci avrebbe dato la nostra natura come principio d'ingiustizia.” Porfirio è consapevole che le sue esortazioni ai filosofi di non praticare sacrifici e di non mangiar carne vanno oltre il vegetarianesimo e comportano una profonda rilettura della vita, compresa quella storica. Egli coglie chiaramente il legame tra mattatoio e guerra, che si rivela in quella che fu la violazione originaria: non l'aver mangiato un frutto, ma aver mangiato gli animali dotati di logos, suscettibili di perfezionamento.

## I sentimenti e le emozioni degli animali

I ricercatori di biologia evoluzionistica, etologia cognitiva e neuroscienze sociali sostengono che numerose specie animali possiedono un ricco bagaglio di emozioni. [1]

In molte specie animali le emozioni si sono evolute e sono alla base dei legami sociali di amicizia, amore, rivalità, stimolano l'immaginazione e gli schemi compor-



tamentali che consentono agli animali di adattarsi in modo flessibile alle circostanze e agli eventi esterni.

Quando parliamo di animali non dobbiamo pensare solo a quei pochi che adottiamo, coccoliamo e amiamo, ma anche alle migliaia e migliaia di animali di allevamento che costringiamo in cattività e sacrificiamo per cibi e vestiti, agli animali selvatici che, con la nostra presenza sempre più invadente costringiamo in spazi sempre più ristretti. Ogni giorno ignoriamo che le creature che ci circondano sono esseri senzienti e se ne diventiamo consapevoli siamo obbligati a trattarli con rispetto, stima, empatia e amore.

*La civiltà di un popolo si misura dal modo in cui tratta gli animali.*

Mahatma Gandhi

Riporto alcuni esempi eclatanti di come gli animali abbiano la capacità di amare ed aiutarsi reciprocamente. Il primo esempio è quello di un gruppo di elefanti selvatici nella riserva di Samburu in Kenya. Una elefantessa camminava molto lentamente perché si era azzoppata, tuttavia gli altri elefanti del branco non la lasciavano indietro ma la aspettavano, si guardavano intorno per controllare dove fosse e a volte la matriarca addirittura la nutriva. Questo è senz'altro un esempio di come gli animali provino amicizia e amore nei confronti dei loro simili.

Similmente, si è verificato che cento macachi a Tezpur, in India, hanno fermato il traffico perché un loro piccolo era stato investito riportando fratture alle zampe posteriori e giaceva sul ciglio della strada. Alcuni di loro gli massaggiarono le gambe e infine se ne andarono con il piccolo ferito. Diversi studi hanno dimostrato come i macachi, benché affamati, si rifiutino di mangiare se, in cambio, un altro macaco deve subire una scossa elettrica. Ciò dimostra la capacità di empatia degli animali.

Pure i topi non sono da meno, nonostante non siano ancora annoverati tra gli animali da proteggere. Presso il Coyote Rescue Center in Indiana, è stato osservato il comportamento di due topolini che erano finiti nel lavello di un garage e non riuscivano ad uscire a causa delle sue pareti verticali e lisce, uno di loro era però più forte dell'altro. Il gestore del centro provò a mettere un piattino di acqua nel lavello e il più forte dopo essersi abbeverato iniziò a spingere il piattino verso il fratellino stremato dalla fatica e riuscì a procurargli anche qualcosa da mangiare. Non appena anche il topo più piccolo recuperò le forze riuscirono ad uscire entrambi grazie ad un asse che era stato nel frattempo messo dentro il lavello. Questo è un esempio del valore della solidarietà.

È risaputo di come gli animali entrino in empatia con l'uomo e possano aiutarlo a star meglio e in certi casi possano salvargli la vita. Un esempio strabiliante è quello di tre leoni in Etiopia che salvavano la vita a una ragazzina di dodici anni rapita da una banda. I leoni restarono poi di guardia finché non la ritrovarono i poliziotti a cui la consegnarono, poi tornarono nella foresta.

Non mancano gli episodi di salvataggio in mare per esempio ad opera dei delfini. In Nuova Zelanda un branco di delfini ha salvato dei bagnanti da un grande squalo bianco, essi riuscirono, nuotando intorno agli uomini in cerchi sempre più stretti, a sollevarli e a portarli via dal pericolo.

Ma la capacità di amare non si ferma agli animali della stessa specie o nei confronti degli uomini, va oltre, anche verso specie animali completamente diverse, addirittura tra prede e predatori. Un esempio è quello di una leonessa in Kenya, nella riserva di Samburu, che ha adottato cuccioli di antilope per ben cinque volte invece di cibarsene.

E persino i serpenti considerati tra gli animali più ripugnanti e pericolosi a volte ci sorprendono: è il caso di un serpente dello zoo di Tokio che ha stretto amicizia con un criceto nano che pensate

inizialmente gli era stato offerto in pasto, il serpente si rifiutò di mangiarlo e non solo, ora il criceto vive con lui sulla sua schiena.

Ha dell'incredibile anche la storia di un Golden Retriever americano che è diventato il miglior amico di una carpa di stagno. La carpa non appena sente il cane avvicinarsi allo stagno nuota velocemente verso di lui e lo accoglie con dei morsetti sulle zampe... anche i pesci provano il sentimento dell'amicizia!

Le emozioni degli animali sono come un fiume in piena: genuine, immediate e spontanee. La loro gioia è pura e contagiosa, la loro tristezza profonda e devastante, la loro capacità di lasciarsi coinvolgere dalle emozioni ci conquista. Vi è uno studio scientifico svolto su 394 studenti universitari americani che ha dimostrato che coloro che hanno vissuto con cani o gatti durante l'infanzia mostrano una maggior autostima [2]<sup>1</sup>

Un altro studio condotto in Croazia riporta che i bambini che vivono con i cani sono più empatici e più inclini alla prosocialità e quelli più legati affettivamente al proprio animale giudicano meglio il proprio clima familiare. [2]

Sono molteplici poi gli studi che dimostrano come gli animali da compagnia aiutino i bambini autistici o introversi a rapportarsi con gli altri [2]

Il termine "pet-therapy" è stato coniato dallo psicologo infantile statunitense Boris Levinson oltre 40 anni fa e ormai appartiene al linguaggio comune. Non si deve dimenticare però che anche gli animali soffrono, proprio come gli uomini. Non mi soffermo a citare i casi di animali barbaramente torturati in centri di ricerca o peggio ancora nelle cosiddette "fattorie della bile" cinesi dove gli orsi vengono rinchiusi in gabbie strettissime per far produrre loro più bile.

*Se tenete un pappagallo in gabbia o vi rinchiudete una tigre o un leone, anche se li guardaste ogni giorno non provereste la gioia che si ha quando, questi animali si vedono liberi nella foresta, nel loro habitat naturale. Quando si riesce a catturare un uccellino su un albero, si comincia a provare tenerezza per esso e, mentre lo si tiene fra le mani, viene spontaneo intenerirsi anche per tutti gli altri che sono in libertà.*

Sathya Sai

Purtroppo sono miliardi gli animali che soffrono in modo indicibile a causa dell'egoismo e dell'ignoranza umana. E non è vero che gli animali più intelligenti soffrono più degli altri, la capacità di soffrire non è correlata alla consapevolezza di se stessi. I molteplici esempi di comportamento morale mostrati da diversi tipi di animali, non solo quelli domestici, ci induce a pensare che tutti gli esseri viventi abbiano una morale che regola le loro vite e riescano a provare gli stessi sentimenti che proviamo noi "umani".

L'amore è una qualità divina dell'uomo. Però non andrebbe manifestato solo nei confronti di altri esseri umani, ma anche verso uccelli, animali e altre creature viventi. Il vero raffinamento si riscontra in un'espansione d'amore come questa, abbandonando le visioni ristrette della mente e sviluppando ampie vedute, il cui risultato è gioia autentica per se stessi come pure per la società. La natura umana, in questo modo, si sublima in quella divina.

Sathya Sai

Insomma, anche gli animali hanno un'anima e sono capaci di amare fino a dare la propria vita per

<sup>1</sup> Al riferimento riportato in seguito, il programma Jane Goodall's Roots and Shoots riporta il suo intento di insegnare ai più piccoli il rispetto verso gli animali, le persone e l'ambiente

salvare un proprio simile o l'uomo. Anzi spesso gli animali sono un esempio di moralità per gli uomini accecati dall'ego e poco inclini alla solidarietà.

Per comprendere quanto amore gli animali possono provare si propone la visione di questo video.  
<https://www.youtube.com/watch?v=XqREkkLTkxk>

### Brevi considerazioni mediche

*Mai come in quest'epoca si consumano esagerate quantità di carne, grassi animali, zuccheri, additivi chimici e prodotti di derivazione animale e industriale, con conseguenze disastrose sulla nostra salute. (Obesità, diabete infantile, malattie reumatiche ecc.)*

*La parola d'ordine è dunque ridurre la carne e i prodotti di derivazione animale a favore di legumi, cereali integrali, verdura e frutta biologiche, personalizzando la dieta affinché possa prevenire e curare le nostre malattie, abbinata ad un'attività fisica regolare non competitiva per rinforzare il corpo donandogli un aspetto sano e gradevole. (dott. Luigi Torchio)*

Per approfondire il tema: Corretta alimentazione e dieta: <https://youtu.be/gW4NXGqL2c8>

## DOMANDE E ATTIVITÀ DI GRUPPO

1. Rispondi alle domande seguenti in maniera personale o, in gruppo, preferibilmente.  
Fintanto che l'uomo continuerà a distruggere senza sosta tutte le forme di vita, che egli considera inferiori, non saprà mai cos'è la salute e non troverà mai la vera pace. Gli uomini continueranno ad ammazzarsi fra loro fintanto che massacreranno gli animali. Colui che semina l'uccisione e il dolore non può raccogliere la gioia e l'amore. Questa citazione di Pitagora sembra più che mai attuale. Personalmente, ti eri mai soffermato a riflettere sulla questione sollevata dal grande filosofo greco? Un uomo può a tuo parere ritenersi a pieno titolo "Non violento" se continua a cibarsi di carne animale? La Nonviolenza nei confronti degli uomini è cosa diversa rispetto a quella nei confronti degli animali o i due comportamenti sono tra loro interconnessi?

*Gli uccelli ci insegnano la lezione della sobrietà, essi vanno a beccare cibo solo quando hanno fame e ne prendono solo lo stretto necessario. Non ammassano provviste per gli anni futuri... Perché state in ansia per il domani? Gli uccelli insegnano all'uomo proprio questa lezione: non darsi pena per il giorno che verrà.*

Sathya Sai

2. Quali qualità, a tuo parere, si possono riscontrare negli animali a parità di quelle riscontrabili nell'uomo? Ritieni che gli animali siano in grado di amare? Fai qualche esempio di animale che dimostra con le sue attitudini e comportamento qualità positive che possano essere d'esempio per l'uomo.

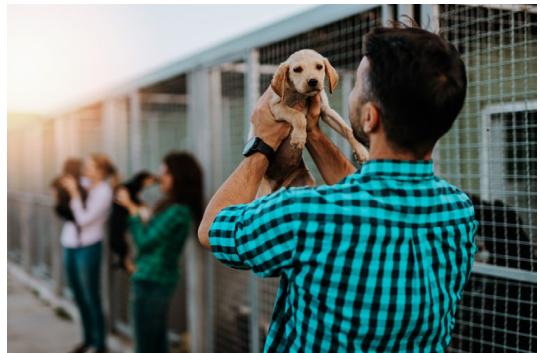
## CONCLUSIONE

A conclusione di questa lezione si riportano alcune indicazioni pratiche che ciascuno potrà seguire per dare il proprio contributo all'avvento di una società più pacifica, non violenta e consapevole che tutti gli esseri viventi hanno la stessa origine e quindi il rispetto di qualsiasi forma di vita equivale a rispettare se stessi e gli altri.

## PROPONIMENTI PRATICI

Rileggendo la storia antica a partire dalle fonti autentiche qui riportate, ognuno provi a ripensare alle proprie abitudini relative a:

- Scelte alimentari (Scegliendo di non mangiare animali ne salviamo, nel corso della nostra vita, circa 1400, senza dover fare null'altro). Oltre a ciò, l'esagerato consumo di carne è dimostrato essere dannoso per la salute dell'individuo (secondo la OMS).
- Abbigliamento (Di solito non ci si pensa, ma purtroppo, nelle cose "normali" che indossiamo tutti i giorni - abiti, scarpe, giubbotti, cappotti - o con cui arrediamo la nostra casa - divani, trapunte ecc., c'è un origine animale).
- Acquisto di cosmetici e saponi (Tutti ormai hanno sentito parlare di cosmetici, prodotti per ligiene personale e detersivi "non testati su animali", o "cruelty-free". Comprare questi prodotti anziché quelli "normali" nei supermercati è un modo per incidere su una diversa vita per molti animali).
- Detenzione di animali domestici (Non comprare animali ma adottali dai rifugi. Ogni animale in più fatto nascere appositamente è un animale abbandonato in meno che trova casa. Aiuta il rifugio per cani, gatti o conigli più vicino donando parte del tuo tempo alla cura degli animali senza famiglia).



## Bibliografia e sitografia

- [1] Gino Ditadi, I filosofi e gli animali (L'animale buono da pensare) AgireOra Edizioni 2010.
- [2] Marc Bekoff, La vita Emozionale degli Animali, Haqihana Editore, 2014
- [3] [www.rootsandshoots.org](http://www.rootsandshoots.org)
- Per i consigli pratici agli studenti si veda il sito dell'associazione animalista "AgireOra" ([www.agireora.org](http://www.agireora.org))

# VOLONTARIATO COME SERVIZIO DISINTERESSATO

## INTRODUZIONE

Se andiamo a cercare il significato della parola Volontariato leggiamo:

Prestazione volontaria e gratuita della propria opera, e dei mezzi di cui si dispone, a favore di categorie di persone che hanno gravi necessità e assoluto bisogno di aiuto e di assistenza, esplicata per far fronte a emergenze occasionali oppure come servizio continuo... Un aspetto spesso richiamato per caratterizzare l'azione volontaria è la gratuità, ovvero l'assenza di benefici economici ottenibili come contropartita diretta dell'azione svolta.

Tuttavia anche la gratuità non appare un criterio sufficiente a distinguere l'azione volontaria da altre forme di azione, come un'attività di leisure =tempo libero, che non vengono svolte allo scopo di ottenere in cambio una ricompensa economica. La gratuità infatti non garantisce che dall'azione in questione non sia possibile ottenere altre forme di ricompensa sociale (in termini, ad esempio, di reputazione e di prestigio, di accesso a informazioni o a risorse altrimenti difficilmente reperibili, a forme di contraccambio non mediate dal denaro, e via dicendo). Inoltre, dall'azione volontaria così intesa, possono derivare benefici economici indiretti, poiché attraverso di essa possono essere acquisite competenze professionali o vengono stabilite relazioni vantaggiose sul piano politico e professionale.

Ciò che caratterizza l'autentica azione volontaria e la distingue dalle altre forme volontarie di azione è così un ulteriore aspetto, connesso alla natura degli obiettivi dell'azione: essa è infatti orientata a produrre benefici a vantaggio esclusivo di soggetti chiaramente distinti da chi svolge l'azione e si configura quindi come prestazione di servizio o distribuzione di un bene ad altri. L'azione si qualifica cioè come una forma di altruismo sociale o di filantropia ma anche, in un senso più ampio, di solidarietà sociale.

Enciclopedia Treccani.

Partendo da questa definizione si esamineranno le caratteristiche dell'azione di volontariato intesa come servizio disinteressato (o più brevemente servizio) che oltre a portare vantaggi ad entrambe le parti coinvolte è la sola a promuovere la maturazione interiore dell'individuo che la pratica. Come tale essa aiuta a conseguire i seguenti obiettivi.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Aumentare la fiducia in sé stessi e quindi la possibilità “di riuscire meglio” in tutte le circostanze nella propria vita.
- Contribuire a darsi uno scopo, una direzione nella vita.
- Far sì che comprendiamo di essere uniti gli uni agli altri, e compartecipi del bene dell’umanità.
- Aiutare a scoprire i propri talenti e a svilupparli.



## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

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

## APPROFONDIMENTO

Il tema che si vuole trattare è sì il volontariato, ma secondo un'accezione più profonda, educativa e spirituale che investe non solo gli aspetti esteriori dell'agire, ma indaga su quei sottili legami che sussistono tra l'azione e la crescita umana interiore. Per questo si preferisce usare il termine servizio disinteressato o, più brevemente, servizio. A premessa di ciò, è bene sottolineare che il servizio si può svolgere in diversi modi e su diversi piani. Si può agire singolarmente o in gruppo; inoltre, si può fare servizio già in casa propria, aiutando quando possibile i propri genitori e familiari, soprattutto i più anziani. Avrebbe poco senso, infatti, svolgere un servizio all'esterno quando in casa propria vi sono bisogni che vengono puntualmente disattesi: non si può, in questi casi, parlare di servizio ma addirittura di "fuga" dalle proprie responsabilità. Il primo ambiente in cui si deve guardare per fare servizio è pertanto la propria famiglia e l'ambiente di studio o di lavoro. Uno studente può fare servizio ai compagni in difficoltà se si mette a loro disposizione per facilitarne lo studio (che non significa fare i compiti al posto degli altri!) Questo è un caso di *peer tutoring* o *peer education*. Ci si può poi anche rendere disponibili a svolgere attività o progetti di volontariato organizzati dalla propria scuola. Se rimane del tempo libero dopo aver svolto i propri doveri essenziali, ci si può rivolgere all'esterno.

Oggi sono molte le modalità per svolgere servizio appoggiandosi ad associazioni di volontariato, le cosiddette Onlus, ovvero organizzazioni senza scopo di lucro. Queste costituiscono un grande supporto al "Terzo settore" caratterizzato da tutti quegli enti nazionali che erogano servizi alla persona e fanno parte di vari ambiti tra cui quello sanitario, quello di sostegno ai disabili, agli anziani, ai senzatetto, per citarne solo alcuni. Tali associazioni possono dispensare i propri servizi anche all'estero, generalmente in paesi disagiati, in luoghi colpiti dalla guerra o da carestie. Onlus o ONG (in genere, "enti del terzo settore") si occupano prevalentemente di assistere gli esseri umani nel bisogno, ma esistono anche associazioni che si occupano della tutela ambientale, per il ripristino di un ambiente sano sia terrestre che marino, non inquinato da rifiuti tossici e plastica. Inoltre, negli ultimi anni sono sorte molte associazioni a favore degli animali e contro il loro sfruttamento (che a volte può sconfinare nella tortura). Il fine che lega tutte queste realtà è il portare sollievo alla sofferenza di uomini, animali e ambiente, quindi certamente un nobile proposito, e chi ne fa parte a titolo gratuito svolge di fatto un servizio di grande utilità sociale.

Ma, come viene riportato nella definizione encyclopedica e in diverse trasmissioni giornalistiche, tali atti a volte possono nascondere un secondo fine utilitaristico; quale il mettersi in evidenza per ottenere un riconoscimento sociale, a volte addirittura economico. Ci si può chiedere quindi quali siano gli aspetti che rendono l'azione gratuita un'azione di servizio disinteressato e, come tale, in grado di cambiare, trasformare in modo radicale l'individuo che la compie, elevandolo ad un piano superiore.



Per capire meglio questo concetto è bene partire dall'analisi dell'azione di servizio; secondo il maestro **Sathya Sai** il servizio disinteressato è:

*Agire per il bene degli altri offrendo l'azione che si sta compiendo al Divino, che è esso stesso incarnato nella persona che abbiamo davanti... Dio non vi chiederà 'quando' e 'come' avete fatto servizio. Vi chiederà il motivo per cui lo avete fatto... Gli studenti devono capire di essere una porzione della società e che il loro benessere è connesso a quello della società vista nel suo insieme. Essi devono servirsi del proprio sapere e delle proprie capacità a beneficio della società.*

**Gesù affermava:**

*Ogni volta che avete fatto queste cose a un solo di questi miei fratelli più piccoli l'avete fatto a me.*  
Matteo 25,40

**Madre Teresa di Calcutta affermava che:**

*Non importa quanto si dà, ma quanto amore si è messo nel dare.*

Da queste affermazioni si comprende come l'atto del servizio non possa prescindere dal sentimento d'amore autentico che spinge una persona a servire. L'atto deve

partire da buoni propositi, dalla volontà di fare il bene reale degli esseri viventi che ci troviamo di fronte, provando a superare il senso di "io" e "tu", alimentando quello di "noi". La stessa forza vitale è presente in tutti gli esseri viventi, così come la stessa energia (elettrica) illumina lampadari dalle forme diverse e si concretizza in massa secondo la relatività einsteiniana.

L'atto del servire può in taluni casi (come quello riportato nella biografia seguente) essere una valvola di sfogo della propria noia o di una situazione di stallo della propria vita in cui ci si trova soli, incompresi o disorientati in un mondo egoista per il quale sembra contare solo l'apparenza, il possesso o il successo materiale. Ed è proprio attraverso il servizio che i giovani possono riacquisire l'entusiasmo e la gioia di vivere, che caratterizzava magari la loro infanzia, oppure scoprire un mondo nuovo in cui poter far emergere tutti i propri talenti e predisposizioni e, soprattutto, un modo per aprire il proprio cuore all'altro, per comunicare e interagire positivamente con l'altro. Ciò che contraddistingue maggiormente il servizio disinteressato è la capacità che esso ha di elevare la fiducia in sé, nelle proprie potenzialità e, quindi, di imparare ad amarsi mentre si servono gli "altri" in maniera disinteressata.

È bene però analizzare con attenzione e discernimento l'attività o l'esperienza di volontariato che si vuole portare avanti: è preferibile evitare il cosiddetto "volonturismo" (volontariato nel luogo in cui si è in vacanza) che coinvolge una parte del mondo giovanile. Quando si parla di volonturismo s'intende l'intraprendere dei viaggi a proprie spese, anche all'estero, della durata di qualche mese, spesso in Paesi poveri o dove vi sono disagi sociali evidenti, appoggiandosi ad alcune associazioni Onlus. Spesso esse possono indurre a compiere uno pseudo servizio in orfanatrofi o centri di assistenza, senza fornire la benché minima formazione medico/infermieristica, psicologica o professionale, come racconta Nicolò Govoni nella sua biografia, riportando la sua particolare esperienza in merito. (<https://www.nicologovoni.com>)

Questo scenario non è molto dissimile dalle diverse raccolte benefiche di soldi che "nascono come funghi" sui media in situazioni di necessità/emergenza. Ovviamente, è sempre necessario usare il discernimento e l'informazione per distinguere le iniziative realmente benefiche: un po' come si è invitati a leggere più giornali per avere un quadro più compiuto di un evento. Con la dovuta

attenzione e cautela, ci si può impegnare in attività realmente a favore di coloro che si dichiara di voler aiutare, evitando delusioni. In genere, il modo migliore di procedere è avere un contatto diretto con le associazioni di raccolta fondi (per accertarsi della loro serietà) e portare l'aiuto "in prima persona" a coloro che ne hanno effettivamente bisogno: è fondamentale incrociare i loro sguardi, parlarsi, sorridersi. In questo modo, si avrà la possibilità di vivere un'intensa esperienza di trasformazione interiore, non facilmente descrivibile a parole, un'esperienza di intima unità con il prossimo. Con ciò non si vogliono assolutamente demonizzare le esperienze di volontariato all'estero o le "raccolte fondi" per fronteggiare una situazione di emergenza, ma semplicemente mettere in guardia dall'intraprendere superficialmente attività di volontariato, che si possono rivelare poco costruttive per tutti i protagonisti della relazione umana intrapresa, o donare soldi, che prevalentemente finanziano coloro che organizzano la "raccolta benefica".

Il servizio disinteressato è un'attività di grande spessore umano e lo si può svolgere, come detto, anche stando vicino casa; ma quali sono le sue vere caratteristiche?

### **1. Ascolto**

Riuscire a comprendere le necessità degli altri che non sempre coincidono con ciò che pensiamo sia giusto per noi. In particolare, saper ascoltare l'altro in modo empatico mettendosi nei suoi panni, cercando di entrare nel suo punto di vista e comunque condividendo, per quello che è umanamente possibile, le sensazioni che manifesta, senza giudicare, senza indicare il modo giusto di comportarsi, ma mostrando interesse e comprensione ("Sei importante, ho stima di te e riconosco, comprendo e rispetto il tuo sentimento"). È importante non lasciarsi guidare dai nostri schemi mentali ma saper accogliere l'altro. Come diceva il testo taoista Wen Tzu (Capire i segreti, attribuito ad un discepolo di Lao Tze): "Parlare è un mezzo per esprimere se stessi agli altri, ascoltare è un mezzo per accogliere gli altri in se stessi." L'ascolto empatico consente una comunicazione profonda e necessita di silenzio interiore.

### **2. Capacità di discernere**

È importante valutare bene cosa è giusto fare e cosa non lo è. Una stessa azione può essere appropriata o non appropriata in relazione alla situazione, esattamente nello stesso modo in cui il bisturi può portare o levare la vita.

### **3. Azione**

La prima qualità dell'azione è essere in sintonia con i propri pensieri e parole, ovvero bisogna essere coerenti, in tal modo si diventa affidabili e il fruitore del servizio si sente sicuro e a proprio agio con il volontario. L'azione, che parte da un'intrinseca forza di volontà, va però disciplinata soprattutto se si lavora in team: collaborando, infatti, si favorisce la sperimentazione dell'Unità e il lavoro diventa piacevole. In conclusione, l'azione benefica deve essere scevra da motivazioni egoistiche, quali la riconoscenza o le aspettative; non è importante il frutto o il risultato dell'azione, quanto piuttosto fare del nostro meglio.

**Madre Teresa di Calcutta diceva:**

*Agli occhi di Dio non vi è nulla di piccolo. Non mirate a gesta spettacolari. Dobbiamo rinunciare volontariamente ad ogni desiderio di vedere i frutti della nostra fatica, facendo tutto il possibile nella maniera migliore possibile, lasciando il resto nelle mani di Dio. Quel che importa è il dono di voi stessi, il grado di amore che mettete in ogni azione.*

#### **4. Gioia ed entusiasmo**

Il servizio al prossimo va svolto con gioia, non deve essere sentito come un fardello, come un dovere fine a se stesso ma come un atto d'amore che rende felici anche chi lo compie insieme ai suoi destinatari. Quindi, è consigliabile scegliere di svolgere azioni che ci fanno stare bene, in ambienti o ambiti sociali in cui ci sentiamo bene, in cui possiamo sviluppare i nostri talenti e predisposizioni al massimo grado, soddisfatti di interagire con l'altro. Per esempio, c'è chi preferisce fare servizio agli anziani o a i disabili, chi ai bambini, chi agli emarginati, chi invece sente di mettersi a servizio degli animali, chi ancora dell'ambiente. Il servizio non è, inoltre, sempre da intendersi come azione diretta all'individuo o alla Natura, a volte può essere svolto come supporto logistico a coloro che poi effettueranno il servizio in loco.

### **STORIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO**

#### **Nicolò Govoni**

(autobiografia tratta dal sito <https://www.nicologovoni.com>)

*Si riporta la storia esemplare di un giovane che non si è limitato a vivere da volonturista come lui stesso si era descritto inizialmente ma a fare del Volontariato autentico il suo principale obiettivo di vita.*

Sono nato a Cremona. Non ci vivo più. Sono nato il 17 marzo 1993, sono cresciuto con i nonni, che mi hanno insegnato la compassione, e a mangiare la frutta. Sono cresciuto leggendo libri, tagliandomi i capelli di rado, e sospirando sempre per la ragazza sbagliata.

La mia infanzia profuma di biscotti, e pesche, e piedi nudi d'estate. Sono un bambino felice e solitario. Poi sono adolescente, e non ho un rapporto con mio padre, e infrango ogni regola, e disdegno lo studio accademico. Continuo a leggere, però. Continuo a inseguire la ragazza sbagliata. Ho diciott'anni e mi sento vecchio. Fallisco, ancora e ancora. Prendo i miei fallimenti e ci faccio una collana. È una collana pesante. "Non andrai da nessuna parte," dicono i miei insegnanti. "Ci rinuncio," pensano i miei genitori. Ho diciott'anni e mi sento vecchio. La ragazza sbagliata, dopo tanto sospirare, mi fa un grande favore, mi spezza il cuore in un milione di piccoli pezzi. "Questa società è profondamente sbagliata," mi dico allora. "Abbiamo tutti rinunciato ai nostri sogni, e ci va bene così. Ci va bene questa vita preconfezionata. Ci va bene non esistere. Ci va bene arrenderci, e accontentarci e scegliere un dolore facile anziché un'impervia vittoria." Mi guardo intorno, e in questa piccola città non cambia mai nulla. "Io merito di meglio."

#### **India**

A vent'anni parto per fare volontariato. Non ne posso più, sono vuoto e lo sono da tanto, e così quando metto piede in un piccolo orfanotrofio nell'India meridionale, i miei bambini trovano spazio in abbondanza in cui insediarsi. Quello spazio è il mio cuore, che prima riecheggiava vuoto e poi, dopo quell'estate di lavoro e amore, si colma.

Da qui, cambia tutto. Mi metto a scrivere. In Italia raccolgo fondi per costruire un dormitorio nel mio orfanotrofio. Mi trasferisco in India per dedicarmi completamente ai miei bambini. Lo faccio con una promessa, usare la mia fortuna di ragazzo bianco e occidentale per prendermi cura di loro. In India m'iscrivo all'università, dove studio giornalismo e, al contempo, inizio a insegnare a bambini svantaggiati. Nel 2014, l'orfanotrofio rischia la chiusura a causa delle nuove norme governative che penalizzano

le piccole fondazioni. Raccolgo fondi per costruire un muro perimetrale intorno all'istituto, salvando così l'orfanotrofio. Fondo una ONLUS a supporto della mia Missione.

Nel 2015 pubblico "Uno", il racconto delle vite dei miei bambini, grazie alla fiducia di una piccola casa editrice. "Uno" è una storia personale, un'epistola a me stesso, roba oscura, spesso caotica, ma profondamente speranzosa: il racconto di un ventenne desideroso di gridare al mondo come, dopo essersi quasi arreso allo status quo, ha trovato il coraggio di vivere davvero. Scrivo di me e di venti orfani sperduti chissà dove in un villaggio del terzo mondo, eppure migliaia di lettori - come non lo so neanch'io - si radunano attorno alle mie storie, alle Nostre storie, dapprima con parole d'incoraggiamento, poi contribuendo concretamente, e infine partecipando alla mia Missione. Questi di cui parlo siete voi, la mia famiglia. Questi Siamo Noi. Nel 2016, mandiamo tutti i bambini dell'orfanotrofio a scuola e tre dei ragazzi più grandi all'università.

Nel frattempo lavoro per testate quali BBC, South China Morning Post e Metropolis Japan, specializzandomi, a differenza della maggioranza dei giornalisti, nel dare voce a coloro che ne sono privi, agli oppressi, ai dimenticati. Nel 2017, i ragazzi da mandare all'università sono cinque, e i fondi raccolti insufficienti. Per la prima volta, temo di non poter tenere fede alla mia promessa. Temo di deludere i miei bambini.

Scrivo "Bianco Come Dio" in un mese. Non c'è tempo. Lo auto pubblico. Spero che, grazie al supporto dei miei lettori, il ricavato sarà sufficiente a coprire le rette universitarie dei miei ragazzi. "Bianco Come Dio" fa questo e molto di più. Pubblicato solo in eBook e distribuito online, "Bianco Come Dio" diventa un caso editoriale che conta oggi quasi 10000 lettori, rendendo finalmente giustizia alle vite, alle lotte e alle speranze dei miei bambini.

Mi laureo in giornalismo. I miei bambini, ormai ragazzi, iniziano l'università. Il mio orfanotrofio prospera e, con la promessa di continuare sempre a sponsorizzare l'educazione dei piccoli, lascio l'India dopo quattro anni.

### **Mazi**

Lavoro in Palestina, e poi nel campo profughi di Samos, in Grecia, dove plasmo e coordino un programma educativo per bambini rifugiati sfuggiti alla guerra e provenienti dalla Siria, dall'Afghanistan, dall'Iraq, dalla Palestina, dal Kurdistan, dall'Iran, dall'Algeria, dal Congo. Tutto ciò che i miei bambini mi hanno insegnato in India, io lo dono ai miei bambini qui, nel campo di Samos. Ed è qui che arriva la chiamata di Rizzoli. "Crediamo nel potenziale di 'Bianco Come Dio', e crediamo che le tue Missioni debbano essere conosciute in tutta Italia." A maggio fondo una ONLUS internazionale, Still I Rise. Il campo profughi di Samos sta esplodendo con quasi 3000 persone infilate in uno spazio pensato per 700, e la mia classe ne porta le cicatrici. I bambini soffrono doppiamente le pene degli adulti: una volta vivendole sulla propria pelle, e un'altra di riflesso dai genitori. È una catastrofe, e non c'è più tempo da perdere. Dobbiamo aprire una Scuola.

A giugno, grazie all'interesse generato da Rizzoli, raccolgo fondi a sufficienza per affittare un edificio e iniziare a ristrutturarlo. "In 30 giorni apriremo la Scuola," mi riprometto iniziando la ristrutturazione. Pareva impossibile. Poi, però, la notizia migliore di tutte: un anonimo lettore di "Bianco Come Dio" decide di sponsorizzare la Nostra Scuola per un anno intero! In un mese costruiamo i muri, rifacciamo l'impianto elettrico, ordiniamo

banchi e sedie da Atene, installiamo i condizionatori e riceviamo tutta la cancelleria di cui abbiamo bisogno. In tre parole, costruiamo una Scuola, insegnanti e bambini insieme, intenti a pulire, misurare e riordinare ogni giorno per dare vita a un luogo di pace e rinascita privo sia degli abusi del campo profughi, sia delle angherie e dell'ansia proprie dell'istruzione tradizionale. Questa è la Nostra Scuola.

Oggi, oltre 150 bambini e adolescenti imparano e vivono nello spazio più sicuro, adatto e, lasciatemelo dire, bello dell'isola. Oggi cento minori altamente vulnerabili hanno la scuola che meritano, la scuola che era stata loro negata, la scuola per cui sono sopravvissuti a una guerra e attraversato mari e monti, la scuola che offre loro un'alternativa alla prigione in cui vivono. Questa è Mazì - "Insieme". Perché Insieme è come l'abbiamo costruita. Insieme ai miei nonni, che m'insegnarono la compassione quando ero bambino; Insieme ai miei bambini in India, che mi hanno insegnato la responsabilità, la tenacia, e a diffondere l'amore nel mondo; Insieme ai miei studenti, che mi hanno insegnato la Vita; Insieme ai miei sostenitori, che hanno riposto la propria fiducia in me, così che io possa brandirla a difesa di ciò che è giusto. Proprio così, Insieme. E questo è il bello della nostra Missione. Senza tutti coloro che mi aiutano, io non sono nulla. Insieme, Noi Siamo Uno.

E a volte, Uno è abbastanza.

Mazì è la prima scuola per bambini e adolescenti rifugiati di Samos, in Grecia. Ma Mazì è più di una semplice scuola. È un rifugio per bambini vulnerabili, così che essi imparino a confidare di nuovo nella bellezza della vita. Nella Nostra Scuola, i bambini possono tornare bambini. Oggi so che ogni lotta, ogni lacrima o goccia di sangue versato, ogni singolo bambino aiutato significano che la nostra voce è ascoltata.

Ogni singolo giorno vissuto significa Cambiare le Cose. Ed è così perché cinque anni fa, quando uno dei taciti, invisibili treni della vita era in partenza, ho deciso di essere il miglior me stesso possibile, invitandovi a unirvi a me e vivere davvero.

Cinque anni fa ho detto no. No a una vita che non mi appartiene. No a ciò che la gente si aspetta che faccia. No ad accontentarmi del poco che la società è disposta a concedermi. Cinque anni fa ho detto sì. Sì a una vita colma di significato. Sì alle mie aspirazioni, alle mie ambizioni, e ai miei sogni, tutti quanti. Sì al Cambiamento.

Negli ultimi 5 anni sono passato dall'essere un ragazzo arrendevole a cambiare completamente la vita di oltre 100 bambini in difficoltà, dando loro una vera, concreta, equa possibilità. Ora potremo farlo per migliaia.

E sì, forse non avrò guadagnato granché negli ultimi 5 anni, ma se ho saputo risparmiare dolore ad altri esseri umani, allora mi considero un uomo decisamente ricco. Celebrare la vita, dopotutto, è farne il miglior uso possibile. Ce l'abbiamo fatta!

## DOMANDE

1. C'è qualcosa in particolare che ti ha colpito della storia di Nicolò?
2. Che tipologie di servizio senti di privilegiare coerentemente con te stesso e le tue predisposizioni?
3. Hai mai provato a svolgere attività di volontariato, anche per brevi periodi? Ti sei sentito soddisfatto/a dopo averle svolte? Ci sono state modalità di approccio al servizio che oggi cambieresti in base a queste esperienze?
4. Ritieni possibile conciliare il servizio disinteressato con i tuoi doveri quotidiani?
5. In che modo il volontariato può essere inteso come atto di gratitudine?

## CONCLUSIONE

Il valore del servizio è innato in ogni essere umano. Quello che si deve fare è riscoprire la bellezza di essere utili in ogni gesto. Il servizio va espresso in ogni momento della vita, non è necessario attivarsi all'esterno della propria casa per svolgerlo, lo si può fare anche stando all'interno della propria famiglia, del proprio ambito scolastico o di lavoro.

*Abbiate sempre la ferma intenzione di dare qualcosa a tutti coloro con i quali venite in contatto: può trattarsi di una parola gentile, un complimento, un sorriso, una preghiera o un piccolo regalo. Allo stesso modo state pronti a ricevere i doni che possono arrivare dalla natura. Approfittate di ogni occasione per far circolare amore, premure, affetto, apprezzamento e accettazione.*

Deepack Chopra - Le 7 Leggi spirituali dello Yoga

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

Suddividere la classe in quattro o cinque gruppi di studenti che settimanalmente avranno il compito di svolgere alcune attività di servizio che si potranno definire insieme, per esempio:

- ripulire la classe da cartacce e rifiuti sparsi sul pavimento e riordinare i banchi
- partecipare come classe a progetti di volontariato attivati dall'istituto di appartenenza, come ad esempio, tenere puliti i giardini di pertinenza dell'Istituto.
- ecc....

## PROPONIMENTI PRATICI

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

Create una tabella mensile all'interno della quale segnare quotidianamente una piccola azione di servizio, intendendo con servizio anche il compiere i propri doveri con amore nei confronti dei familiari, compagni di classe, parenti, conoscenti, animali, piante, o semplicemente nei confronti di voi stessi, dedicando del tempo alla cura dei vostri hobby della vostra salute e dell'anima, amandovi di più. Se riuscirete a mantenere il proposito svolto per almeno un mese noterete che tale azione non vi peserà più, ma diventerà una sana abitudine che modificherà in meglio il vostro carattere ed aumenterà l'autostima.

# UNITÀ NELLA DIVERSITÀ I<sup>A</sup> PARTE

## INTRODUZIONE

### Il motto



“Invarietate concordia” è una locuzione latina che significa, letteralmente, “Nella varietà c’è concordia.” L'affermazione significa che vi è presenza di armonia e tranquillità là dove sia permesso a realtà e culture differenti di coesistere, nel rispetto reciproco. Nel 2000 il Presidente del Parlamento Europeo, Nicole Fontane, accettò questa locuzione, scelta tra le molte proposte presentate da studenti di età compresa tra i 10 e i 20 anni, come motto dell’Unione Europea; la sua traduzione in italiano è “Unità nella diversità”.

Ciò significa che, ad esempio, per quanto riguarda la lingua, pur vivendo noi tutti in un mondo globalizzato, l’UE non contempla l’omologazione linguistica, cioè non persegue l'affermazione di una sola lingua che valga per tutti (l’inglese) e cerca, invece, di salvaguardare le **lingue minoritarie**, promuovendo anche l'apprendimento delle lingue nazionali dei Paesi confinanti per favorire la **reciproca conoscenza tra Popoli**. D'altronde, per evitare la conflittualità, che ha generato la Seconda guerra mondiale, i politici europei crearono la Comunità Europea

del Carbone e dell’Acciaio (CECA), fondata nel 1951. Questo è stato il primo passo verso un tentativo di pace duratura, che ha portato all’attuale Unione Europea.

Il motto, in sostanza, indica come, **attraverso l’UE**, gli Europei si sforzino di **operare insieme a favore della pace e della prosperità**, mantenendo al tempo stesso la **ricchezza delle diverse culture, tradizioni e lingue** degli Stati, che hanno scelto di far parte di questa realtà sovranazionale.

Infatti, fra genti di lingue e nazionalità diverse, differenti classi sociali, stato economico, livello di cultura, età e sesso diversi, dovrebbero esistere armonia ed equilibrio.

## OBIETTIVO EDUCATIVO

- Aumentare, a tutti i livelli, la consapevolezza sull'importanza del dialogo e dell'inclusione.
- Costruire comunità e società di individui impegnati a sostenere l'unità degli esseri umani con gesti reali e quotidiani.
- Migliorare la comprensione e la cooperazione tra gli individui per combattere la polarizzazione e gli stereotipi.

## ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

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

## APPROFONDIMENTO

### L'identità non è statica

Gli esseri umani nascono in luoghi diversi, ascoltano e imparano le più varie tradizioni e lingue, professano varie religioni oppure decidono di non farlo, hanno una loro identità di genere e cittadinanze di tutti i tipi sulle carte di identità. La maggior parte di queste caratteristiche possono ovviamente cambiare nel tempo: ad esempio, la cultura è un prodotto umano che muta continuamente, ma anche le lingue o l'idea di nazione si evolvono. E quest'identità non è statica ma continua a mutare e modificarsi, si sviluppa e si concretizza in tante dimensioni diverse.

Un'opportunità per aiutare le comunità a comprendere gli altri ed imparare a vivere insieme in armonia, è la celebrazione della Giornata mondiale per la diversità culturale per il dialogo e lo sviluppo, che ricorre ogni anno il 21 maggio; è una festa internazionale sostenuta dalle Nazioni Unite per la promozione e l'accettazione degli aspetti della diversità.

Infatti, è nella reciprocità, a cui le persone danno vita, che si crea uno spazio sociale coeso e interrelato: in esso le persone si aprono l'una all'altra in una tensione continua e dinamica che fa sì che si riconoscano e si accettino; in questo approccio, il singolo individuo si apre all'altro. Se ciò non accade, il soggetto resta condizionato da logiche di potere, calcoli utilitaristici, uso di etichette e stereotipi, che non gli consentono di realizzarsi pienamente come persona. La reciprocità ha sempre bisogno di una risposta per dirsi compiuta, poiché l'identità può dirsi pienamente realizzata solo nel momento in cui riconosce ed è riconosciuta.

### Unicità della Fratellanza Umana

Ognuno, quindi, presenta innumerevoli sfaccettature che compongono il suo modo di essere, ma il messaggio fondamentale da mettere in pratica nella vita di tutti i giorni – e da seguire come base di ogni programma educativo e di lavoro – è sicuramente il riconoscimento dell'unico spirito nell'uomo e attraverso l'uomo, in tutte le creature e nell'universo.

Esistono molti paragoni per spiegare questa importantissima unicità che attrae ed appaga: il Maestro indiano **Sathya Sai** la descrive così:

*I bambini acquistano caramelle che hanno differenti forme ma quello che veramente desiderano è lo zucchero, la sostanza-base delle caramelle.*

Il riconoscimento di questa unità spirituale di base – che anima tutti gli esseri e tutta la materia e dimora nel profondo del cuore di ciascuno – scavalca e supera la ricchezza delle nostre differenze culturali, linguistiche, religiose ed induce a riconoscere dei valori comuni con l'impegno di realizzarli insieme.

**Isaac Newton**, eminente scienziato, aveva una visione spirituale della realtà: in Principia Mathematica si legge:

*C'è un certo Spirito sottilissimo che pervade e si nasconde in tutti i corpi grossolani, grazie alla forza e all'azione di questo Spirito, le particelle dei corpi si attraggono reciprocamente... Questo bellissimo sistema di Sole, pianeti e comete poteva solo derivare*

*dal consiglio e dal dominio di un Essere intelligente e potente... Questo Essere governa tutte le cose come Signore assoluto. Egli è Eterno, Infinito, Onnipotente e Onnisciente... In Lui sono contenute e mosse tutte le cose.*

Anche Newton vedeva nello Spirito un elemento unificante e creatore di tutto l'Universo.

### **Quali valori?**

Quali sono questi valori? Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Nonviolenza. Da essi scaturiscono la libertà, la giustizia sociale, i diritti umani, la sostenibilità, il dialogo e molti altri valori collegati.

Il riconoscimento di questa unità spirituale di base, che dimora in tutti gli esseri, è ciò che fa nascere l'amore, la tolleranza, la simpatia e il rispetto. Le attività ispirate alla rettitudine fanno progredire l'essere umano e raggiungere la saggezza: esse hanno come conseguenza la sua elevazione, mentre quelle nefaste conducono alla sua caduta.

La cooperazione e la collaborazione sono una manifestazione di amore verso il prossimo, nella forma di servizio disinteressato. Esso è la disciplina spirituale più elevata, poiché non esistono esseri viventi privi della possibilità d'amare: anche un folle ama qualcuno o qualche cosa.

*Ogni membro [della società] deve agire con efficacia al momento opportuno per compiere il lavoro affidatogli e che è stato da lui accettato. ... Per tutte le imprese che l'uomo compie con altri suoi simili, ognuno deve essere deciso a impegnare la propria abilità e la sua intelligenza nell'adempimento dei suoi impegni. Il lavoro di ognuno è importante e valido entro i limiti della propria responsabilità. La capacità dell'uomo di assumersi quella parte di responsabilità forma titolo di merito per la sua posizione nelle imprese comuni. Non si può dire che il livello di un certo tipo è alto, o che quello di un altro è basso. Questa discriminazione genera odio e invidia, ed è anche sbagliata.*

Sathya Sai

### **Comunità e istituzioni**

Solo questo patrimonio riconosciuto e condiviso di idee e valori fondamentali può trasformarci in una comunità di persone, diverse e libere di esserlo.

Infatti, le istituzioni, che sono i modi di organizzarsi nelle società, non esistono senza idee positive o valori che ne siano la base, in grado di creare possibili relazioni di fiducia e solidarietà. Le istituzioni, quindi, rappresentano e/o cercano di realizzare sempre degli obiettivi precisi. In Italia, questi valori e questi principi si ritrovano nella Costituzione, legge fondamentale della Repubblica. L'UE ha una Carta dei diritti fondamentali che assomiglia molto alle carte costituzionali dei diversi Paesi europei. Essa riporta i principi che costituiscono la base del progetto europeo.

Riscoprendo il basilare nesso di relazione spirituale che lega l'uomo agli altri uomini, anche l'economia non può e non deve essere più un'economia di dominio sul mondo basata sulla coercizione e lo sfruttamento. L'economia deve essere uno strumento di cura della Terra quale dimora comune; deve fornire un'ospitalità accogliente in cui natura, socialità e la stessa diversità trovino rifugio; deve divenire un'economia che sazi la fame e sete di giustizia nel mondo e per il mondo, che consenta di riscoprire la libertà dell'uomo sottraendosi alla strumentalizzazione dell'utile e del tornaconto personale.

### **La società: a cosa serve?**

La società è una scuola dove la lezione dell'unità è impartita a chi veramente la cerca. Se l'uomo rinuncia alla sua presunzione e diventa il discepolo di Madre Natura, anziché esserne il tirannico

padrone, potrà ascoltare la sua voce che consiglia, ammonisce e insegna.

La finalità della società dovrebbe essere la dimostrazione e la messa in atto, in ogni azione e proposta sociale, della conoscenza dell'unico e universale spirito. Questa conoscenza, che sembra ora smarrita da molti, ha le sue radici nella cultura orientale dei Rig Veda e si trova anche in quella egizia in cui lo stesso simbolo dell'Unità è il geroglifico della parola Ra ☰, principio divino del Sole alla base del pensiero monistico egizio. Nella cultura occidentale questa visione filosofica è stata introdotta da Pitagora, che aveva studiato nel tempio egizio di Thot, e sviluppata anche da filosofi quali Parmenide, Eraclito, Platone, Aristotele e Plotino. La teoria dell'Uno come fondamento della realtà è costata processi, come per il Mistico Meister Eckhart, o la vita, come per Giordano Bruno. Egli interpretava l'Uno a volte in senso trascendente («Mens super omnia»), a volte in senso immanente («Mens insita omnibus»), identificandolo con la totalità dell'universo, che risulta così vivo e animato in ogni sua parte come un gigantesco Organismo, la cui molteplicità e complessità è dovuta all'articolarsi armonico di un principio unico.

Ciò che è davvero importante nel percorso dell'Educazione Civica è l'affermazione che “Molti nell'uno” è la vera natura della società. Se fosse messo in pratica il motto “Tutti per uno e uno per tutti”, ci si accorgerebbe che esso rappresenta il disegno della natura e che è un segno di cultura avanzata. Esso chiama tutti alla responsabilità di condividere risorse, poteri, talenti ed acquisizioni con gli altri. Compire il proprio dovere in uno spirito di dedizione e di sacrificio come individuo e come membro della società alla quale si appartiene è la via migliore per risolvere gli attuali problemi sociali. Inoltre, svolgere il ruolo assegnato è il metodo più consono alla realizzazione di se stessi.

### **Cittadinanza globale**

L'essere umano è dotato di intelligenza e di senso del discernimento, che lo aiuta a riconoscere ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, e possiede la capacità di immagazzinare la conoscenza per trasmetterla alle generazioni future. Egli sa che la stabilità e la sicurezza sociali sono la propria stabilità e sicurezza, in quanto uomo e cittadino della sua comunità, della sua nazione e del mondo.



L'Unesco descrive questa “Cittadinanza globale” come “Senso di appartenenza ad una comunità più ampia ed umanità condivisa; interdipendenza politica, economica, sociale e culturale ed intreccio fra il locale, il nazionale e il globale”. A questo punto, il motto “Unità nella diversità” mostra di essere un principio che può essere esteso al mondo intero e ci consente di sviluppare ampie vedute.

Se ci soffermiamo sull'aspetto dell’“interdipendenza”, è evidente che il mondo è la nostra grande casa comune. Oggi però assistiamo ad un paradosso curioso, ma denso di conseguenze disastrate: il mondo, a causa della velocità dei mezzi di comunicazione, è divenuto un globo molto piccolo, ma l'uomo non ha ancora imparato l'arte del vivere insieme come fratelli e sorelle e figli di un'unica umanità. Solo la vicinanza di cuore e l'empatia con il prossimo, avvicinano l'un l'altro gli esseri umani al di là delle apparenti differenze.

Sono molteplici gli esempi da cui si deduce che le disgrazie di uno Stato coinvolgono presto anche gli Stati vicini: se scoppia una guerra in qualche parte del pianeta, interessa anche noi perché l'instabilità di quel territorio può generare squilibri ovunque. Se la foresta amazzonica scompare,

l'ossigeno complessivo a nostra disposizione diminuisce. Se i diritti umani non vengono rispettati in un Paese, i diritti di tutti sono in pericolo. Se si verifica una crisi economica negli Stati Uniti o in Europa, essa avrà conseguenze anche nel resto del mondo come è già successo e sta succedendo. Se scoppia una pandemia, la salute di ogni cittadino è in pericolo. Se si compra un vestito a poco prezzo, perché qualcuno è stato sfruttato in un altro Paese, si deve essere consapevoli che sono le grandi diseguaglianze a permettere quel costo irrisorio. Per questo si deve riuscire a trovare e a dare delle risposte comuni, altrimenti non si potranno affrontare problemi e sfide del nostro tempo e saranno realizzati solo in minima parte quei valori fondamentali e complementari nominati all'inizio.

Un gruppo casuale di persone non forma una società se non è saldato dalla consapevolezza dell'unità spirituale di base, dalla partecipazione alle gioie e ai dolori del prossimo e dalla reciproca empatia.

### **L'illusione della molteplicità**

In un continente ci possono essere molti Stati ma tutti dovrebbero abituarsi a vedere l'unità nella diversità e non la diversità nell'unità; ci sono lampadine di vari colori e di svariati voltaggi ma qualunque sia il colore e il voltaggio, la corrente è una e sempre la stessa. Questo modo elevato di pensare è oggi di massima importanza.

La società necessita di essere retta dall'aiuto e dalla cooperazione reciproca che siano alimentati dalla purezza di cuore per assicurare fondamenta solide basate sull'eccellenza: solo così il forte sosterrà il debole e le relazioni sociali non saranno pregiudicate dalla scontentezza. Infatti, anche se si facessero degli sforzi per ripartire equamente fra tutti le risorse disponibili, senza però aprire il cuore alle necessità altrui, la cupidigia e i desideri trascinerebbero la mente umana oltre i limiti del possibile, finché gli uomini rimangono immersi nell'illusione che il mondo sia molteplice e che le sue diverse parti siano tra loro separate e non complementari.

Fare che ogni persona sia capace di rendersi consapevole dell'unità è la vera funzione della società. L'umanità è una unità: c'è una sola razza, la razza dell'umanità.

### **Gli obiettivi della vera educazione**

I bambini devono crescere nella consapevolezza della fratellanza umana; è facile far loro comprendere l'esistenza dell'io interiore: in tal modo possono crescere nell'amore reciproco e nella cooperazione con tutti gli uomini di tutti i Paesi, poiché sanno che colore, genere e classe sociale sono solo apparenze che non intaccano la realtà.

A scuola, come nella società, il riconoscimento dell'appartenenza all'unica "casta" dell'umanità consente di superare ogni diversità culturale, fornisce un senso di appartenenza, assicurando che tutti si sentano accolti, a proprio agio e, soprattutto, rispettati.

Gli obiettivi della vera educazione sono due. Il primo e fondamentale serve, attraverso il lavoro, a provvedere cibo, vestiario, casa, protezione della salute; serve anche all'armonia nella società, ad evitare l'inquinamento e a difendere l'onestà. Non vi è un metodo che insegni come ridurre al minimo gli sprechi, però se ciascuno, in ogni Paese, si limitasse a consumare la quantità di cibo strettamente necessaria, non vi sarebbe più alcuna carenza di cibo.

Il secondo obiettivo dell'educazione è la cultura della mente e dello spirito. Si dovrebbe imparare a considerare il cuore di ognuno come un campo: le "erbacce del cuore" sono le cattive tendenze, le abitudini e le azioni nocive, che vanno estirpate. Il fertilizzante è la dedizione ai propri doveri; l'ac-

qua che aiuta le piante a crescere è la qualità dell'amore; i semi sono i valori umani depositati nel cuore purificato; il raccolto, ricompensa di tutta questa pratica, è la saggezza e una gioia interiore duratura. L'educazione deve sviluppare coscienza e consapevolezza. Deve incoraggiare l'accettazione del bene ed il rifiuto del male. L'educazione della mente e dello spirito sono come le due parti del seme nei legumi: il germe che nasce fra di loro è nutrito da entrambe.

Se si revisiona il sistema educativo, le generazioni future daranno sicuramente buoni leader e, ciò che è ugualmente importante, buoni cittadini. Con l'esempio dei docenti e degli adulti di riferimento e la disciplina nelle classi e nei campi sportivi, i ragazzi cresceranno nell'amore reciproco e nella cooperazione. Un vantaggio che deriva da questo programma, se svolto con coerenza e costanza, è che, attraverso la sottile influenza dei figli, si può agire anche sulla famiglia, purificando l'atmosfera familiare.

### **Mutare i punti di vista: inclusione è espansione**

Pronunciare solo parole buone e che possono diffondere bontà, verità, bellezza e gioia, agire per promuovere la felicità e la prosperità di ciascuno e per la pace nel mondo è essenziale. Chi porta occhiali colorati vedrà ogni cosa dello stesso colore: mutare i punti di vista farà cambiare la visione del mondo. Migliorando se stessi, il mondo migliorerà. Il mondo che creiamo intorno a noi è una nostra scelta. Se si vedono pluralità e differenze intorno a sé è perché si cercano i molti e non l'uno. Si deve provare invece a vedere nel molteplice l'unità. Questa è la vera disciplina dell'amore verso l'umanità, perché esso è espansione, reciprocità ed include tutti.

In questo modo, ogni singolo ragazzo si sentirà incluso e rappresentato e sarà incoraggiato ad esprimersi, acquisterà sicurezza per esplorare nuove idee, impegnandosi in attività di apprendimento. Quando si trovano colpe o difetti in un altro, si deve pensare che si tratta soltanto di defezioni nel comportamento, sviluppate a causa delle cattive compagnie frequentate e dell'inefficienza della società nella quale è vissuto. Ma queste manifestazioni non sono naturali nell'individuo, poiché la sua vera essenza è la bontà, come affermava Rousseau.

L'uomo è creato per educarsi attraverso gli errori e le prove, che servono ad ottenere così la piena coscienza della propria realtà e, se si considera la lotta che egli deve intraprendere per migliorare il proprio carattere, finché non si è raggiunto il livello della sua natura interiore, tutte queste etichette sociali negative diventano insignificanti. Se una persona asserisce di essere inferiore o mediocre, essa lo diventa e anche la sua conoscenza si restringe: noi diventiamo, nel tempo, ciò che pensiamo di essere. Pertanto, il giovane non va emarginato o condannato, ma aiutato invece con buone compagnie, persuadendolo ad entrare in un ambiente adatto e ricco di valori.

Quando questa visione del mondo sarà chiara, nell'ambiente scolastico e sociale in genere, vi sarà solo amore, cooperazione, mutuo incoraggiamento ed apprezzamento. Ognuno potrà comprendere il suo scopo, il suo cammino e la sua potenzialità, agendo al massimo delle sue capacità. Tutti possono trovarsi d'accordo e cooperare amorevolmente per il raggiungimento di questo obiettivo, ottenendo uniformità fra il comportamento esteriore e la propria vera natura interiore, caratterizzata da purezza, pienezza, gioia duratura.

È chiaro che i principi ed i valori devono essere praticati e sperimentati: ascoltare soltanto è inutile. Cooperazione e mutuo rispetto devono diventare parte della vita quotidiana, della mentalità, dell'agire umano; ognuno di noi dovrebbe contribuire a trascendere l'ira ed il furore con la calma e l'amore attraverso la fratellanza, la disciplina spirituale, la purezza d'intenti ed il servizio fatto al prossimo.

Per vivere al più alto livello morale bisogna coltivare l'amore, la nonviolenza, la forza d'animo e l'equanimità. Oggi, più che mai, è tempo di calma riflessione e non di dibattiti passionali e frettolosi e di decisioni sbrigative. Realizzare il bene comune, il bene dell'intero genere umano, consente di scoprire di essere insieme in questo grande viaggio nella storia dell'umanità, costruendo, un pezzo alla volta, il migliore dei mondi possibili.

## STORIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

### **Apologo di Menenio Agrippa. Versione di Tito Livio**

Console nel 503 a.C. e vincitore dei Sabini, durante una delle prime lotte tra patrizi e plebei, esercitò una funzione di moderazione. Grazie alla sua mediazione si compose il grave dissenso fra patrizi e plebei, quando questi attuarono la secessione sul Monte Sacro.

Là, senza alcun capo, fortificato l'accampamento con fossati e con trincee, [i plebei fuorusciti] si tennero quieti per alcuni giorni senza essere provocati e senza provocare, non prendendo se non il necessario per il nutrimento. Grande fu lo spavento in città; tutto restò sospeso per il timore reciproco. I plebei rimasti in città temevano le violenze dei patrizi, i patrizi temevano la plebe rimasta, incerti fra il desiderio che restasse e quello che se ne andasse. Fino a quando infatti sarebbe rimasta tranquilla la moltitudine che si era ritirata? E che sarebbe poi avvenuto se nel frattempo fosse scoppiata qualche guerra esterna? Evidentemente nessun'altra speranza rimaneva se non la pacificazione tra i cittadini; in un modo o nell'altro bisognava riconciliare la plebe alla città. Piacque così ai patrizi che alla plebe si mandasse come ambasciatore Menenio Agrippa, uomo facondo e a lei caro essendo di origine plebea. Egli, come si narra, introdotto nell'accampamento, con quel suo modo di parlare primitivo e disadorno, raccontò soltanto questo. Nel tempo in cui nell'uomo le varie membra non erano come ora armonicamente congiunte, ma ogni membro aveva una sua propria volontà e una propria parola, si indignarono le altre parti che ogni loro cura, ogni loro fatica e funzione servissero solo allo stomaco, che se ne stava in mezzo tranquillo, non facendo altro se non godersi i piaceri che gli venivano elargiti. Cospirarono dunque tra loro che le mani non portassero più cibo alla bocca, che la bocca non lo ricevesse, che i denti non masticassero ciò che avessero ricevuto. Ma, per questa loro ostilità, mentre intendevano domare lo stomaco con la fame, a indebolirsi furono anche loro stesse che, insieme al corpo intero, giunsero a deperimento estremo. Si vide così che anche la funzione dello stomaco non è inutile, e che esso tanto nutre quanto è nutritito, restituendo a tutte le parti del corpo, equamente diviso per le vene, questo sangue che ci dà la vita e le forze, e che si forma appunto dal cibo da lui elaborato. E si dice che, così paragonando la rivolta interna del corpo all'iroso furore della plebe contro i patrizi, piegò l'animo dei plebei.

Infatti, senato e popolo, come fossero un unico corpo, con la discordia periscono, con la concordia rimangono in salute.

## CITAZIONI

La ragione per cui il mondo manca di unità e giace a pezzi e a mucchi è che l'uomo manca di unità con sé stesso.

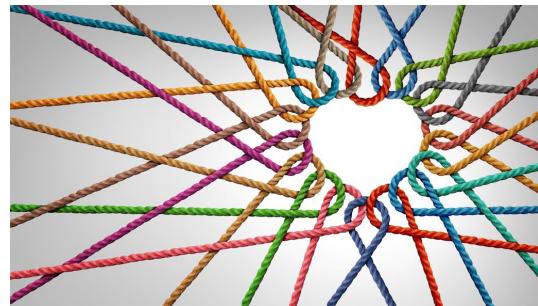
Ralph Wald Emerson

Non c'è un solo frammento isolato nel mondo, ogni frammento fa parte di un'unità armoniosa e completa.

John Muir

*Nessun uomo è un'isola, intero per sé stesso; ogni uomo è pezzo del continente, parte della terra intera.*

**John Donne**



*Sono un forte individualista per abitudine personale, eredità e convinzione; ma è una questione di buon senso riconoscere che lo Stato, la comunità e i cittadini che agiscono insieme, possono fare una serie di cose meglio di quanto le farebbero se agissero individualmente.*

**Theodore Roosevelt**

*Non nei numeri, ma nell'unità sta la nostra grande forza.*

**Thomas Paine**

*L'evoluzione è la legge della vita. Il numero è la legge dell'universo. L'unità è la legge di Dio.*

**Pitagora**

*Il modo in cui lo spirito è unito al corpo non può essere compreso dall'uomo, e tuttavia in questa unione consiste l'uomo.*

**S. Agostino**

*I profumi e i colori e i suoni si rispondono come echi lunghi che di lontano si confondono in unità profonda e tenebrosa.*

**Charles Baudelaire**

## DOMANDE

1. Cosa sai della Giornata mondiale per la diversità culturale per il dialogo e lo sviluppo?
2. Cosa si intende per “cittadinanza globale”? Pensi che l’umanità stia effettivamente intraprendendo questo percorso?
3. Quali valori, che stiano alla base dei tuoi comportamenti, sono in grado di creare possibili relazioni di fiducia e solidarietà?
4. Quali sono gli obiettivi della vera educazione? Come cerchi di applicarli in famiglia e a scuola?
5. Quale visione è necessario avere per comprendere che la diversità è illusoria?

## CONCLUSIONE

Quando la visione del mondo basata sull’aiuto sarà chiara, nell’ambiente scolastico e sociale in genere, vi sarà solo amore, cooperazione, mutuo incoraggiamento ed apprezzamento. Ognuno potrà comprendere il suo scopo, il suo cammino e la sua potenzialità, agendo al massimo delle sue capacità. Tutti possono trovarsi d’accordo e cooperare amorevolmente per il raggiungimento di questo obiettivo, ottenendo uniformità fra il comportamento esteriore e la propria vera natura interiore caratterizzata da purezza, pienezza, gioia duratura. È chiaro che i principi ed i valori devono essere praticati e sperimentati; ascoltare soltanto è inutile. Cooperazione e mutuo rispetto devono diventare parte della vita quotidiana, della mentalità, della stessa natura umana; ognuno di noi dovrebbe contribuire a sopprimere l’ira ed il furore con la calma e l’amore attraverso la fraternanza, la disciplina spirituale, la purezza d’intenti ed il servizio fatto al prossimo. Per vivere al più

alto livello morale bisogna coltivare l'amore, la nonviolenza, la forza d'animo e l'equanimità. Oggi, più che mai, è tempo di calma riflessione e non di dibattiti passionali e frettolosi e di decisioni sbrigative. Realizzare il bene comune, il bene dell'intero genere umano, consente di scoprire di essere insieme in questo grande viaggio nella storia dell'umanità, costruendo, un pezzo alla volta, il migliore dei mondi possibili.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

- Considerazioni su come si possa creare una scuola accogliente ed inclusiva
- Raccolta di detti/testi sul concetto di unità spirituale tra gli esseri umani
- Descrivere cosa si prova nel sentirsi appartenente alla “casta dell'umanità”
- Ripensare una nuova concezione di persona definendo il modello dell'individuo relazionale, aperto all'unità nella diversità, senza il condizionamento di calcoli utilitaristici.

## PROPONIMENTI PRATICI

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

- Osservo il comportamento mio e degli altri e noto come molte azioni siano in effetti reazioni.
- Visito una mostra d'arte o un museo dedicato ad altre culture.
- Cerco le tradizioni culturali di altre comunità e/o ascolto la musica di altre culture.
- Faccio maggiore caso a ciò che mi rende simile agli altri piuttosto che a ciò che mi differenzia.

## Bibliografia e sitografia

Dio è unità, Sri Sathya Sai books and publications – Italia, Asti, 1983

<https://associazionearmandocurcio.it/in-varietate-concordia-unita-nella-diversita/#:~:text=La%20locuzione%20latina>

[https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/symbols/eu-motto\\_it](https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/symbols/eu-motto_it)

Relazione del Prof Roberto Mancini dell'Università di Macerata tenuta a Civitanova Marche il 5 febbraio 2018. Io e l'altro. Didattiche inclusive per contrastare il discorso d'odio, in

<https://scuola.cvm.an.it/wp-content/uploads/2019/01/Io-e-laltro-Unita-Didattica-dApprendimento.pdf>

Diletta Alese in <https://www.peacelink.it/europace/a/49127.html>

Marzia Viola in <https://www.orizzontescuola.it/io-penso-diversamente-una-uda-sulla-diversita-per-ciclo-di-base/>

[https://www.edu.lascuola.it/edizioni-digitali/Cappelli/HortusApertus/vol\\_2/livio\\_fortu\\_21a.pdf](https://www.edu.lascuola.it/edizioni-digitali/Cappelli/HortusApertus/vol_2/livio_fortu_21a.pdf)

# UNITÀ NELLA DIVERSITÀ II<sup>A</sup> PARTE

## RISPETTO DELLE CULTURE E DELLE RELIGIONI

### INTRODUZIONE

#### Il fondamento della Realtà

Secondo Parmenide di Elea, l'Essere è uno, infinito, eterno, identico a sé stesso. L'Essere è e non può non essere: di questo non essere non è possibile pensare e parlare. Ciò che è molteplice, transitorio, perituro è apparenza ingannevole dei sensi. L'Essere Uno è la realtà profonda di ciò che vediamo.

L'Essere Uno, principio della realtà, è successivamente affermato nella filosofia occidentale da Plotino (III sec. d.C.), interprete criticamente costruttivo del pensiero platonico.

Secondo Plotino, l'Uno è come una fonte inesauribile di luce e di energia, fuori del tempo e del luogo; è privo di forma perché è prima di ogni forma; è quindi, già un parlar per metafora, il dire di Lui che è, perché Egli sta prima e fuori di ogni realtà.

*Quando volgiamo a Lui lo sguardo, soltanto allora troviamo in Lui il nostro fine e il nostro riposo e, senza alcun disaccordo, danziamo veramente intorno a Lui una danza ispirata.*

*In questa danza l'anima contempla la sorgente della vita, la sorgente dell'Intelligenza, il principio dell'essere, la causa del bene, la radice dell'anima...*

Plotino Enneadi VI libro

Sempre per Plotino, l'Uno è Causa di sé stesso, ma causa in quiete, l'Uno è causa al tempo stesso di tutta la realtà. È eternità fuori del tempo; da l'Uno, dalla sua luce, energia e vita scaturisce tutta la realtà.

In età moderna, nel periodo critico delle guerre di religione e della formazione della scienza sperimentale, il filosofo Giordano Bruno pone, a fondamento del visibile, la sostanza unica, Causa prima; l'Uno, pertanto, non è statico, è l'anima del mondo, identificata con il Divino. Secondo Bruno, l'Uno è immanente nel tutto. L'uomo, per quanto transeunte, partecipa all'opera molteplice della natura con l'intelligenza e con il suo corpo fornito di organi e di mani.

**Sathya Sai** afferma:

*Come c'è il succo saporito nel frutto, il burro nel latte, il profumo nel fiore e il fuoco nel legno, nell'universo immenso c'è dovunque la Divinità.*

### OBIETTIVO EDUCATIVO

- Andare oltre le differenze: colore della pelle, status sociale es. imprenditore-operaio, cultura, idea politica...
- Formarsi la capacità di ascolto e dialogo: utilità del silenzio della mente.
- Considerare che l'umanità ha le stesse caratteristiche fondamentali ad ogni latitudine: agire per la sopravvivenza, formare una famiglia e/o essere membri di una comunità o società più grande, in cui dare il proprio contributo e ricevere quello altrui.

## APPROFONDIMENTO

Le nazioni sono tante, ma la terra è una.  
I gioielli sono numerosi, ma l'oro è uno.  
Le stelle sono innumerevoli, ma la volta celeste è una.  
Le mucche sono numerose, ma il latte è uno.  
I corpi sono diversi, ma lo Spirito in tutti è uno.

Sathya Sai

### La diversità nella Natura

La diversità è una straordinaria ricchezza ed è il modo in cui il Creatore ha manifestato la sua onnipotenza. Essa esiste nell'ambito stesso dell'unicità ed è espressione della sovrabbondanza dell'Essere unico. All'interno dell'umanità, ma anche all'interno delle circa ottomila specie di viventi, non ne esistono due completamente uguali.

La diversità è sinonimo di ricchezza della potenza creatrice, che ha riversato ovunque bellezza e armonia, anche quando ciò non appare immediatamente. Le capacità del fare o dell'agire si esplicano nell'umanità perché esse si trasmettono di generazione in generazione anche nel cambiamento dell'habitat in cui ci si trova. La sacralità della Natura si esprime anche nella varietà delle forme e delle persone: ciascuno ha la sua ragion d'essere nell'esprimere se stesso nel reciproco rapporto con gli altri. Questa meraviglia della diversità ha accompagnato per millenni l'evoluzione degli esseri umani, costituendo la base della vita.

**Vandana Shiva**, parlando della diversità delle “colture” nelle varie “culture” afferma:

*La diversità dei suoli, del clima e delle piante ha contribuito alla diversità delle culture alimentari nel mondo. I sistemi alimentari basati sul mais dell'America centrale, quelli asiatici basati sul riso, la dieta etiope a base di telf, l'alimentazione basata sul miglio dell'Africa, non sono una questione agricola, ma elementi centrali della diversità culturale. Sicurezza alimentare non significa solo accesso a una quantità sufficiente di cibo ma accesso ad alimenti culturalmente appropriati.*

### La complementarità delle diverse culture



Nella storia della cultura umana, è accaduto lo stesso per lo sviluppo delle idee, della conoscenza, degli usi/abitudini locali con consuetudini, tradizioni, abitudini alimentari, musica e lingue differenti. Proprio questa diversità ha consentito l'evoluzione della civiltà e della consapevolezza dei diritti fondamentali su cui si basa la pacifica convivenza umana, che consente l'opportunità di arricchirci culturalmente, pur conservando la nostra identità culturale, che diviene mezzo di sviluppo, di coesione sociale e di pace. Si può oggi assistere all'aspirazione verso un nuovo umanesimo inteso a promuovere la cooperazione, la pace e l'unità tra gli individui. Non è possibile dire in quanto tempo questo nuovo modello di complementarità si affermerà, ma è certo che da esso dipende la stessa sopravvivenza della società umana.

La complementarietà è il motivo più evidente della necessità della collaborazione e del mettere insieme abilità e qualità diverse, per vivere al meglio nella comunità. Possiamo ritenere che sia più facile vivere in un piccolo gruppo, ma la storia umana ci dimostra che l'uomo ha saputo costruire grandi civiltà solo quando ha creato legami significativi con gli altri ed agito per il bene comune. Per quanto il mondo sia più acculturato, la condivisione, l'inclusività, l'accoglienza sono molto da

incrementare! Se ciascuno guarda a sé stesso e al circostante, si rende conto che c'è bisogno di imparare la solidarietà verso lo straniero, il diverso per cultura, religione, colore della pelle, superando gli attaccamenti, le abitudini e le apparenze accentuate dalla ricchezza materiale. Questa cultura dell'accoglienza è ben evidente nel cuore di molti che si impegnano con il volontariato e l'aiuto disinteressato, rivolto a coloro che vivono in condizioni disagiate o in malattia.

### Le fondamenta delle Religioni



*Lo spirito di verità è l'essenza di tutte le religioni, il messaggio di tutte le scritture è la base di tutta la metafisica; sebbene i sentieri indicati dalle diverse religioni possano variare, l'obiettivo è uno. Quindi, se l'essenza di tutte le religioni è una e la stessa, se le scritture proclamano la medesima verità, se l'obiettivo di tutti gli sforzi umani è uno, su cosa si fondono le differenze? I percorsi variano, ma la destinazione è una e unica.*

Sathy Sai

Se l'Unità contemplata dalla spiritualità è il cardine dell'Umanità, si deve riconoscere che le Religioni, pur nella loro molteplicità, sono sicuramente fondatrici della morale. Non c'è dubbio che l'insegnamento dei grandi Maestri rappresenti la strada per la messa in pratica di valori etici, innati e universali. Uomini particolarmente ispirati dalla Divina voce interiore, come Mosè, hanno trasmesso le leggi del giusto comportamento umano nei confronti del Creatore, al Quale dobbiamo dedizione e devozione, e le regole di rispetto nei confronti dei genitori, della famiglia e degli altri. Questi Maestri, che in occidente chiamiamo filosofi e in oriente chiamano ricercatori spirituali, in tutte le culture sono chiamati "misti", e sono sempre caratterizzati dalla ricerca della Verità, quella con la "V" maiuscola, quella che non cambia ed "È" in quanto tale. A proposito del misticismo, inteso come realizzazione interiore dell'uomo, nella storia dei vari popoli possiamo facilmente trovare esempi di santi e mistici il cui cammino, pur avendo punti di partenza differenti, giunge a mete simili se non uguali. Basta nominarne alcuni come: S. Francesco nella tradizione cristiana, Rumi in quella musulmana, Vivekananda nell'induismo ecc.

L'amore è affermato in tutte le religioni; similmente, la pratica di ciò che è giusto nel rispetto di verità, pace, nonviolenza e tolleranza è essenziale per la convivenza felice. Nel campo religioso, la diversità delle Fedi è logica conseguenza delle diversità culturali. Ma è storia che in molte occasioni buddisti, cattolici, protestanti, indù, musulmani e altri si siano uniti spesso per combattere la povertà e promuovere il rispetto dell'ambiente e dei diritti umani. I culti possono essere diversi, ma le finalità sono identiche. Pertanto, si può dire che le diverse fedi sono espressione della parte spirituale, autentica, di ogni essere umano. Dio è Uno, anche se le persone usano nomi diversi; i riti sono tanti, ma l'obiettivo, il fine, è lo stesso (Dio). Nella cultura e fede cristiana è noto che:

**Non chiunque mi dice: "Signore, Signore", entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli.**

Mt 7, 21

Ciò significa che è importante l'essenza, la sincerità, la purezza nel cuore dell'individuo, nonché le sue azioni, parole e pensieri per "Entrare nel regno dei cieli." In altre fedi ci sono esortazioni simili che invitano a trascendere la ritualità esteriore.

**Sathya Sai** in proposito afferma che:

Tutte le religioni e le vie spirituali sono sacre... La divina intelligenza è universale e onnicomprensiva, mentre l'intelligenza umana è confinata in ristretti limiti e il suo raggio è veramente povero. Le Scritture hanno in comune un solo fine, ma indicano differenti vie per raggiungerlo. Dio è unità.

### Rispetto delle culture



Sembra un po' strano, ma quanto si può dire per le fedi, può essere detto anche per le culture dei popoli della terra. È un po' come accade ad un mosaico in cui ci sono diverse tessere: esse sono sia diverse sia parte di un tutt'uno ed esistono in relazione al tutto. Nel tempo, ogni società o gruppo di persone ha sviluppato una cultura, che ne ha consentito la prosperità: ovviamente certe

culture o società sono anche state soggette a periodi di forte crisi che hanno portato cambiamenti e/o adeguamenti. In comune però esse hanno regole o costumi che sono funzionali alla loro evoluzione: che ci riescano o meno dipende dalle diverse circostanze storiche.

Ad esempio, il nostro Paese, l'Italia, è ricco di cultura ed arte perché ha accolto, proprio a causa della sua posizione geografica, popoli e culture diverse, facendone la propria fonte di creatività e bellezza. Solo tenendo insieme queste due categorie che paiono contrastanti - unità e diversità - si può procedere verso una vera crescita. Come afferma **Edgar Morin**:

*Dobbiamo non più opporre l'universale alle patrie, bensì legare concentricamente le nostre patrie – familiari, regionali, nazionali, europee – e integrarle nell'universo concreto della patria terrestre... Tutte le culture hanno le loro virtù, le loro esperienze, le loro saggezze e nello stesso tempo le loro carenze e le loro ignoranze. È ritrovando le origini nel passato che un gruppo umano trova l'energia per affrontare il suo presente e preparare il futuro.*

Oggi possiamo sperimentare questo fenomeno di crescita su scala mondiale: il suo aspetto fondamentale consiste nel rispetto che dobbiamo a noi stessi e alle nostre radici e, contemporaneamente, alle radici e alle tradizioni degli altri popoli. Su valori come il rispetto, la tolleranza e la comprensione si creerà quell'apertura, mentale e di cuore, che porterà ad affermare l'Unità di tutta l'umanità pur nelle sue meravigliose diversità.

### L'importanza dell'educazione: comprendere il senso delle regole e trovare il proprio modo di vivere nel mondo

L'indagine sulle diversità presenti nell'unità conduce naturalmente l'essere umano a domandarsi "Chi sono?", ad usare il suo discernimento per distinguere ciò che è reale da ciò che non lo è. Noi siamo abituati a procedere nel mondo per distinzioni, diversità, esclusioni. Siamo educati sin da piccoli, per ragioni di necessità, ovviamente, a distinguere tra ciò che possiamo o non possiamo mangiare, tra ciò che può essere o non essere fatto, tra le persone che possiamo o non possiamo frequentare, e così via. Tutto ciò va bene nelle fasi iniziali della vita di un individuo. Man mano che si cresce occorre cercare di andare oltre le differenze, di comprendere il senso delle regole e trovare il proprio modo di vivere nel mondo. È un processo lungo ma indispensabile, che può durare anche tutta la vita.

## **La differenza vista dalle scienze**

Le differenze che si percepiscono provengono dall'interazione dei nostri organi di senso con il mondo "esterno": gli occhi consentono di percepire i diversi colori, il naso gli odori e così via. Eppure, studiando e portando questo studio nella propria esperienza personale, pian piano si capisce che la diversità è solo apparente. Ad esempio, ingrandendo moltissimo la materia vivente, si scopre che, alla base di ciò che si vede, ci sono le cellule, invisibili per l'occhio; aumentando ancora la capacità di analisi della materia, si scopre che alla base della stessa ci sono gli atomi, ma questi sono costituiti da elementi di base, i quali non sono altro che forme di energia. Lo stesso "pieno" per l'occhio umano è in realtà "vuoto" per la fisica atomica, nel senso che tra le diverse particelle elementari ci sono spazi notevolissimi (su scala atomica): si pensi al celebre esperimento di Rutherford di inizio Novecento. ([https://it.wikipedia.org/wiki/Esperimento\\_di\\_Rutherford](https://it.wikipedia.org/wiki/Esperimento_di_Rutherford))

D'altronde, una delle teorie più accreditate circa l'origine dell'universo ritiene che tutto sia stato originato da un unico punto, infinitamente caldo e denso. Da quest'unica sorgente si è originato il tutto multiforme che sperimentano i sensi. Sembra strano ed al di fuori del senso comune, ma ciò è quanto la fisica moderna ritiene vero da circa un centinaio di anni: la meccanica quantistica teorizza, ed in parte dimostra sperimentalmente, che esiste un Uno alla base dei molti; in merito, il fisico quantistico Vittorio Marchi ha scritto un libro dal titolo molto esplicativo "L'Uno detto Dio".

La fisica quantistica è quella sulla quale si basano diversi dispositivi scientifici di uso più o meno comune (come il GPS dei navigatori), e che è usata per i cosiddetti computer quantistici.

Nella molteplicità della manifestazione è insita l'unicità del tutto: è un concetto che esiste nella nostra cultura da molto tempo prima che la meccanica quantistica lo esprimesse in maniera matematica. Sempre in ambito scientifico, la legge di Lavoisier afferma: "Nulla si crea, nulla si distrugge, ma tutto si trasforma", intendendo che "dopo" il big bang la "materia", la sostanza di tutto, assume solo forme diverse, ma è sempre la stessa. Questa "materia" è lo spazio-tempo di Einstein o il Dio immanente per i credenti: nomi diversi per indicare la stessa Entità. Lo stesso accade per ciò che esiste: lo si può chiamare energia, particella, atomo, cellula, ... stella, galassia, universo: esiste, è manifesto!

## **Le differenze per le scienze sociali ed umane**

A questo proposito, è bene riconoscere che la stessa domanda si può rivolgere a noi stessi: gli altri ci "vedono" in un certo modo e si riferiscono a noi come figlio/a oppure come fratello/sorella oppure come cugino/a oppure come studente/ssa; ma noi siamo certamente lo stesso individuo e ne siamo consapevoli: sappiamo che questi nomi ci caratterizzano in uno specifico contesto o momento e ci descrivono solo parzialmente. Inoltre, noi ci "vediamo" in un altro modo, abbiamo una certa coscienza di ciò che siamo poiché abbiamo un'idea mentale di noi stessi. Infine, in noi esiste ciò che realmente siamo e che non necessariamente coincide con chi crediamo di essere. In altri termini, l'idea di chi siamo e ciò che realmente siamo possono non coincidere.

L'essere umano è, quindi, contemporaneamente "uno e molteplice". Non è caratterizzato da una sola faccia, è un universo in sé. È obbediente e trasgressivo, è conformista e anticonformista, è sapiente e folle, banale e creativo, insomma è un coacervo di aspetti nascosti, insondabili, tutti da scoprire, è "uno, nessuno e centomila", come direbbe Pirandello. Eppure, in questa diversità che meraviglia l'uomo stesso, egli è uno, di un'unità incontestabile, ricca e preziosa, da accettare e proteggere. Non siamo forse unici su tutta la terra, unici nel nostro DNA, nelle nostre impronte digitali, nelle vibrazioni sottili che creano nell'etere la nostra musica unica?

Un altro modo per capire facilmente questa nostra molteplicità è considerare che cambiamo idea, nel corso degli anni, su noi stessi, in base al tempo ed alle situazioni, ma l'essere, il reale, chi osserva questi cambiamenti, la coscienza, è inalterata nel tempo. I pensieri, le idee, non sono costanti, la coscienza che le sperimenta è sempre la stessa. Ma chi può dircene costantemente consapevole?

Questa tematica è oggetto da tempo dell'indagine filosofica in tutte le culture e ha un riscontro nella lunga e interessante ricerca sull'etica, cioè sulla coscienza e sulle regole morali nei comportamenti. Sono qui di seguito riportate due citazioni fra le molte possibili: la prima vede come la legge morale sia innata e universale; la seconda vede come L'Amore sia compassione e contenga tutti gli altri valori: verità, rettitudine, pace, nonviolenza e tolleranza.

*Due cose riempiono l'anima di ammirazione e di venerazione sempre nuova e crescente, quanto più spesso e più a lungo la riflessione si occupa di esse: il cielo stellato, sopra di me e la legge morale in me. Queste due cose io non ho bisogno di cercarle e semplicemente supporle, come se fossero avvolte nell'oscurità o fossero nel trascendente fuori del mio orizzonte, io le vedo davanti a me e le conetto immediatamente con la coscienza della mia esistenza.*

Immanuel Kant

*Tutto ciò che la bontà, la generosità e l'amore possono fare per gli altri, si riduce a lenire le sofferenze, né altro può ispirare e promuovere le buone azioni e le opere di carità, fuorché la conoscenza delle sofferenze altrui, che intuiamo nelle nostre, ponendole con queste allo stesso livello.*

Arthur Schopenhauer

Come conseguenza, possiamo intendere l'umanità, nelle sue varie forme di indigenza, come quella "diversità" che interpella la nostra coscienza, cui dare risposta e soluzione. Oggi, a volte, si assiste al tentativo, forse allettante, di voler semplificare il complesso e molteplice, il mutevole e insondabile, attraverso una cultura omologante e standardizzante, che tende ad "appiattire" e che non tiene conto delle vere e profonde esigenze dell'"altro". Ciò, a volte, è amplificato dagli stessi mezzi d'informazione (televisione, internet, social media, ...), che pur presentando grandi opportunità di conoscenza e di sviluppo richiedono un uso vigile e discriminante. "Riconoscere, interpretare e scegliere" sono le parole chiave che ci possono indirizzare nel modo giusto nella varietà dei fenomeni di questo nostro mondo.

## DOMANDE

1. Quanto è semplice per te cogliere le analogie di comportamento e/o di pareri nei confronti dei tuoi compagni di classe e al di fuori del contesto scolastico (familiare, sportivo, musicale, hobbistico ...)?
2. Nei confronti di una situazione nuova, ti è più congeniale cogliere le analogie o le differenze rispetto a ciò che hai sperimentato in passato?
3. Come ti poni nei confronti di una nuova persona che entra in contatto con un gruppo consolidato di cui tu fai già parte?

## CONCLUSIONE

A fondamento della vita umana ci sono quattro principi: uguaglianza, unità, fraternità e nobiltà per la nostra sostanziale dignità discendente dall'Uno. Soffermarsi esclusivamente all'osservazio-

ne sensoriale, vuol dire imprigionarsi nella diversità della forma fisica, del talento di ognuno, del benessere personale. Rinchiudersi per indolenza all'interno dello spazio familiare preclude una vita piena, degna di esser vissuta e una sana spiritualità aperta all'aiuto, al benessere e alla cura del prossimo. Le nostre società soffrono per le differenze di distribuzione delle risorse, ma il destino umano è nel percorso dall'Io al Noi che porta naturalmente un cambio di prospettiva nell'esperienza di tutti i giorni: le divisioni religiose, culturali, sociali sono apparenti, perciò si può sempre trovare un punto di unione. Gli interessi sono molteplici, ma collaborando è sempre possibile soddisfare quelli di ognuno; aiutare e prendersi cura dell'altro, anche della natura, non è diverso da aiutare e prendersi cura di se stessi. La diversità, vista come poliedricità dell'Unità, porta un livello di coscienza nell'individuo in grado di instaurare nel cuore di ognuno una pace duratura, perché non esiste "altro" e ciò, pur nelle differenze di caratteristiche di ognuno, di ogni cultura o società, conduce ad un rapido progresso e benessere di tutti.

## ATTIVITÀ DI GRUPPO

### È più importante ciò che ci unisce di ciò che ci differenzia

- Intervista un gruppo di coetanei, a scuola o nel gruppo sportivo, sulle loro aspirazioni di realizzazione nella propria vita.
- Fai lo stesso con persone adulte di famiglia o parentela. Trascrivi notando le similitudini e/o differenze tra le risposte dei due gruppi.
- Rifletti sui risultati delle precedenti indagini e delinea le eventuali motivazioni dovute ad esperienze personali, condizioni sociali, lavorative, compagnie, benessere fisico...
- Trova ciò che unisce le diverse risposte al di là delle differenze.

## PROPONIMENTI PRATICI

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

- Nella nostra società emergono continuamente opportunità di intervento positivo nei confronti del prossimo, ad esempio, per questioni riguardanti disabilità e solitudine: sentire l'importanza di fare ciò che ti è possibile, per qualche ora a settimana, è un contributo utile per gli altri e per te stesso, in una pienezza di umanità fonte di gioia.
- Approfondisci le analogie e le differenze delle principali religioni professate nella tua città, magari anche partecipando ad un'attività di culto diversa dalla tua.
- Prova a preparare o mangiare un cibo di una diversa cultura.